

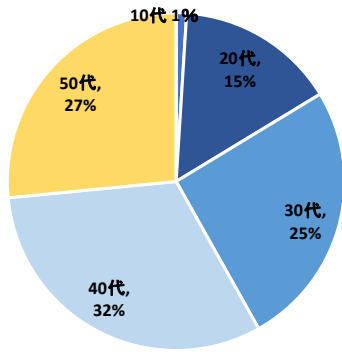


令和6年度 梅干し食べようプロジェクト結果

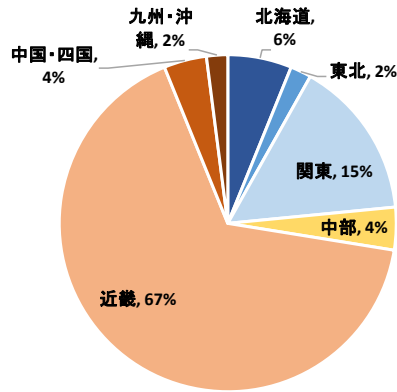
紀州田辺うめ振興協議会

実施期間: 令和7年1月～3月の間の60日間

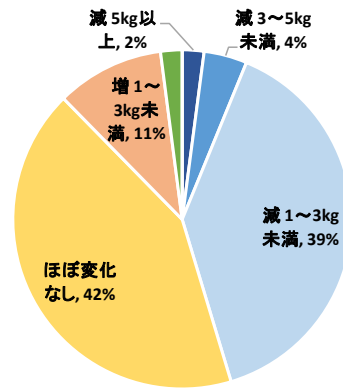
●年齢



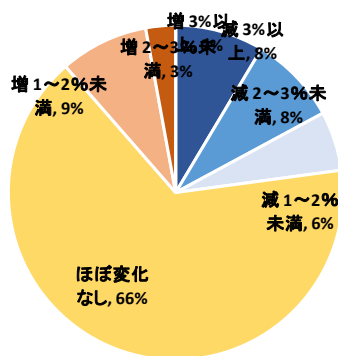
●居住地



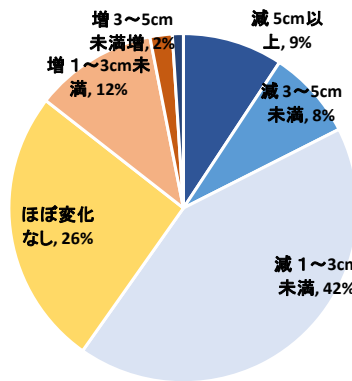
●体重変化



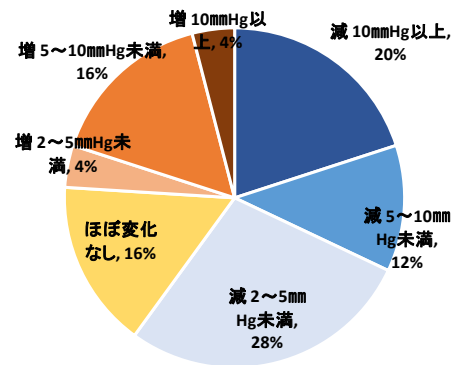
●体脂肪率変化



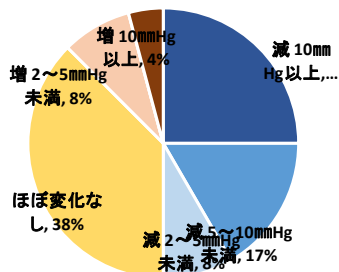
●腹囲変化



●収縮期血圧変化

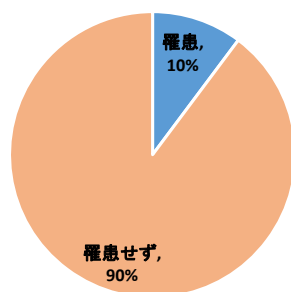


●拡張期血圧変化

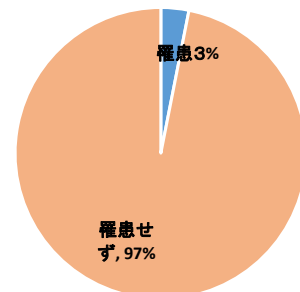


●インフルエンザ、風邪罹患患者数、症状数

令和5年度



令和6年度



症状有り	10人
症状数	139

症状有り	3人
症状数	88

●症状の変化

	改善	悪化	変化なし
疲労感	40人	1人	57人
疲労感の持越し	54人	2人	42人
朝の目覚め	32人	2人	64人
食欲	6人	2人	90人
お通じ	31人	1人	66人
便の状態	15人	0人	83人
疲労感	41%	1%	58%
疲労感の持越し	55%	2%	43%
朝の目覚め	33%	2%	65%
食欲	6%	2%	92%
お通じ	32%	1%	67%
便の状態	15%	0%	85%

●感想

- ・お通じがよくなった。
- ・家族の体調が悪くても、自分自身は問題なかった。
- ・この企画を機に、健康に目を向けるようになった。
- ・風邪をひいても、症状が軽かった。
- ・疲労感が軽減した。
- ・梅干しが苦手だったが、この企画の梅については食べやすかった。
- ・梅干しが個包装になっているのが良かった。
- ・梅干しが美味しくて、毎日続けることができた。
- ・花粉症の症状が軽減した。
- ・夏にやってみたい。
- ・朝の目覚めがスッキリ。
- ・梅干しを毎日食べる生活を今後も続けていきたい。
- ・梅干しが好きになった。