

第6回玄米部議事録（2019.11.27 19:30～ ふれあい歯科ごとう）

テーマ コラクリ WG とのイベントについて・植物性たんぱく質車麩について

参加者 高瀬・加賀美・堀尾・五島（登）

高田馬場まんまる庵仲村さんが予定しているサロンスペースにおいて
玄米部で何ができるか？（コラクリ WG イベント）

DVD「フォークスオーバーナイズ」で動物性たんぱく質の摂取ががん・心臓病の発生に結びつくことが示されている。現代食に多い動物性たんぱく質にかわり積極的に摂取したい植物性たんぱく質車麩を紹介

試食 寝かせ玄米おむすび（小豆塩・南高梅・ひじき三つ葉）・白菜漬け・切り干し大根マリネ・リンゴのコンポート

本日のまとめ 玄米部としてはイベントの対象者を明確にしたうえで内容を提案したい。

イベントの試食に「結わえる 寝かせ玄米小豆塩結びがシンプルで玄米の良さがわかるので良いのでは。

次回への課題 玄米部で想定したイベント対象者「子育てママ」「若者」「シニア」などに対して提案をまとめる。

次回開催 2020年1月29日水曜日午後7時30分 ふれあい歯科ごとうにて