

第1回玄米部課外活動議事録

(4月12日金曜日 午後7時30分～ふれあい歯科ごと)

参加者 新食研 金子鮎子・夜野

一般 太田(幸)・太田(教)・天利

DVD上映

「フォークス・オーバー・ナイブズ 命を救う食事革命」リー・フルカーソン監督

2011年アメリカ 96分

テーマ 「フォークス・オーバー・ナイブズ」に学ぶ

「フォークス・オーバー・ナイブズ」を皆で鑑賞。

菜動物と加工食品を食べず、菜食の実践で病は防げる&多くの生活習慣病の治療が可能—
を踏まえ、各自の現在の食生活・改善点を話し合った。

試食(寝かせ玄米・車麩の唐揚げ・煮物、キャベツのプレスサラダ・カボチャの煮物・
リンゴ煮・甘栗・ポップコーン・三年番茶)

結論

「寝かせ玄米レトルト」はコストがかかるが忙しい人が玄米食を取り入れるには有効
「麩」は良質な植物性たんぱく食品だが認知度が低い。特におすすめの全粒粉車麩を
多くの人に広めるべき。

今回の玄米夕ご飯(動物性食品なし)でも参加者の満足は得られた(おそらく)
多くの方に玄米食を体験する場を玄米部として引き続き提供していきたい。