

第9回玄米部議事録（2020年3月25日水曜日ふれあい歯科ごとう午後7時30分～）

参加者 堀尾・佐藤・金子・加賀美・奥村・長山・五島（登）

テーマ 映画「フォックス・オーバー・ナイブズ」に再度学ぶ

植物由来の自然食を体験する！

世界的栄養学者キャンベル博士と外科医エセルステン博士の考え（動物と加工食品を食べず、菜食の実践で病は防げる）を映画より学んだ。

完全食品として推奨されてきた牛乳、乳製品など動物性たんぱく質の過剰摂取が現在急増しているがん発生と関連しているとの博士の考えを踏まえ乳製品の代わりとなる食品を試食した。

参加者が日々工夫している食事・生活習慣意見交換を行った

玄米食を日常に取り入れるためのアイデア紹介

カーラボローロ 6種自然・有機栽培のお野菜づくり弁当

結わえる 寝かせ玄米おにぎり（小豆塩・梅・麴みそ）

豆乳ヨーグルト・穀物コーヒー

本日のまとめ 映画の中で両博士がすすめている食事に近い食事を皆で体験、各自自分の生活に取り入れる方法のヒントを得ることができた。

次回への課題 現代食の問題点に対し各自取り組み等情報交換

我々が学んだことを広めるための具体的方法について

映画の中でも取り上げられていた骨粗しょう症に対する学びを深める

次回開催予定 4月22日水曜日・ふれあい歯科ごとうにて・午後7時30分より