

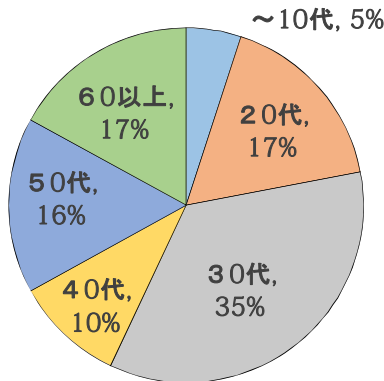


# 平成27年度 梅干し食べようプロジェクトモニター結果

紀州田辺うめ振興協議会(田辺市・JA紀南)

実施期間:平成28年1月から3月の間の60日間

回答者年代



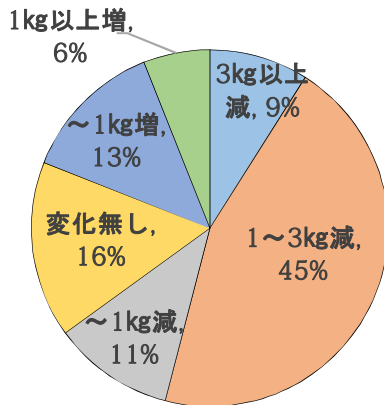
梅干しの食習慣

食習慣	人数	割合
食べる	38人	59%
食べない	26人	41%
合計	64人	100%

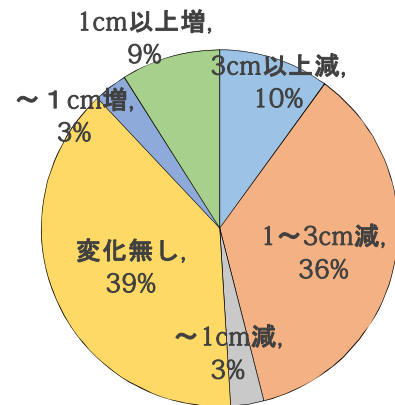
実施期間中梅干しを食べた頻度

頻度	人数	割合
毎日	25人	39%
食べられない日がたまにあった	30人	47%
食べられない日が度々あった	8人	12%
継続的に食べられなかった	1人	2%
合計	64人	100%

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	24人	26%	肩こり改善	5人	6%	目覚め改善	4人	4%
胃の調子改善	16人	18%	食欲改善	15人	17%	ダイエット効果	8人	9%
血圧低下	1人	1%	肌の調子改善	11人	12%	冷え性改善	3人	3%
特に変化なし	4人	4%			合計	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	2人	3%
風邪(38℃以上)	2人	3%
風邪(38℃未満)	9人	14%
症状なし	51人	80%
合計	64人	100%

30日経過後60日までの体調変化

疲労回復	26人	20%	肩こり改善	11人	9%	目覚め改善	8人	6%
胃の調子改善	19人	15%	食欲改善	16人	13%	ダイエット効果	19人	15%
血圧低下	0人	0%	肌の調子改善	18人	14%	冷え性改善	8人	6%
特に変化なし	3人	2%			合計	128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	2人	3%
風邪(38℃以上)	7人	11%
風邪(38℃未満)	20人	31%
症状なし	35人	55%
合計	64人	100%

## 感想・意見

おいしい梅干しをモニターとして食べた上に期待以上の効果を実践することができました

毎日食べていても全く苦にならず、気付けば体が欲していました。体の調子も良くなるので続けたいです。

こんなに毎日続けて梅干しを食べたのは初めてでしたが、立派な梅で美味しく、肌の調子も良く風邪もひきませんでした。

友人と居酒屋に行き2.3時間後~3日後くらいの間、私以外3人が食中毒の症状がでた。私だけでなく、梅干しのおかげだと思っている。

梅干しがこんなにおいしいとは思ってなかった。今はこの梅干しを取り寄せて友人にも好評。梅を毎日食べる習慣ができた。

梅干しは、塩分が高いので他の食事内容に気を使いました。

栄養価もさることながら、本当に美味しい梅干しで「味わい楽しみ」つつ続けられました。梅干しの選び方も重要だと気付かされた。