

第7回玄米部議事録（2020.1月29日午後7時30分～ ふれあい歯科ごとうにて

参加者 堀尾・金子（鮎）・加賀美・五島登世子

テーマ 植物性タンパク質大豆製品について理解を深める

おすすめ映画『フォックス・オーバー・ナイブズ』上映会運営方法について

映画『フォックス・オーバー・ナイブズ』の中でキャンベル&エセルスティン博士がすすめる「プラントベースでホールフード」の食生活に欠かせない大豆製品の紹介

試食 大豆ミート（ピリ辛・和風そぼろ）・テンペ照り焼き・豆乳ヨーグルト・カーボラボ
ーロお弁当

感想 →大豆ミートは美味、豆乳ヨーグルト・テンペ癖がなく食べやすい

クシマクロビオティックの歴史・ベースとなる考え方について

「フォックス・オーバー・ナイブズ」上映会

今までは夜開催だったので、今回は時間帯を変えて開催

ふれあい歯科は受け入れ人数が少ないが、経済的負担なく開催できるのでこの形態での開催を継続へ。

本日のまとめ

現代食は動物性たんぱく質摂取過剰と思われる。

まだ一般的でない優れた植物性たんぱく質を試食体験、自ら実践へ。

「フォックス・オーバー・ナイブズ」上映会3月4日水曜日午後開催予定

次回への課題

「フォックス・オーバー・ナイブズ」上映会に向けて

本日学んだことを自ら実践、報告へ。

次回開催 2月26日（水）午後7時30分～ ふれあい歯科ごとう