

2016梅干し食べようプロジェクトモニター実践結果

モニター回答率(人)

参加人数	①回答者	②未回答
101	67	34
	66%	34%

回答者男女別(人)

①男	②女
7	57
11%	89%

100%

64
100%

無効3、有効64

年齢層(人)

①~10代	②20代	③30代	④40代	⑤50代	⑥60以上
3	11	22	6	10	11
5%	17%	35%	10%	16%	17%

63 不明1
100%

以下、モニターアンケート項目

2、モニター取り組み前、梅干しを食べていましたか？(人)

①食べていた	②食べていない
38	26
61%	41%

64
100%

3、梅干しは毎日継続的に食べられましたか？

①毎日食べられた	②一部で食べられない日があった	③食べられない日が度々あった	④継続的に食べられなかった
25	30	8	1
39%	47%	13%	2%

64
100%

4、体重の変化(人) [実施後一実施前]

①1kg未満減	②1~3kg未満減	③3kg以上減	④変化無し	⑤1kg未満増	⑥1kg以上増
7	29	6	10	8	4
11%	45%	9%	16%	13%	6%

64
100%

腹囲の変化(人) [実施後一実施前]

①1cm未満減	②1~3cm減	③3cm以上減	④変化無し	⑤1cm未満増	⑥1cm以上増
2	23	6	25	2	6
3%	36%	9%	39%	3%	9%

64
100%

5、昨年の1月~3月にインフルエンザ、風邪の症状はありましたか？(人)

①インフルエンザ*	②38度以上の風邪	③38度以下の風邪	④症状なし
2	7	20	35
3%	11%	31%	55%

64
100%

6、モニター期間中にインフルエンザ、風邪の症状はありましたか？(人)

①インフルエンザ*	②38度以上の風邪	③38度以下の風邪	④症状なし
2	2	9	51
3%	3%	14%	80%

64
100%

7、モニター開始~30日までの体調変化(人) [複数回答あり]

①疲労回復	②肩こり改善	③目覚め改善	④胃腸調子改善	⑤食欲改善	⑥ダイエット効果	⑦血圧減少
24	5	4	16	15	8	1
26%	5%	4%	18%	16%	9%	1%
⑧肌の調子改善	⑨冷え性改善	⑩特に変化なし				
11	3	4				
12%	3%	4%				

91

7-②、モニター開始30日後~60日までの体調変化(人) [複数回答あり]

①疲労回復	②肩こり改善	③目覚め改善	④胃腸調子改善	⑤食欲改善	⑥ダイエット効果	⑦血圧減少
26	11	8	19	16	19	0
20%	9%	6%	15%	13%	15%	0%
⑧肌の調子改善	⑨冷え性改善	⑩特に変化なし				
18	8	3				
14%	6%	2%				

128

8、モニターに参加して、梅干しを食べる習慣に変化があったか？(人)

①食べる習慣ができ、続けた	②食べる習慣ができたが、続けない	③食べるのが辛かった
55	7	2
86%	11%	3%

64
100%

9、感想など意見

おいしい梅干しをモニターとして食べれた上に期待以上の効果を実践することができました
毎日食べていても全く苦にならず、気付けば体が欲していました。体の調子も良くなるので続けたいです。
こんなに毎日続けて梅干しを食べたのは初めてでしたが、立派な梅で美味しくて、肌の調子も良く風邪もひきませんでした。
友人と居酒屋に行き2.3時間後~3日後くらいの間、私以外3人が食中毒の症状がでた。私だけならず、梅干しのおかげだと思っている。
梅干しがこんなにおいしいとは思ってなかった。今はこの梅干しを取り寄せて友人にも好評。梅を毎日食べる習慣ができた。
梅干しは、塩分が高いので他の食事内容に気を使いました。
栄養価もさることながら、本当に美味しい梅干しで「味わい楽しみ」つつ続けられました。梅干しの選び方も重要だと気付かされた。