



ROAD

輝く人たち No.14

お野菜たっぷりで
食卓から健康に

PROFILE

ほり もとこ
堀 基子 (55)

野菜ソムリエプロであり沖縄野菜プロジェクト協同組合理事を務める。アスリートフードマイスター、受験フードマイスター、ベジフルビューティーセルフアドバイザーなど多数の資格も取得し、沖縄の食と健康サポートしている。浦添商工会議所「浦添桑葉撰」の開発及びPRにも尽力。

INFORMATION

堀基子さんの「野菜 Style 流ダイエット講座」や野菜ソムリエによる料理教室・講演などについてのお問い合わせは『沖縄野菜プロジェクト』まで
電話：098-951-0831/FAX：098-951-0832
メールアドレス：oyasaipro@gmail.com



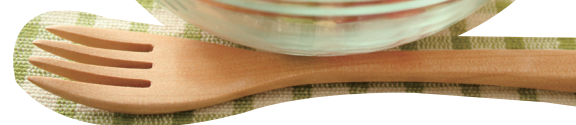
ガンボスープ



ヤーペーラーのラタトゥーユ
トマトファルシ



スイスチャードのチョップドサラダ



野菜・果物のコラムやレシピ紹介など多数の情報を発信し、自らの実践に基づくダイエット講座を展開しながら沖縄の健康長寿日本一復活を目指す女性がいいます。野菜ソムリエプロの堀基子さん(55)。「野菜ソムリエ」は日本野菜ソムリエ協会が認定する資格で、野菜や果物に関する知識を身につけ、その魅力を伝える野菜のスペシャリストです。

元々東京でライターとして活躍していた堀さんは、多忙な日々の中で、家族団らんの時間を大切にしたいと考えてようになり、1999年の暮れ、仕事やプライベートで何度も訪れていた沖縄への移住を決意します。移住後、仕事で食に関する取材をするうちに、沖縄ならではの個性豊かな色や形、力強い味わいの島野菜に出会い魅了されます。島野菜との出会いをきっかけに「どうしたらその魅力を伝えられるか」と思っていた時に「野菜ソムリエ」という資格があることを知り、勉強を重ね2010年に野菜ソムリエプロの資格取得を果たします。はじめは仕事のために取得した野菜ソムリエプロの資格でしたが、この資格を生か

していくこととなる転機が堀さんに訪れます。それは甲状腺乳頭ガンの発覚でした。早期発見だったこともあり手術は無事成功。その時に出会った医師から「肥満はガンのリスクを高める。再発予防のために患者さんに痩せてもらいたい。何か良い方法はないか」と相談を受けます。「自分の知識が生かせるのであれば」という思いから、2人はタッグを組み、野菜を使った簡単で美味しいレシピを新聞で紹介することに。しかし、当時体重が70キロ近くあった堀さんは「太ったままでは説得力がない」と自らの知識を生かしてダイエットを実践します。

結果、6か月で15キロの減量に成功した堀さんの元には「どうやって痩せたのか教えてほしい」と多くの声が寄せられるようになり、その声に応えるためにダイエット講座を始めました。「痩せると健康になるだけでなく、人生の自信を取り戻します。笑顔が変わり、人生が変わります。私ができたことは奇跡じゃない、誰にでもできます」と目を輝かせて語ります。「私が今もこの体重を維持できているのは、二度とガンにならない。子どもにママが死んじゃうかもと心配をかけたくないからです。でも、辛いダイエットは続きません。旬の野菜を美味しく、楽しく、いっぱい食べて痩せられたら最高ですよね」。

これまで延べ140人が講座を受講し、合計300キロ以上のぜい肉を退治してきた堀さん。全国6万人の野菜ソムリエ

