

梅干を食べようプロジェクト アンケート

性別 : 男 女

年齢 : 10代 20代 30代 40代 50代 60代

1. 今回梅干ダイエット挑戦した期間は? : 月 日 ~ 月 日 間

2. チャレンジ前に梅干を食べていましたか? :

①時々食べていた ②殆ど食べてなかった ③全く食べていなかった。

3. 2で①②に○をされた方のみ回答下さい 普段の食べる頻度は? :

①1個/週 ②2~3個/週 ③1~2個/月 ④2~5個/月

4. 梅干をレンジで加熱して食べましたか? :

①全て加熱した ②ほぼ加熱した ③半分程度加熱した ④一部だけ加熱した ⑤加熱しなかった

5. 今回無理なくチャレンジできましたか? :

①気にならなかった ②ちょっと努力した ③かなり努力した ④無理だった

6. 今回チャレンジで体重はどう変化しましたか? :

①-5kg以上 ②-3~-5kg ③-1~-3kg ④-1kg以下 ⑤変化無 ⑥+1kg以下
⑦+1~+3kg ⑧+3~+5kg ⑨+5kg以上

7. 今回のチャレンジで体脂肪率変化は? :

①-10%以上 ②-5%~-10% ③-1%~-5% ④-1%以下 ⑤変化無 ⑥+1%以下
⑦+1%~+3% ⑧+3%~+5% ⑨+5%~+10% ⑩+10%以上

8. 腹囲の変化はどうでしたか?

①-3cm~-5cm ②-1cm~-3cm ③±0 ④+1cm~+3cm ⑤+3cm~+5cm

9. 昨年7.8月に夏風邪の症状はありましたか?

①学校・仕事を休む程度の夏風邪様症状があった。 ②夏風邪様症状はあったが学校・仕事を休む程でない。
③夏風邪様症状はなかった。

10. モニター期間中に夏風邪様症状はありましたか?

①学校・仕事を休む程度の夏風邪様症状があった。 ②夏風邪様症状はあったが学校・仕事を休む程でない。
③夏風邪様症状はなかった。

11.-1 モニター期間中に熱中症・夏バテに効果を感じましたか?

①効果があった。 ②効果があったように思う。 ③効果は感じなかった

11-2 効果があった、効果があったように思うと感じた方は、具体的にどのような感じでしたか？

- ①炎天下でも大丈夫だった ②例年より疲れが少なく感じた ③食欲が維持できた ④寝起きが楽だった
⑤その他具体的に ()

12・その他体調などでどのような変化はありましたか？

- ①疲労回復 ②肩こり改善 ③食欲増進 ④胃腸の調子が良い ⑤便秘解消 ⑥血圧低下 ⑦肌の調子
⑧冷え性改善 ⑨足腰の調子が良い ⑩特に変化なし ⑪その他 (具体的に)

12. 今後も梅干を毎日食べますか？

- ①そのまま継続する ②数を減らして継続する ③継続したいが継続は困難と思う ④継続したくない

御協力ありがとうございました。

※お問い合わせ先：田辺市梅振興室（紀州田辺うめ振興協議会事務局）

TEL：0739-26-9959（担当：永井・小川）