

第1回玄米部議事録（2019.3.27 17:30~ ふれあい歯科ごとうにて開催）

テーマ 現在の食生活における玄米食の取り入れ方について

参加者 金子（鮎子） 金子（陽子）大井 堀尾 高瀬 五島（登世子）

リーダー五島（登）のおすすめ書籍

「美と健康をかなえるメリハリ寝かせ玄米生活 荻野芳隆著 学研プラス」を  
事前に読んだうえ集合。

基礎データ記入（身長・体重・血圧等）

自己紹介

現在の食生活

玄米部に対する希望など意見交換

参加者全員すでに玄米食を実践あるいは強く関心を持ち今後の生活積極的に取り入れたい  
と考えていた。

五島（登）よりメンバーへおすすめ食材&調理法提案

試食

寝かせ玄米（五島圧力鍋炊飯・レトルト）・ロウカット玄米・玄米ヨモギ餅・車麩の煮物

（本日のまとめ）

寝かせ玄米レトルトの利用、玄米餅が忙しい現代人には取り入れやすい玄米食と思われる。

（次回への課題）

各自本日のアイデアを生かし玄米食を取り入れる。

体重測定を続け、体調の変化を記録する

次回開催 4月26日金曜日 午後7時からふれあい歯科ごとうにて