



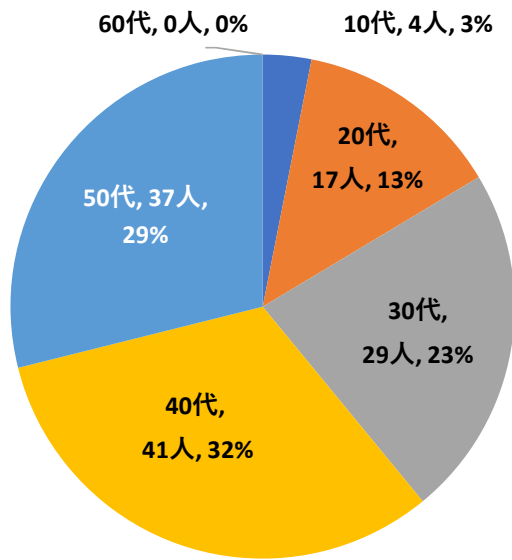
令和4年度 梅干し食べようプロジェクト結果

紀州田辺うめ振興協議会

実施期間：令和5年1月～3月の間の60日間

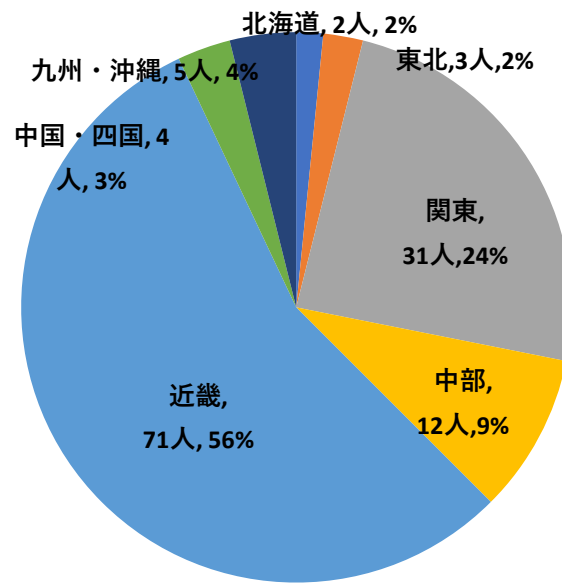
●年齢

128人



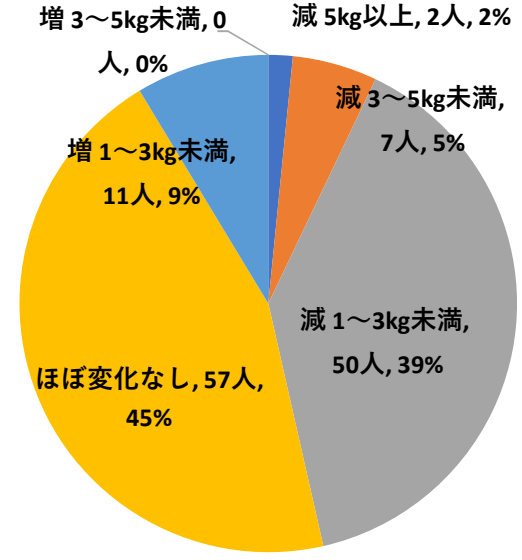
●居住地

128人



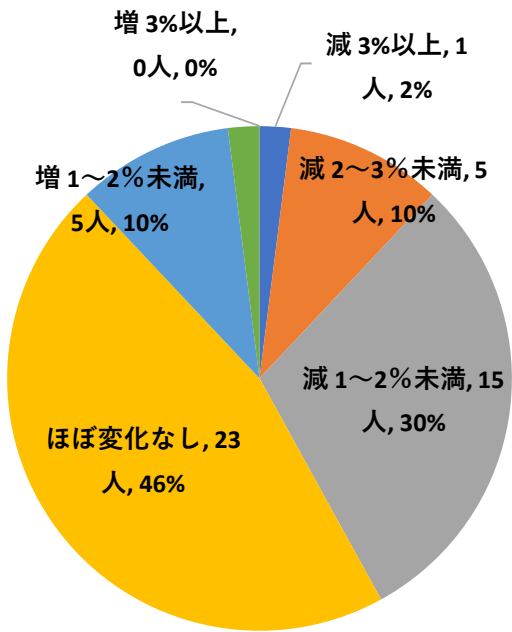
●体重変化

127人



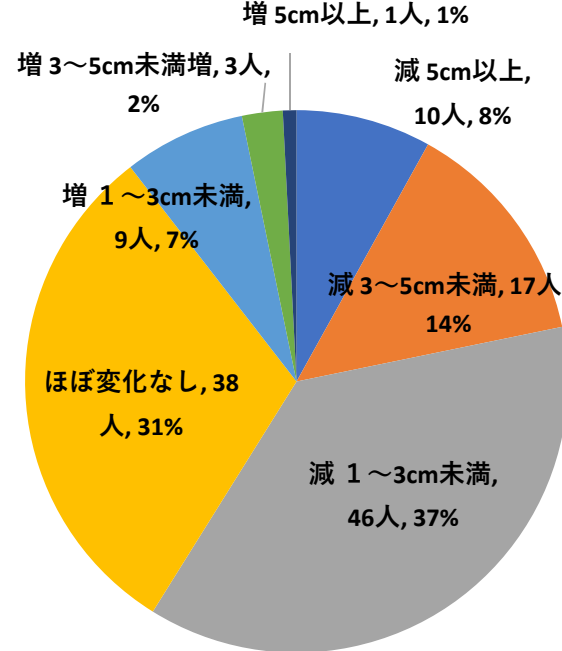
●体脂肪率変化

50人



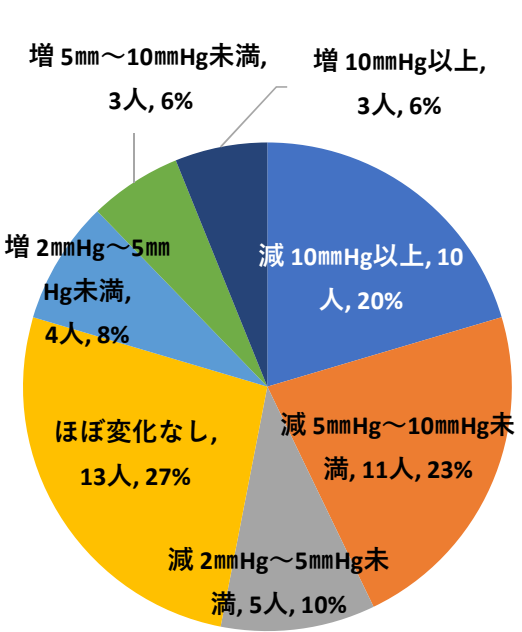
●腹囲変化

124人



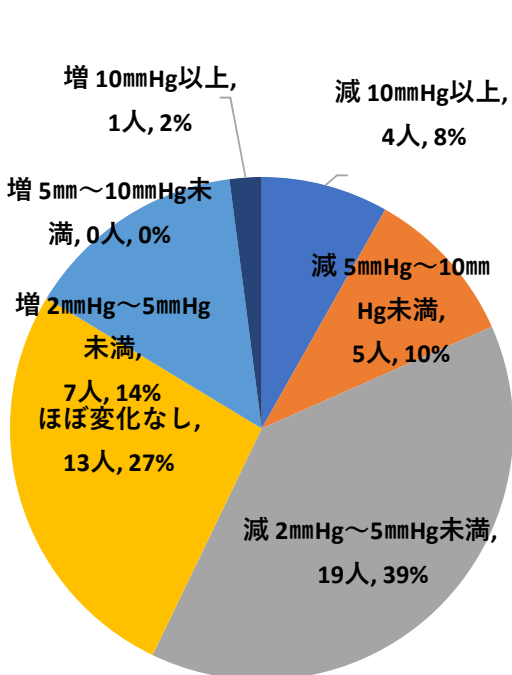
●収縮期血圧変化

49人



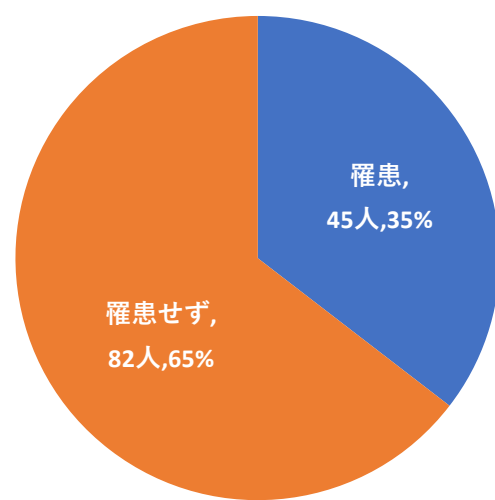
●拡張期血圧変化

49人

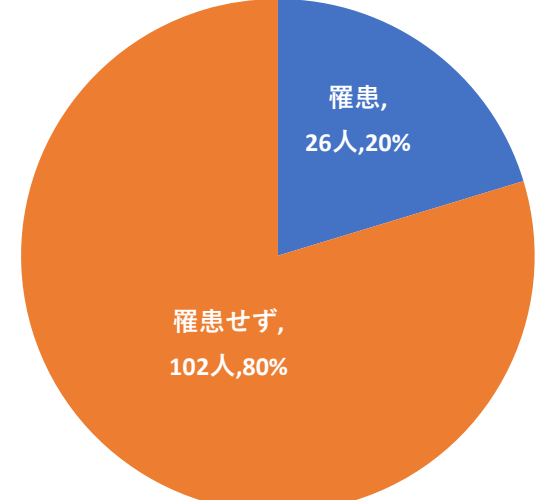


●インフルエンザ、風邪罹患患者数、症状数

令和3年度
127人



令和4年度
128人



症状有り	45人
症状数	133

症状有り	26人
症状数	78

●症状の変化

	改善	悪化	変化なし	計
疲労感	62人	0人	66人	128人
疲労感の持越し	75人	2人	49人	126人
朝の目覚め	48人	0人	78人	126人
食欲	19人	1人	108人	128人
お通じ	46人	2人	79人	127人
便の状態	15人	5人	107人	127人
疲労感	48%	0%	52%	
疲労感の持越し	60%	2%	39%	
朝の目覚め	38%	0%	62%	
食欲	15%	1%	84%	
お通じ	36%	2%	62%	
便の状態	12%	4%	84%	

●感想

- ・ 疲労感が軽減した
- ・ 疲労回復が早かった
- ・ 冷え性が軽減した
- ・ 良質な睡眠がとれた
- ・ 風邪を引かなかった、直りが早かった
- ・ 花粉症、鼻炎が軽減した
- ・ ぜんそく症状が出なかった
- ・ インフルに罹患しなかった
- ・ 寒い冬だったが、体調を崩さなかった
- ・ 家族が体調を崩した中、私だけが何もかからなかった
- ・ お通じが改善された
- ・ 顔の皮膚の調子が良くなった
- ・ 内臓脂肪レベルが、10→8に減った
- ・ 梅干しで、空腹感を抑えられた
- ・ 朝から調子が良かった
- ・ 梅干しを食すと、すっきりした気分になる、元気が出た