

第4回玄米部議事録（2019.8.28 午後7時30分より ふれあい歯科ごとうにて）

テーマ 各自の玄米食報告・書籍「寝かせ玄米生活」おさらい・9月とつかふえに向けて準備

参加者 大井・堀尾・高瀬・金子（鮎）五島（登）

各自現在食している玄米について

龍の瞳、有機玄米レトルト、稲作研究会、ロウカット玄米、結わえるブレンド・JA 富山直売等々

どんな食品でも同じですが、高品質のものでないとおいしくない。各自重視していることがちがっていた。おいしさ、てがるさ、安全性、価格など。

玄米炊飯方法のこつ

浸水時間、水加減（白米とは違うことを知らなかったメンバーも）、塩を入れることなど初心に帰ってこれから始める人に向けてのアドバイスをまとめる必要を痛感

9月とつかふえに向けて

玄米のおいしさをアピール（結わえるの寝かせ玄米おにぎり試食）

玄米食実践が難しいと思われるハードルを下げるための工夫を伝える

（ロウカット玄米、便利でおいしいレトルト商品、浸水方法、炊飯器の玄米モードなど）

玄米関連商品の紹介

（玄米餅、玄米甘酒、ビーフン、ポンセンなど）

試食

CAPOLAVORO（高田馬場自然食イタリアンレストラン）の自然栽培お野菜弁当 1500円 肉・魚使用していませんが男性メンバーも大満足。

本日のまとめ

メンバー同士の情報交換で得た貴重な情報を新食研メンバーはもちろん、外部の方々に発信していく方法を構築していく必要がある。

とつかふえの講演ではとにかくやってみたい・やってみようと思ってもらえる内容にすべき。

次回への課題

各自玄米食を継続、体の変化を記録する。

とつかふえの講演内容、参加者の反応、反省点をまとめる。

次回開催

9月25日水曜日午後7時30分よりふれあい歯科ごとうにて