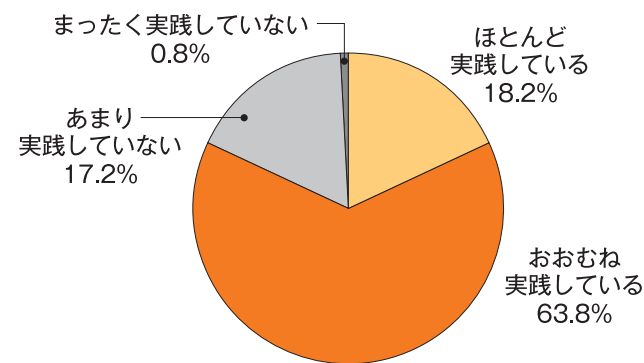


2) ホームページによるアンケート結果とごはん検定の結果

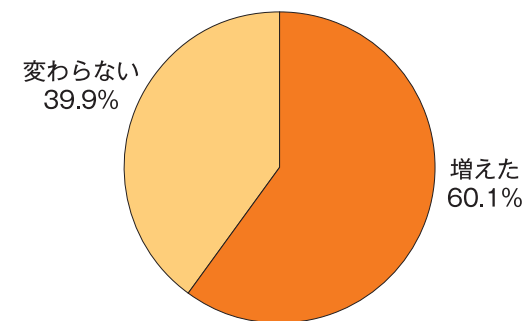
	20歳以下	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合 計
男 性	69	672	1,123	788	386	123	23	3,184
女 性	46	146	348	505	356	238	24	1,663
合 計	115	818	1,471	1,293	742	361	47	4,847
比 率	2.4%	16.9%	30.3%	26.7%	15.3%	7.4%	1.0%	100%

[有効解答回数 4847人]

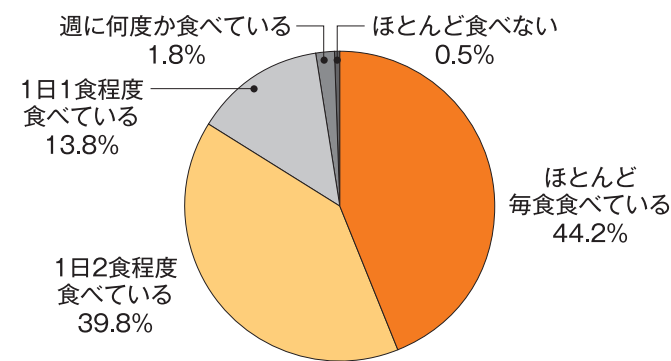
Q1 あなたは「日本型食生活」を実践していますか



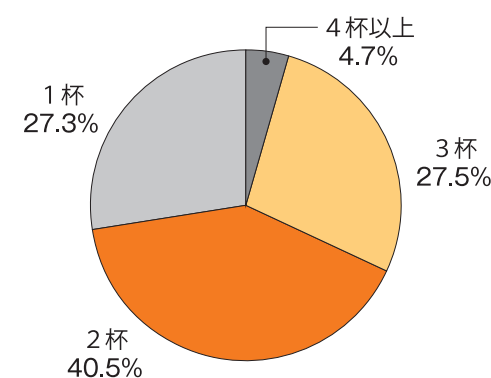
Q2 スポーツ&ワークごはん塾の情報を見て、「日本型食生活」の実践は増えましたか



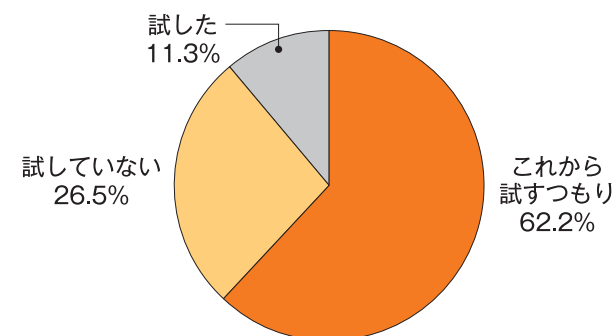
Q3 あなたの食生活のうち、ご飯（米飯）を食べる頻度を教えてください



Q4 1日にご飯（米飯）をお茶碗何杯くらい食べていますか



Q5 ごはん塾ホームページレシピ掲載のスポーツごはんを試してみましたか



3) スポーツごはん検定の正解率

	Q 1	Q 2	Q 3	Q 4	Q 5	Q 6	Q 7	Q 8	Q 9	Q 10
回 答 1	6,931	5,571	1,599	426	248	6,727	416	6,732	68	257
回 答 2	43	439	43	1,346	6,782	116	355	290	496	6,043
回 答 3	130	1,094	5,462	5,332	74	261	6,333	82	6,540	840
正 解 数	6,931	5,571	5,462	5,332	6,782	6,727	6,333	6,732	6,540	6,043
不正解数	173	1,533	1,642	1,772	322	377	771	372	564	1,061
合 格 率	97.6%	78.4%	76.9%	75.1%	95.5%	94.7%	89.1%	94.8%	92.1%	85.1%

挑戦者数	7,104
合格数 (8問以上正解)	5,801
合格率	81.7%

アンケート実施者数	4,847
アンケート実施率(※)	83.6%

※アンケート実施者数/合格者数



「Gutsスポーツごはん検定」では、設問Q6として、「ごはん塾で納得したできたことや変化があったことなど自由にお書きください」と自由回答欄を設けました。

その欄には、アンケート回答者数4,847名のうち、2,871名からご意見を記入いただきました。紙面の関係上、すべてを掲載できないのが残念ですが、概ね、次の内容に集約できました。

- ①「ご飯は太る」という風潮があるが、今回のごはん塾を受けて、誤っていることがよくわかった。ご飯は余分にとっても燃焼するため決して太る食べ物ではない。今後は安心してご飯を食べようと思う。
- ②ご飯を中心とした日本型食生活は、いろんな食材と合い、栄養バランスが摂りやすいことが理解できた。これからは、食事のバランスを念頭に置いて食事を考えてみたい。
- ③朝食に「ごはん食」とすると脳と体に良い効果がでることがわかった。忙しい朝は、どうしても朝食抜きやパン食になるが、ご飯を試してみたい。特に子供には食べさせたいと思った。
- ④「糖質抜きダイエット」が盛んに言われ、ご飯を減らす食事をしていたが、今回の勉強で、これを見直し、もっと和食を中心に考えてみたいと思った。
- ⑤スポーツやダイエットをする家族がいるが、どうしても炭水化物ではなく、タンパク質を多く取る食事を考えていたが、これを機に、炭水化物を増やしてみたい。
- ⑥日本古来の和食が日本人に合った食事で、心身健康の元になるものだということがよく理解できた。
- ⑦食料自給率が、39%しかないことに驚いた。日本の将来を考えると、もっと国産品を選ぶべきだと思った。
- ⑧今回の企画のようにクイズ形式で、食事のことを学べる機会は楽しくてとても勉強になった。

