

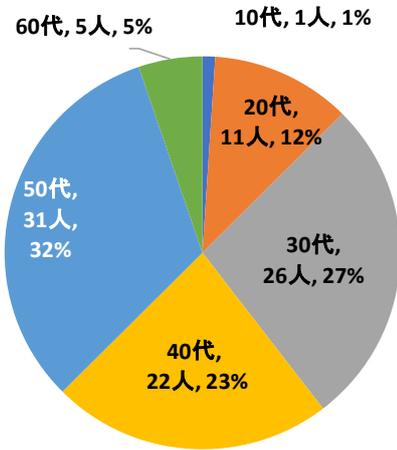


令和3年度 梅干し食べようプロジェクト結果

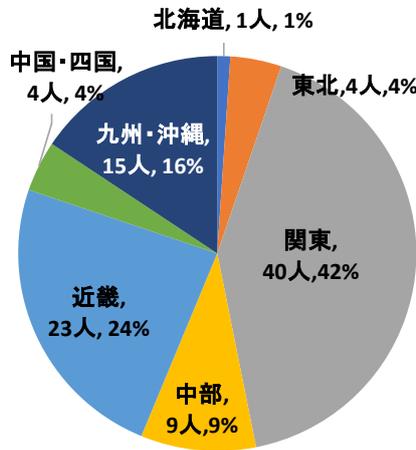
紀州田辺うめ振興協議会

実施期間: 令和4年1月～3月の間の60日間

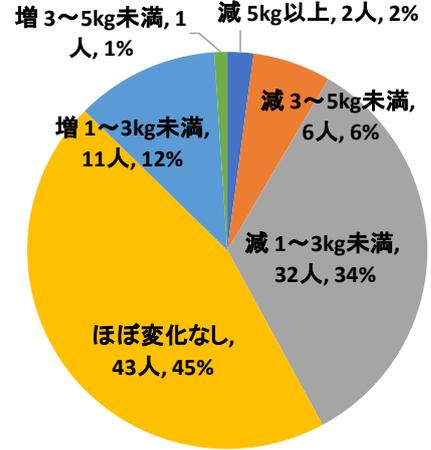
●年齢



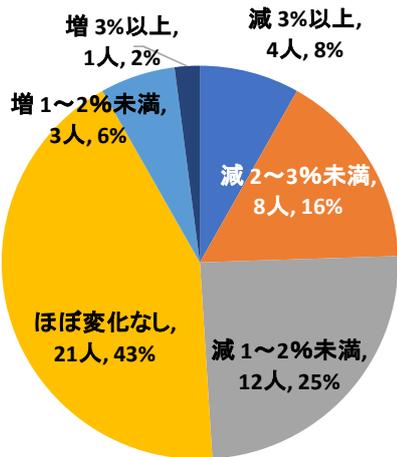
●居住地



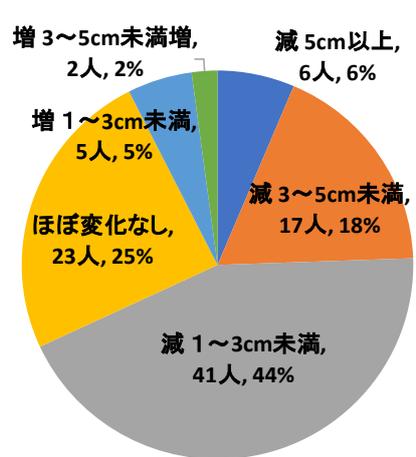
●体重変化



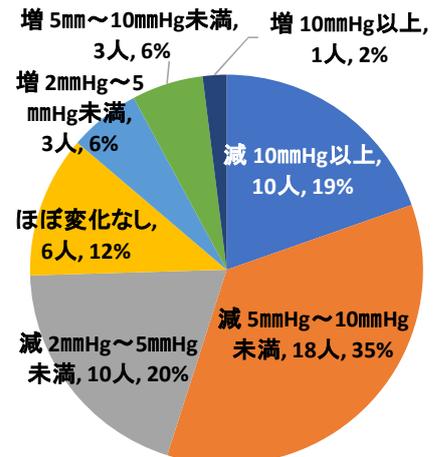
●体脂肪率変化



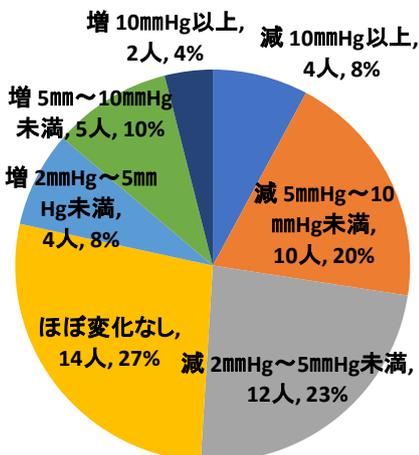
●腹囲変化



●収縮期血圧変化

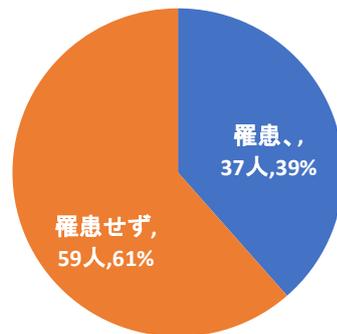


●拡張期血圧変化

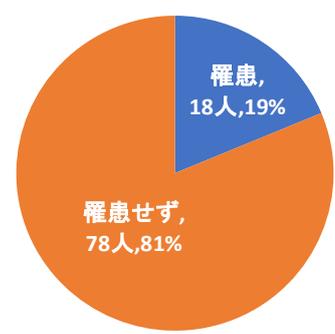


●インフルエンザ、風邪罹患患者数、症状数

令和2年度



令和3年度



症状有り	37人
症状数	128

症状有り	18人
症状数	43

●症状の変化

	改善	悪化	変化なし
疲労感	53人	3人	40人
疲労感の持越し	57人	3人	36人
朝の目覚め	39人	3人	54人
食欲	12人	2人	82人
お通じ	42人	4人	50人
便の状態	24人	2人	70人
疲労感	55%	3%	42%
疲労感の持越し	59%	3%	38%
朝の目覚め	41%	3%	56%
食欲	13%	2%	85%
お通じ	44%	4%	52%
便の状態	25%	2%	73%

●感想

劇的な変化は無いが疲れが少なくなり、毎日スッキリ、健康に注意する習慣が出来た。
 疲労感の翌日への続がなくなり、目覚めが良くなったので活発に行動できるようになった。
 便通も良く、便の状態も良くなった。
 ストレスを感じたとき、梅干を食べると改善された。
 体が温まり冷え性が改善、翌日に疲れを持ち越さない感じがした。
 体重の変化は無かったが、疲れが残らなくなった。血圧が高かったが、下がって安定し風邪を引いても治りが早かった。隣席の人がコロナになるも感染せず、肩こりが全くなかった。
 よく眠れるようになった
 朝起きた瞬間がわりと良く爽やかな目覚めだった。
 ずっと高かった中性脂肪の数値が数値が下がりました
 お通じが良くなり体も動かしやすくなりました。寒い日でもウォーキング出来るようになりました。