

コラクリ

2020年2月10日

辻、登世子、塩川、高橋、金子、五島

- ・玄米企画を少人数でやってみましょうか
- ・その他調理、試食企画とかどうだろう
- ・対象の明確化が必要
- ・コンビニ調理企画
- ・いろんな企画で小さなものをやっていきましょうか
- ・介護職の勉強会で配食弁当に少し足して食べてもらう工夫をしていきます

- ・やっぱり玄米企画でどうでしょう！
- ・対象が広いし
- ・タイトルは「美味しい玄米生活」
- ・4月12日(日)11:00～13:00 ふあみりい
- ・次回までにプログラムとチラシを考えていく
- ・先着10名
- ・会費 500円？

玄米のメリット

玄米は精白米に比べて食物繊維が6倍、ビタミンB1は8倍、B6は10.5倍、ビタミンEが12倍、マグネシウムが4.5倍、さらにナイアシンが14.5倍も含まれているんです！ カロリーはほとんど変わらないのに栄養価は白米よりも高いなんて、すごいですね。

次回 3月9日(月)19:00～