

第3回玄米部議事録（7月24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・情報交換・9月とつかふえに向けて

参加者 金子（鮎）・金子（陽）・高瀬・加賀美・五島（登）

急遽中止となった6月。前回5月から今回まで各自実践・変化について

- ロウカット玄米から玄米へ移行。日常生活に根付いた。
- 体調の変化により玄米食は消化不良起こした。5分づき米へ変更
- 玄米レトルトを利用。手軽で便利なので継続できている
- ウエスト周りがすっきり。
- 朝食は毎日玄米。習慣化できた。
- 直売、まとめ買いなど各自購入方法を工夫。

〈玄米選択時の注意点〉

- 精米しないため残留農薬などの心配白米よりあり。
- 商品表示確認重要  
(自然栽培・有機栽培・特別栽培米違いを学ぶ)

〈試食〉

寝かせ玄米おにぎり（小豆塩・南高梅・ひじきと三つ葉・きのこ塩麴煮）

豆腐のガパオライス・大豆ミートのタンドリーチキン風・サラダ

とつかふえではシンプルな小豆塩結びを1人0.5個試食提供へ。料金はとつかふえから。

〈まとめ〉

多くの方が健康情報必要としている。玄米部で得た情報を新食研メンバーや外部の人にもっと発信・共有すべき

〈次回への課題〉

他メンバーにすすめたい情報収集（食品店、飲食店、宅配購入など）

とつかふえ参加者の年齢構成など考慮し、9月発表に向け準備

〈次回開催日〉

8月28日水曜日午後7時30分～ふれあい歯科ごとうにて