

2015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 |
|------|------|------|
| 104 | 89 | 15 |
| | 86% | 14% |

回答者男女別(人)

| ①男 | ②女 |
|-----|-----|
| 26 | 63 |
| 29% | 71% |

100%

89
100%

年齢層(人)

| ①~10代 | ②20代 | ③30代 | ④40代 | ⑤50代 | ⑥60以上 |
|-------|------|------|------|------|-------|
| 7 | 14 | 19 | 25 | 13 | 11 |
| 8% | 16% | 21% | 28% | 15% | 12% |

89
100%

以下、モニターアンケート項目

1、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 |
|--------|---------|
| 44 | 28 |
| 61% | 39% |

72 1日~3日に1粒の方17名は除いた。
100%

| ①食べていた | 5~7日に1粒 | 19 | 43% |
|--------|-----------|----|-----|
| | 10日に1粒 | 10 | 23% |
| | 14~15日に1粒 | 6 | 14% |
| | 20日に1粒 | 2 | 4% |
| 計44人 | 30日に1粒 | 7 | 16% |

44

99%

3、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 | ⑥1~2kg未満増 |
|---------|-----------|---------|-------|---------|-----------|
| 12 | 21 | 1 | 21 | 5 | 12 |
| 17% | 29% | 1% | 29% | 7% | 17% |

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 | ⑥1~3cm増 | ⑦3cm以上増 |
|---------|---------|---------|-------|---------|---------|---------|
| 2 | 21 | 9 | 27 | 1 | 11 | 1 |
| 3% | 29% | 13% | 38% | 1% | 15% | 1% |

3、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 |
|-----------|-----------|-----------|-------|
| 8 | 5 | 27 | 32 |
| 11% | 7% | 38% | 44% |

72
100%

4、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 |
|-----------|-----------|-----------|-------|
| 3 | 4 | 10 | 55 |
| 4% | 6% | 14% | 76% |

72
100%

5、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 |
|---------|--------|---------|---------|-------|----------|-------|
| 23 | 1 | 6 | 15 | 13 | 6 | 0 |
| 25% | 1% | 7% | 16% | 14% | 7% | 0% |
| ⑧肌の調子改善 | ⑨冷え性改善 | ⑩特に変化なし | | | | |
| 6 | 2 | 19 | | | | |
| 7% | 2% | 21% | | | | |

6、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 |
|---------|--------|--------|---------|-------|----------|-------|
| 24 | 5 | 8 | 26 | 13 | 10 | 1 |
| 21% | 4% | 7% | 22% | 11% | 8% | 1% |
| ⑧肌の調子改善 | ⑨冷え性改善 | ⑩冷え性改善 | | | | |
| 17 | 4 | 9 | | | | |
| 15% | 3% | 8% | | | | |

7、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 い | 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 |
|------------------------|--------------------------|----------------|
| 53 | 15 | 4 |
| 73% | 21% | 6% |

感想など意見

| | |
|------------------------------------|----|
| モニター開始時は食べるのが楽しかったが、食べ飽きた。 | 3人 |
| 塩分が気になった | 2人 |
| 毎年、冬に風邪をひいていたが、今年はひかなかった。 | 1人 |
| そのまま食べるのと、調理するので体調変化に差はでるのか？ | 1人 |
| 毎日ご飯が美味しかった | 1人 |
| 胃が弱く疲れるとお腹を壊していたが、食べ始めるとそれが無くなり驚いた | 1人 |
| 周囲がインフルエンザにかかっているいても自分がかからなかった | 1人 |
| 体調変化がめざましく、良かった | 1人 |
| バランスのとれた食生活につながった | 1人 |