

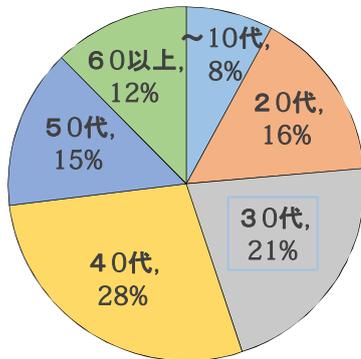


平成26年度 梅干し食べようプロジェクトモニター結果

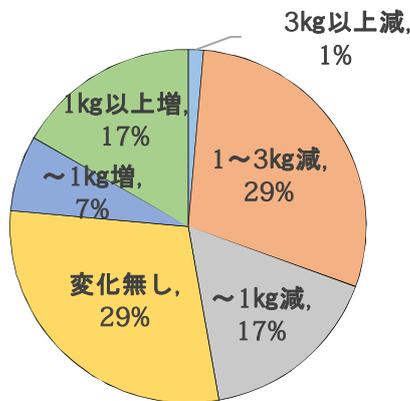
紀州田辺うめ振興協議会(田辺市・JA紀南)

実施期間:平成27年1月上旬から3月上旬の間の60日間

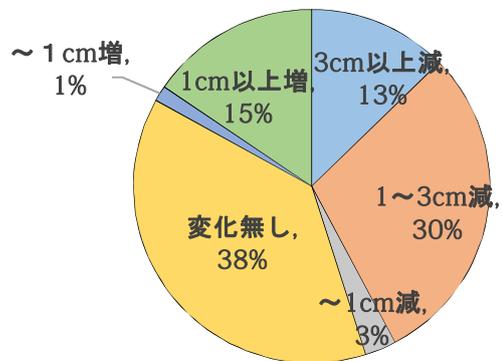
回答者年代



体重変化



腹囲の変化



開始から30日までの体調変化

疲労回復 23人 25%	肩こり改善 1人 1%	目覚め改善 6人 7%
胃の調子改善 15人 16%	食欲改善 13人 14%	ダイエット効果 6人 7%
血圧低下 0人 0%	肌の調子改善 6人 7%	冷え性改善 2人 2%
特に変化なし 19人 21%		合計(延べ数) 91人 100%

※複数回答

インフルエンザ・風邪の症状

インフルエンザ罹患	3人	4%
風邪(38℃以上)	4人	6%
風邪(38℃未満)	10人	14%
症状なし	55人	76%
合計	72人	100%

30日経過後60日までの体調変化

疲労回復 24人 20%	肩こり改善 5人 4%	目覚め改善 8人 7%
胃の調子改善 26人 22%	食欲改善 13人 11%	ダイエット効果 10人 9%
血圧低下 1人 1%	肌の調子改善 17人 15%	冷え性改善 4人 3%
特に変化なし 9人 8%		合計(延べ数) 117人 100%

※複数回答

昨年のインフルエンザ・風邪の症状

インフルエンザ罹患	8人	11%
風邪(38℃以上)	5人	7%
風邪(38℃未満)	27人	38%
症状なし	32人	44%
合計	72人	100%

感想・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。
塩分が気になった
毎年、冬に風邪をひいていたが、今年はひかなかった。
そのまま食べるのと、調理するのとで体調変化に差はでるのか？
毎日ご飯が美味しかった
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。
周囲がインフルエンザにかかっているいても自分にはかからなかった
体調変化がめざましく、良かった
バランスのとれた食生活につながった