

第5回玄米部議事録（2019.10.23 午後7時30分～ふれあい歯科）

テーマ 今後の活動について（コラクリWGとのコラボほか）

参加者 金子（鮎）、高瀬、堀尾、古寺、五島（登）

- とつかふえ（9月23日水曜日）講演会振り返り  
玄米はおいしくないという悪いイメージを寝かせ玄米おにぎり試食により払拭できた  
会場の関係で玄米炊飯実演できず残念
- コラクリWGとのコラボについて  
玄米部としてはできれば新食研メンバーに玄米食の良さを広める活動をして経験を積  
みたい。  
映画「フォークスオーバーナイブズ」もおすすめなので外部向けにはDVD鑑賞会&玄  
米試食はどうか？  
外部向けに玄米食広める会をやるならば年明けにしたい
- 玄米炊飯実演（圧力鍋使用）  
メンバーが普段食べている電気炊飯器炊飯玄米と比較して圧力鍋炊飯玄米はパサつき  
なくもちもち食感。大きな違いがあることを改めて実感。  
圧力鍋炊飯は短時間（約20分）
- 本日の試食 目白「ベジタリアンビースト デリ3品」・炊き立て玄米

〈今後の課題〉

精神疾患のある方の食生活乱れていることが多い。玄米食を日常生活に手軽に取り入  
れるお手伝いできないだろうか？

玄米部ミーティングでメンバーが共有した情報を新食研HPなどで発信したい。

（おすすめの飲食店・自然食品店・食材・書籍・映画など）

コラクリWGとの共催案の具体化

〈次回開催予定〉

11月27日水曜日午後7時30分～ふれあい歯科ごとうにて