

梅干し食べようプロジェクトモニター実践結果

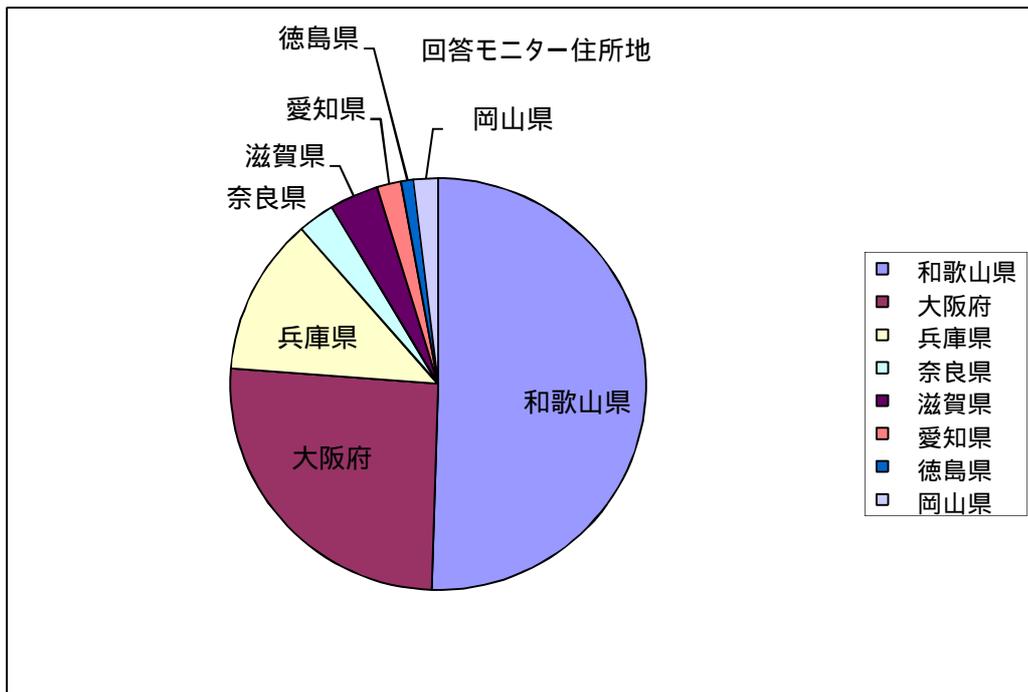
1, モニター回答者

	参加人数	回答者	未回答
人数	125	105	20
%	-	84%	16%

2, 回答モニター住所地

	和歌山県	大阪府	兵庫県	奈良県	滋賀県	愛知県	徳島県	岡山県
人数	53	27	13	3	4	2	1	2
%	50%	26%	12%	3%	4%	2%	1%	2%

105
100%



3, 男女別

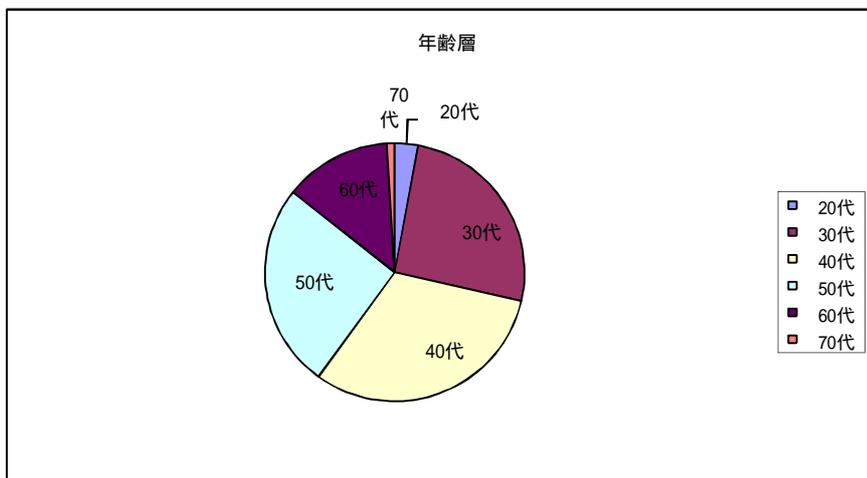
	男	女
人数	41	64
%	39%	61%

105
100%

4, 年齢層

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
人数	3	27	33	27	14	1
%	3%	26%	31%	26%	13%	1%

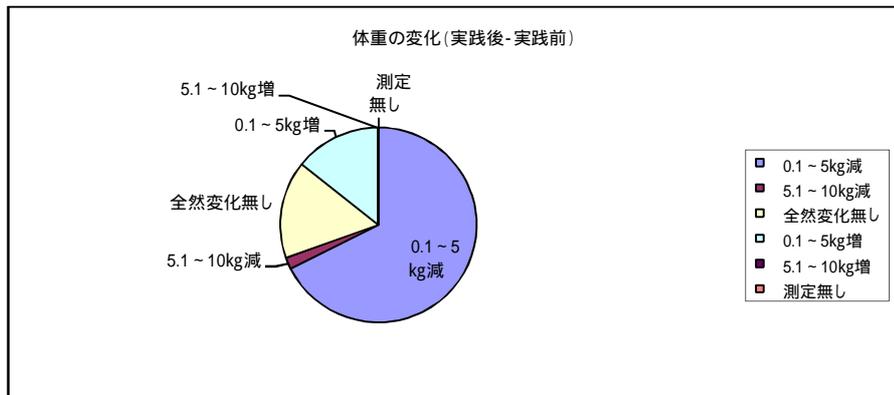
105
100%



5, 体重の変化(実施後-実施前)

	0.1~5kg減	5.1~10kg減	全然変化無し	0.1~5kg増	5.1~10kg増	測定無し
人数	71	2	17	15	0	0
%	68%	2%	16%	14%	0%	0%

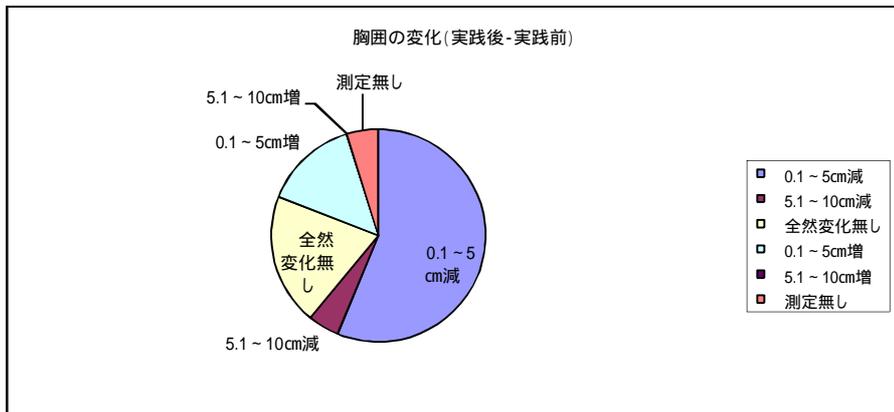
105
100%



6, 腹囲の変化(実施後-実施前)

	0.1~5cm減	5.1~10cm減	全然変化無し	0.1~5cm増	5.1~10cm増	測定無し
人数	59	5	21	15	0	5
%	56%	5%	20%	14%	0%	5%

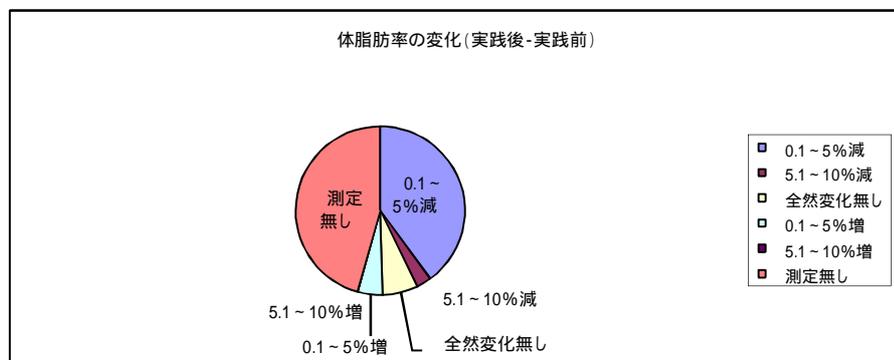
105
100%



7, 体脂肪率の変化(実施後-実施前)

	0.1~5%減	5.1~10%減	全然変化無し	0.1~5%増	5.1~10%増	測定無し
人数	42	3	7	5	0	48
%	40%	3%	7%	5%	0%	45%

105
100%



8, 体調の変化についての意見等 (重複回答 %は回答者105人に対する割合であるため、合算して100%とはならない)

	疲労回復効果 (疲れが残りにくい、目覚め 良い)	体調改善効果 あり	体重減効果	食欲増進効果	腹囲減効果	胃腸の調子 良くなった	わからない (変化無し)	体が軽く感 じた
人数	35	29	25	19	17	16	16	9
%	33%	28%	24%	18%	16%	15%	15%	9%

体脂肪率減 効果	肌の調子が 良くなった	体重・胸囲増 だが体脂肪率 減で良かった	血圧減少効 果	中性脂肪が減	下痢に効 果	新陳代謝 が良くなった	血流改善 による冷え性 改善
5	3	3	3	2	2	1	1
5%	3%	3%	3%	2%	2%	1%	1%

9, 実践後の感想についての意見 (重複回答 %は回答者105人に対する割合であるため、合算して100%とはならない)

	コメント	人数	%
良かった意見	継続して食べたい	47	45%
	良かった(美味しかった)	27	26%
	和食中心を好むようになった	16	15%
	便秘解消	13	12%
	親族・友人等にすすめる	12	11%
	今回で米と梅干し中心の食生活を継続	10	10%
	待	9	9%
	同封レシピを活用する(梅料理を作るようになった)	9	9%
	健康的で良いと感じ	8	8%
	食欲増なのに数値減少	6	6%
	食べたことがなかったが美味しい	5	5%
	夏に梅干しはミネラル補給に最適(夏バテ防止)	4	4%
	間食の減少効果	4	4%
	コレステロール値減	3	3%
	弁当に入れるなど酸化防止効果	3	3%
	血圧値減少	1	1%
	体がしまって感じる	1	1%
	頻尿に効果	1	1%
改善した方が良い意見	1日2粒は難しい、大きすぎる、酸っぱすぎる	5	5%
	梅干し中心の食生活では塩分を控える	4	4%
	甘い梅干しがいい	2	2%
	専門的検査(血液等)をするべき	2	2%
	子供の時から食育が大切	2	2%
	梅干しだけでダイエットは困難	1	1%
	減塩でない白干しの方がよい	1	1%
	価格がもう少し安ければうれしい	1	1%
	切	1	1%
わからない意見	2	2%	