

第2回玄米部議事録（2019年5月29日水曜日午後7時30分～ふれあい歯科ごとうにて）

テーマ 玄米食実践報告、9月「とつかふえ」にむけて

参加者 金子（鮎）高瀬、堀尾、加賀美、猪目（ゲスト）、五島（登）

〈実践報告〉

- 玄米食に変更してから便通が改善した。（ロウカット玄米よりもさらに）
- 玄米食に変更した直後は内臓きしむ感じまででしたが、現在は落ち着いた。
- ロウカット玄米から玄米に変更後、家族に腹部はった感じが出て心配。
現在は白米と玄米食混在で経過をみている。どうしたら良いか??
- 圧力鍋、玄米モードない炊飯器でも
- 浸水時間長くとればうまく炊飯できている。
- 体重が減少、お腹周りがすっきりした。

〈とつかふえに向けて〉

- 玄米食のメリット・デメリットをわかりやすく短くまとめる。
- 玄米食の体験談を集める
- 玄米食実践のハードルを下げるため玄米レトルト、玄米餅など便利な商品を具体的に紹介する。（皆さん知らないはず）

とつかふえ（戸塚交流カフェ）毎月第3水曜日午後2時から4時まで戸塚地域センターにて行われている。主に高齢者向け、前半軽い運動、後半イベントの2部構成

〈次回への課題〉

玄米食継続、各自体の変化あれば記録

玄米食広めるための方法確立

健康に暮らすためのライフスタイルの学び、実践

〈次回開催〉

6月26日水曜日午後7時30分よりふれあい歯科ごとうにて