

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

参加人数	回答	未回答
73	69	4
	95%	5%

男女別

男	女
38	31
55%	45%

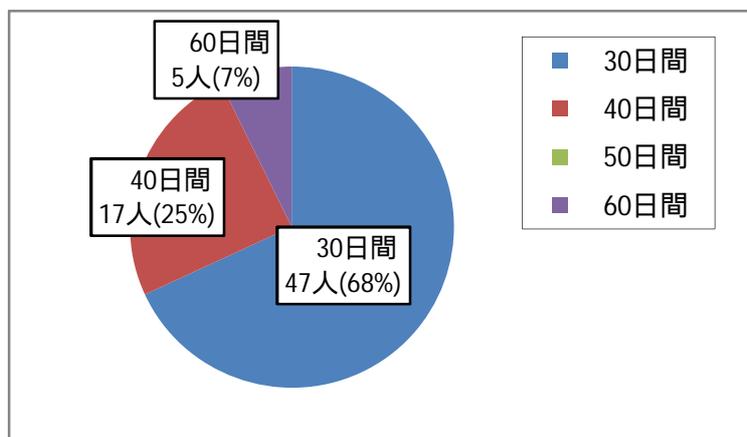
年齢層

10代	20代	30代	40代	50代	60代以上
25	4	13	12	10	5
36%	6%	19%	17%	15%	7%

以下、モニターアンケート項目

1、モニター期間

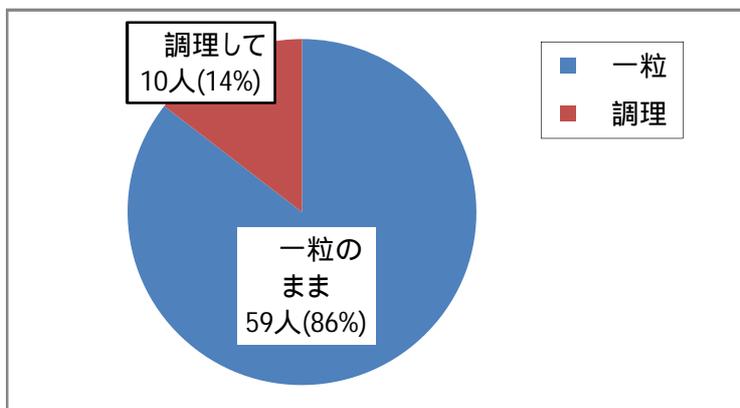
30日間	40日間	50日間	60日間
47	17	0	5
68%	25%	0%	7%



2、梅干しをどのように食べましたか？

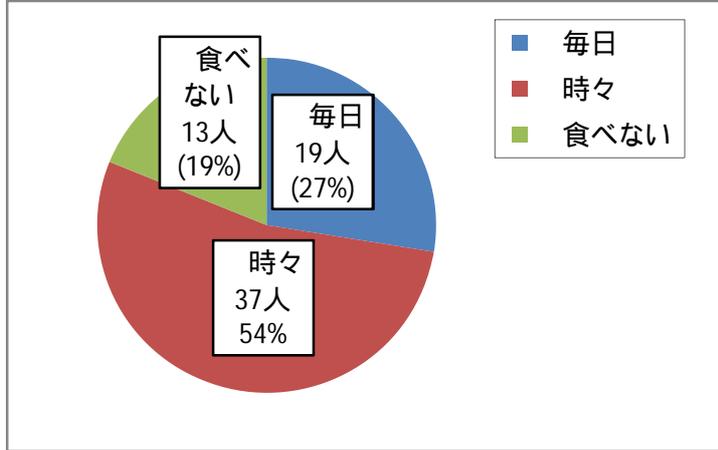
一粒	調理
59	10
86%	14%

の場合、調理方法は？(複数回答)
梅ソース・ドレッシング 2人
梅肉ささみ・豚肉 3人
梅ごはん 3人、梅うどん 3人、サラダ 3人
梅ソース 1人、梅茶漬け 1人



3、ふだん梅干しをどの程度食べていますか？

毎日	時々	食べない
19	37	13
28%	54%	19%



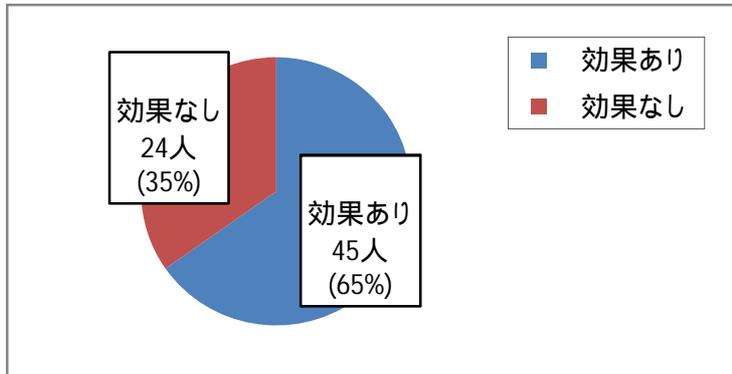
毎日何粒食べるか 計19人		
1粒	11人	58%
2粒	8人	42%

時々何粒食べるか 計37人		
2日1粒	12人	33%
3日1粒	7人	19%
4日1粒	3人	8%
5日1粒	2人	5%
7日に1粒	4人	11%
7日に2粒	1人	3%
10日に1粒	2人	5%
30日に1粒	4人	11%
未記入	2人	5%

4、約1ヵ月、毎日梅干しを食べて、熱中症・夏バテに効果を感じましたか？

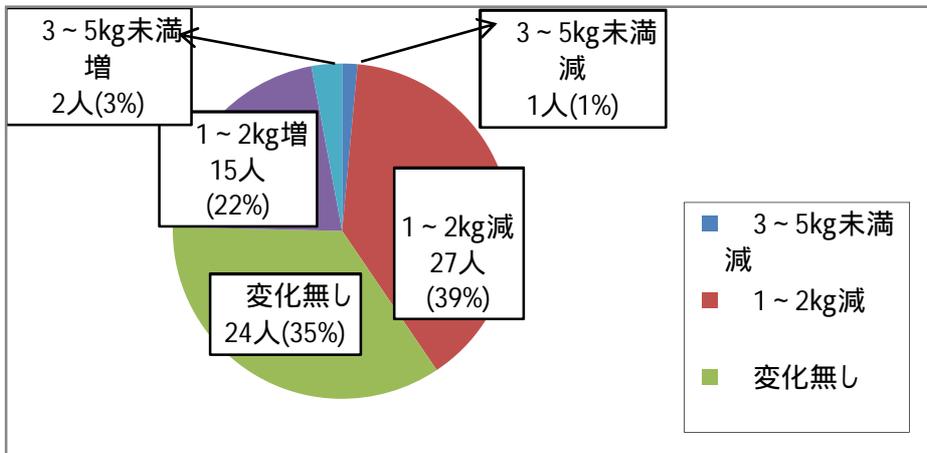
効果あり	効果なし
45	24
65%	35%

効果ありの方 計45人(感じたこと)		
炎天下で大丈夫だった。熱中症に良い	6人	13%
便秘なくなった	1人	2%
疲れた時良い、疲れ少ない、夏バテない	28人	62%
代謝が良くなった	3人	7%
食欲が維持、病気にもならなかった	7人	16%



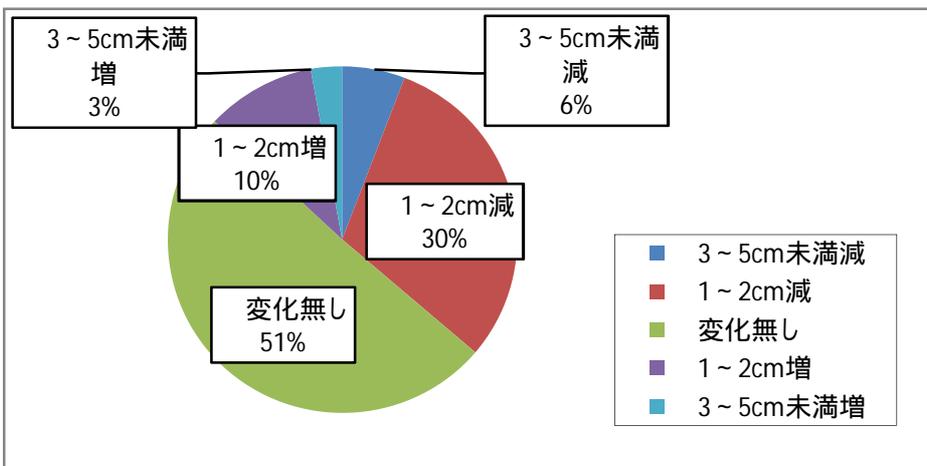
5、体重の変化（実施後－実施前）

3～5kg未満増	1～2kg減	変化無し	1～2kg増	3～5kg未満増
1	27	24	15	2
1%	39%	35%	22%	3%



6、腹囲の変化（実施後－実施前）

3～5cm未満減	1～2cm減	変化無し	1～2cm増	3～5cm未満増
4	21	35	7	2
6%	30%	51%	10%	3%



7、その他、体調に変化がありましたか？（複数回答）

[疲労回復] 疲れにくい、 目覚め良い	新陳代謝が 良くなった	体調改善 効果あり	食欲増進効果	わからない (変化無し)
6	1	3	6	48
8%	1%	3%	8%	71%

便秘に効果	肩こりが なくなった	血圧減少効果	太った	勉強が はかどった
3	2	1	1	2
3%	2%	1%	1%	2%

感想など意見

サッカーの塩分補給に良いと思った。
お酒が美味しいうえ、二日酔いがなくなった。
時々立ちくらみがあったが、ほとんど無くなった。
食べる量が増えたが体重の変化がなく体調も良かった。
部活中に汗をかくとバテていたが、今回は調子が良かった。
部活中に気分が悪くなることがなかった。
もともと健康なので、効果がよく分からなかった。