

第2回玄米部課外活動議事録

(4月26日金曜日午後7時30分～ ふれあい歯科ごとうにて)

第2回玄米部ミーティング予定でしたが、参加予定者が少なかったため急遽課外活動へ変更

参加者 新食研 加賀美・金子(陽)・堀尾・五島(登)
一般 金野

DVD上映 「フォークス・オーバー・ナイブズ」

テーマ 「フォークス・オーバー・ナイブズ」に学ぶ

試食 ベジタリアン・ビーストお弁当

結論(感想)

映画で「プラント(植物)ベースでホールフード(未精製食品)」を推奨していたが、植物性のたんぱく質がどういう食品に多く含まれているかなど学びたい。

食の大切さを改めて実感。

動物性食品を排除することにより多くの慢性疾患の進行を遅らせる、あるいは改善できると知り希望が湧いた。

次回

5月29日(水曜日)午後7時30分より ふれあい歯科ごとうにて