

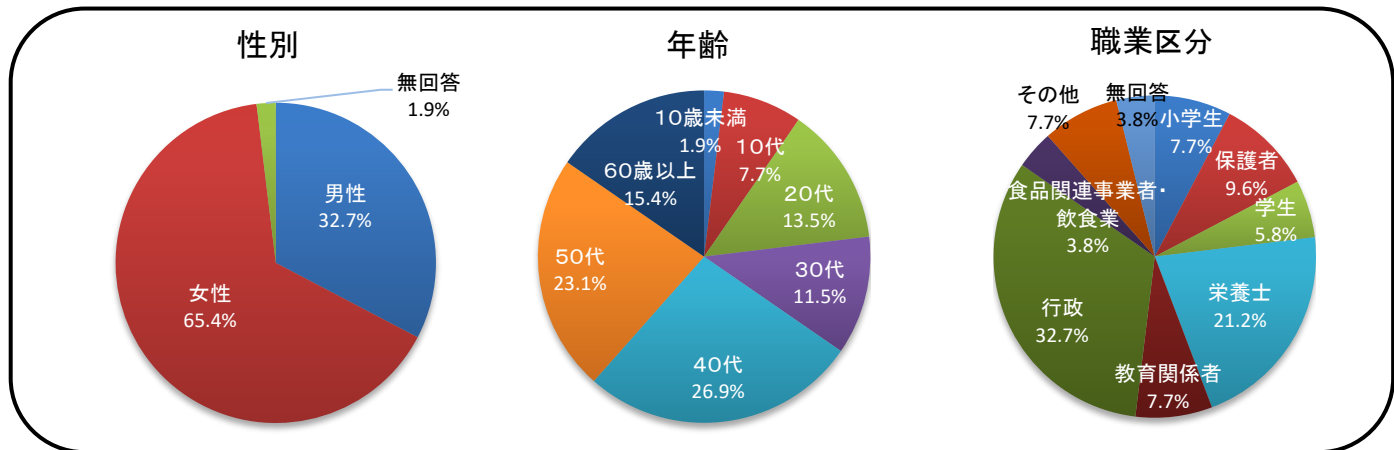
「中国四国地域食育シンポジウム」 アンケート結果

日 時： 令和元年8月5日（月） 14:00～15:30

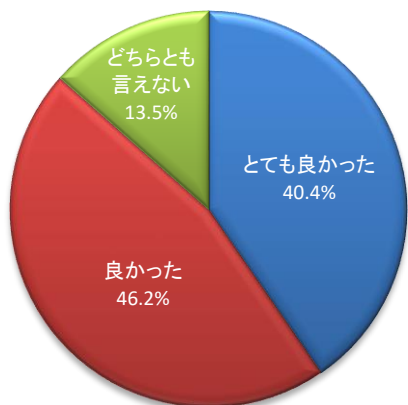
場 所： 岡山国際交流センター「国際会議場」（岡山市）

回答数： 52名（回収率 89.7%）

○ 属性区分



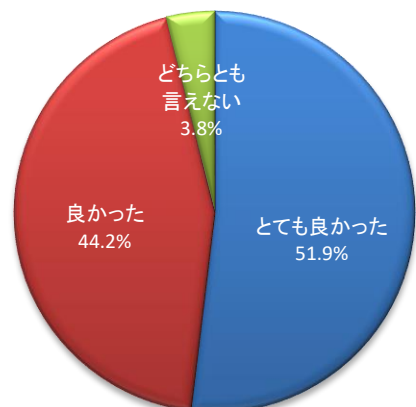
問1 講演について



〈ご意見・ご感想〉

- ・ 様々な世代がいる中で、どの世代にも充分理解できる内容だったので、良かった。
- ・ 五大栄養素をバランス良く食べるだけではなく、何と組み合わせるかで各栄養素の栄養価が上げられるのかが分かり、とても参考になった。
- ・ 大学生になると、食に関する指導を受ける機会がほぼなくなってしまい、バランスなどを考えず食事をするが増えた。食生活を見直すヒントとなることを学ばせていただいたので、今日から自分の意識も食事も変えていこうと思う。

問2 パネルディスカッションについて



〈ご意見・ご感想〉

- ・ 質疑応答なども含め、いろいろな食に関する考え方を聞くことができて良かった。ストレッチと体幹トレーニングも良かった。
- ・ 選手の小さい頃からのこと、気をつけておいた方が良いことも聞けて、大変ためになった。
- ・ 食に関して、アスリート、栄養アドバイザー、管理栄養士の皆さんの視点からお話を聞くことができ、大変勉強になった。具体的な取組を知ることができたので、実践していこうと思う。

**問3 食育推進に向けて、どのような取組が必要ですか
(関心があるテーマなど)**

- ・ 今回の選手からのお話は、講演会を敬遠しがちな若い父母も聞いてくれると思った。時間も長くなく、でも、大切なことは心に残る良い会だった。職場で参考にしたい。
- ・ 考えて食べる力を身につける取組が必要だと思う。飽食の時代だからこそ、賢く選択して食べる力が健康につながると思う。
- ・ 大学での食育に関するワークショップなどを行い、大学生の食に対する意識の向上を図る。