

1211乳和食(函館)

50代

乳清でいたご飯が一粒一粒たっていてとてもおいしかった。揚げ物も柔らかくて歯が弱ってきても安心して食べられると思った。

60代

毎回健康になる為のトレーニング教室に感謝しております。今回も新しい調理方法を知る事が出来良かったです。

さっぱりとおいしくいただきました。家でも作ってみます。

ホエーの使用法が色々ある事を学びました。

70代以上

今までは本当に塩分とりすぎでしたが、今日の講習に参加させて頂き、塩分を考えてうす過ぎ味になれようと思います。

乳清(ホエー)の使い方に興味!!

1214美容食(函館)

50代

すべておいしかった。

60代

煮物、色のわりに味がしっかりしておいしかった。

70代以上

今ごろになってきぬさやの剥きかたを教わりました。

0109食品表示(函館)

50代

ずっと疑問に思っていた遺伝子組換えについて聞けて良かった。

60代

内容が専門的で難しかったのですが、生活に直結している事なので勉強して行きたいと思います。

とても難しく感じました。分けて例を示しながら勉強したいと思いました。

70代以上

大変勉強になりました。

0110栄養バランス(函館)

50代

今回を機会に食生活の改善に努力します。栄養は基本、食品から摂るのが望ましいと思いますが、不足分はサプリメントより高機能食品に今、注目されています。リコピン3倍のトマト、ポリフェノール2倍の水菜等、効果有り。

説明が簡単で良かった。何が必要かすべきことがはっきりして有益だった。

60代

今日の栄養指導により、食生活を改善したいと反省しました。糖質の取り過ぎにより、様々の病気になるとの事。しっかり改善してゆきたいと思っております。上坂先生ありがとうございました。

問題点をしっかり指摘され、病気を発症する前に止める様にします。大変有難い内容で感謝致します。

70代以上

上坂先生のお話をうかがって大変ためになりました。これから少しでも実践していきたいと思ひます。

0123・24食品表示(札幌)

50代

今まで何となく食品表示を見て来ましたが、今回のお話を聞いたことで、より細かく見て行きたいと思いました。

0213・21栄養バランス(札幌)

40代

自身の食生活を客観的に見直す良い機会でした。上坂先生の的確なアドバイスを元に、乱れた食生活を改善しようと思ひます。

50代

とても参考になる話ばかりでした。

色々食生活を細かく聞いてくれて話しやすかった。現在の健康状態と食事内容を全部聞いてくれた上で、色々アドバイスをいただけました。時間がゆるされるなら、もっとお話ししたいと思いました。

0220・28美容食(札幌)

40代

最近、食生活(食事を作ること)がワンパターンになっていたんで、少しは向上させたいです。

50代

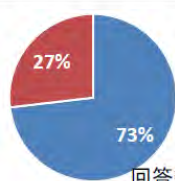
以外と簡単に作れて、おいしく出来ました。以外にダシも簡単に取ることができて、ダシ効果でうす味でも、とても美味しかったです。鶏肉の味付けも、15~20分で充分味がしみて、やわらかく出来ました。梅の味が思ったよりきつなくてマイルドでした。

60代

色々な体験が元気の基になっています。これからも宜しくお願いします。

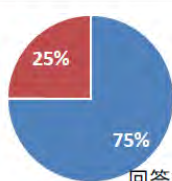
問 1 4. アンケート結果は集計して整理します。集計結果（個人の回答ではありません）に関心はありますか。

■ ①関心があるので結果を郵送してほしい ■ ②郵送の必要はない



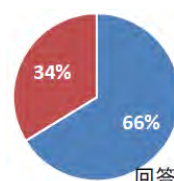
回答数681

全ての参加者



回答数530

食育体験参加者



回答数151

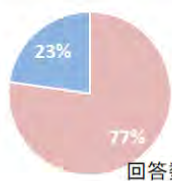
講習会参加者

問 1 5. 最後に、あなた自身のことについてお伺いします。

性別・年齢

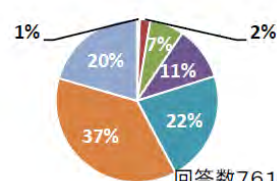
■ ①女性 ■ ②男性

■ ①10代 ■ ②20代 ■ ③30代 ■ ④40代 ■ ⑤50代 ■ ⑥60代 ■ ⑦70代以上

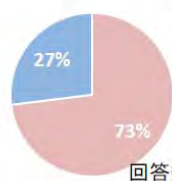


回答数761

全ての参加者

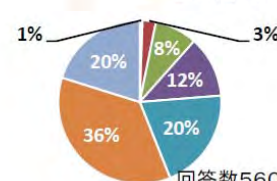


回答数761

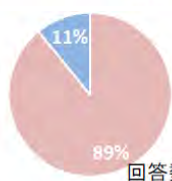


回答数560

食育体験参加者

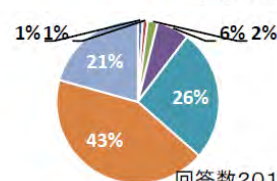


回答数560



回答数201

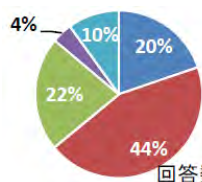
講習会参加者



回答数201

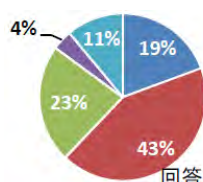
居住者構成

■ ①一人暮らし ■ ②夫婦のみ ■ ③夫婦(子どもと一緒に) ■ ④二世帯 ■ ⑤その他



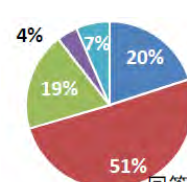
回答数739

全ての参加者



回答数539

食育体験参加者

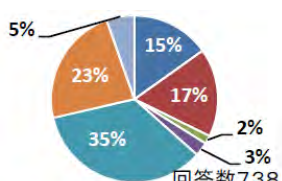


回答数200

講習会参加者

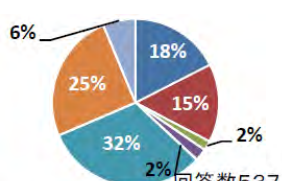
職業

■ ①勤め(全日) ■ ②勤め(パートタイム) ■ ③学生 ■ ④自営業
■ ⑤専業主婦・家事手伝い ■ ⑥無職 ■ ⑦その他



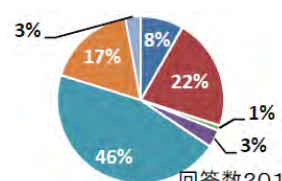
回答数738

全ての参加者



回答数537

食育体験参加者



回答数201

講習会参加者

5-3 栄養バランス調査結果

(1) 調査結果の概要

①栄養バランス

事前調査と事後調査の栄養バランス調査結果（男女別）を図 5-3-1～図 5-3-3 に示す。13 項目の評価項目のうち「改善すべき」割合に着目し、その判定が特に多かったカルシウム・ビタミン C・食物繊維・塩分等について事前調査と事後調査を比較した変化の割合（改善度）を表 5-3-1 のように整理した。それによると、男女ともビタミン C・食物繊維、女性の飽和脂肪酸で改善効果が見られる。一方、女性のカルシウム・塩分、男性のアルコールでは逆にポイントが悪化する結果となった。全体としては塩分摂取量の多さが目立ち、昨年度の結果（男女とも概ね 90%が改善すべきと判定）と大きな変化は認められなかった。

②食事バランス

主食・主菜・副菜など 7 項目に関する食事バランス調査結果（男女別）は図 5-3-4～図 5-3-6 に示すとおりで、全体的に主菜・副菜のバランスが悪い傾向がみられる。また、「食生活の改善を」に着目し、事前調査と事後調査を比較した変化の割合（改善度）を表 5-3-2 のように整理した。それによると、男性の果物・菓子類・酒類、女性の主菜は悪化しているものの、他の多くの項目で改善の傾向が認められた。

③野菜摂取量

また野菜の摂取量は、図 5-3-7 に示すとおり事前調査では 296 g/日と目標の 350 g/日には及ばず、昨年度の 298 g/日と同程度であった。一方、事後調査では 269 g/日と約 30 g/日ほど減少している（昨年度は 285 g/日）。

表 5-3-1 主な栄養バランス項目で「改善すべき」と判定された割合と改善状況

項 目	男性 (%)			女性 (%)		
	事前	事後	改善度	事前	事後	改善度
B M I	6	2	2 ポイント改善	2	3	1 ポイント悪化
カルシウム	48	44	4 ポイント改善	28	29	1 ポイント悪化
鉄	0	6	6 ポイント悪化	17	18	1 ポイント悪化
ビタミン C	23	21	2 ポイント改善	20	19	1 ポイント改善
食物繊維	44	29	15 ポイント改善	30	27	3 ポイント改善
カリウム	1	5	4 ポイント悪化	8	9	1 ポイント悪化
塩分	91	89	2 ポイント改善	84	88	4 ポイント悪化
脂質	9	2	7 ポイント改善	19	12	7 ポイント改善
飽和脂肪酸	7	3	4 ポイント改善	23	9	14 ポイント改善
コレステロール	1	0	1 ポイント改善	3	1	2 ポイント改善
たんぱく質	0	0	変化なし	1	0	1 ポイント改善
炭水化物	7	2	5 ポイント改善	2	2	変化なし
アルコール	37	38	1 ポイント悪化	8	8	変化なし

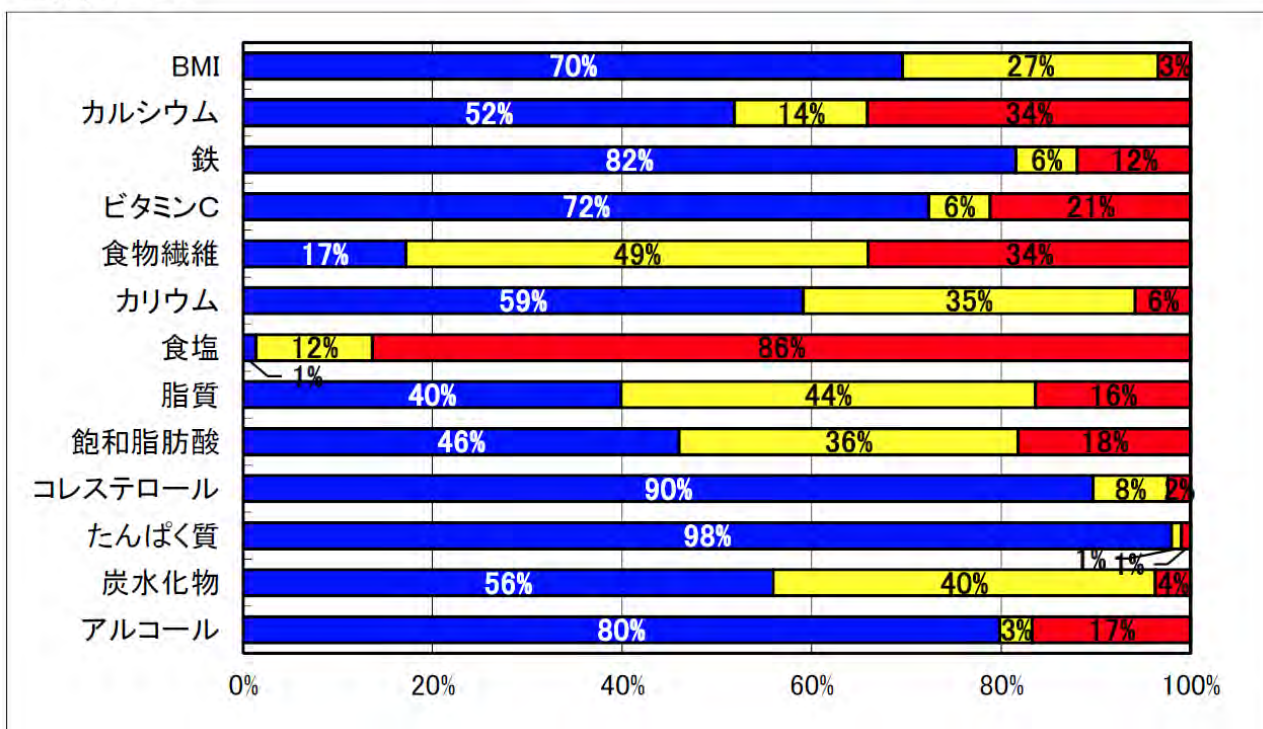
黄色の塗りつぶし箇所は、「改善すべき」との判定が特に多い項目

表 5-3-2 食事バランス項目で「食生活の改善を」と判定された割合と改善状況

項 目	男性 (%)			女性 (%)		
	事前	事後	改善度	事前	事後	改善度
主食	14	11	3 ポイント改善	20	13	7 ポイント改善
副菜	30	22	8 ポイント改善	18	17	1 ポイント改善
主菜	62	51	11 ポイント改善	54	58	4 ポイント悪化
乳類	3	3	変化なし	7	4	3 ポイント改善
果物	0	2	2 ポイント悪化	1	0	1 ポイント改善
菓子類	26	29	3 ポイント悪化	24	18	6 ポイント改善
酒類	26	32	6 ポイント悪化	5	4	1 ポイント改善

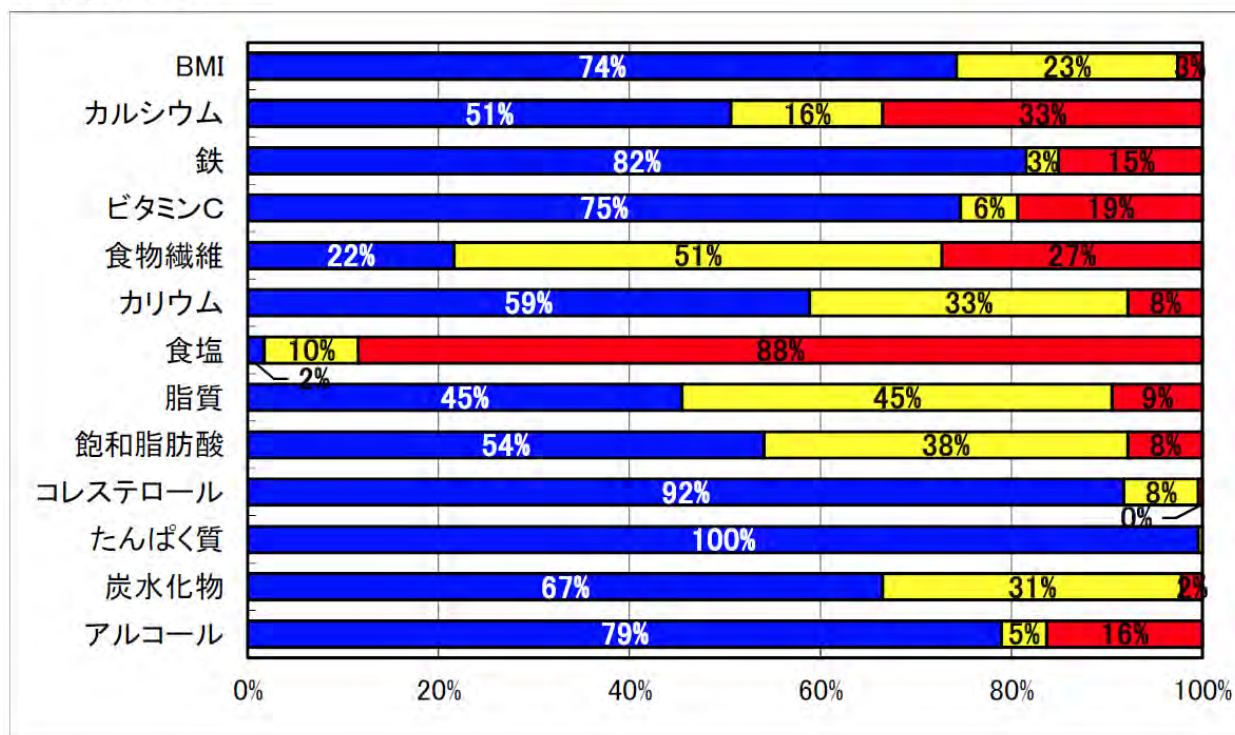
黄色の塗りつぶし箇所は、「改善すべき」との判定が特に多い項目

全体:293



事前調査 (体験前)

全体:233

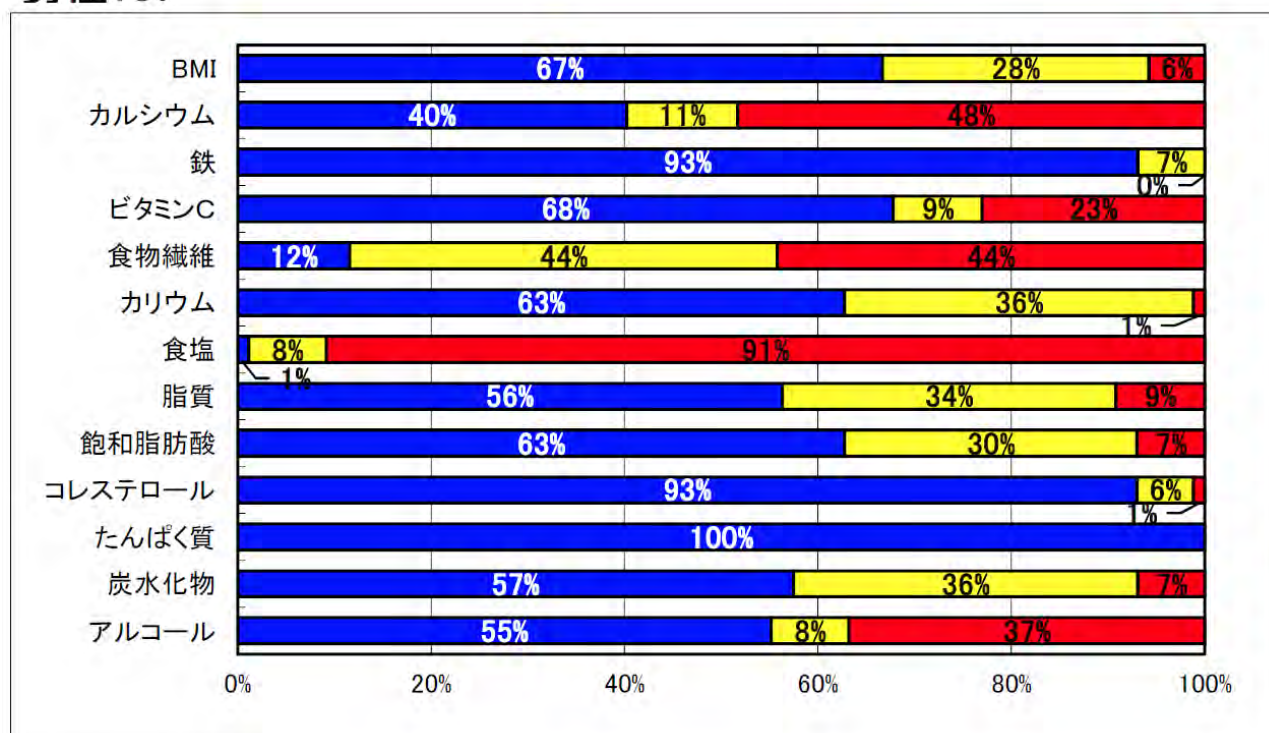


事後調査 (体験後)

青信号 : 現在のままを続ける、黄色信号 : 少し気をつける、赤信号 : 食習慣の改善を

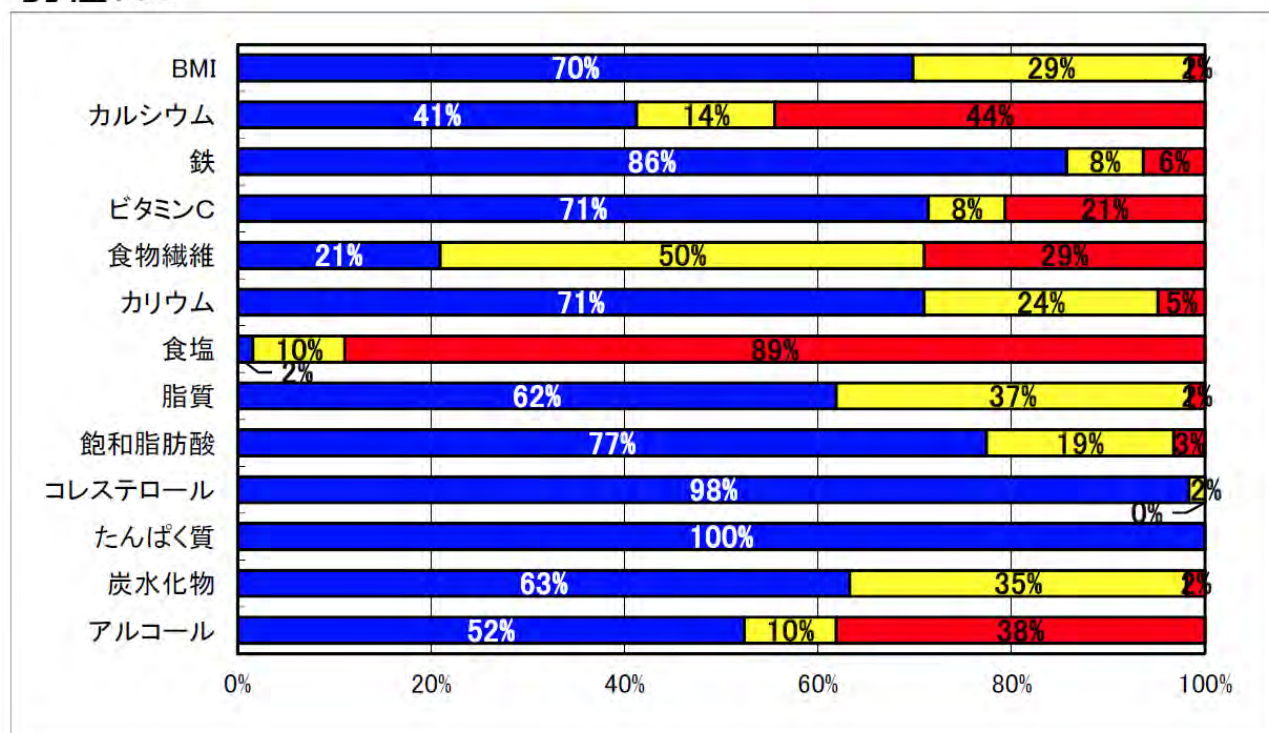
図 5-3-1 栄養バランス調査結果① (事前調査と事後調査)

男性:87



事前調査（体験前）

男性:63

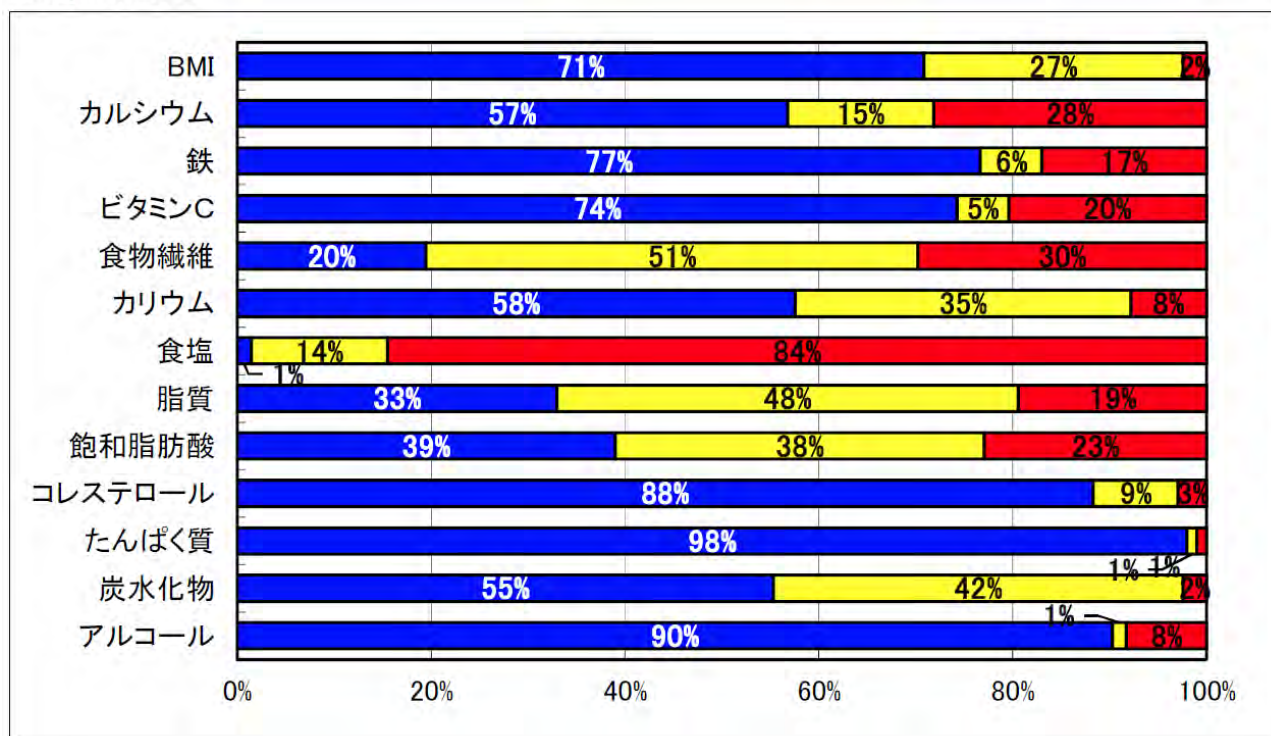


事後調査（体験後）

青信号 : 現在のまを続ける、 黄色信号 : 少し気をつける、 赤信号 : 食習慣の改善を

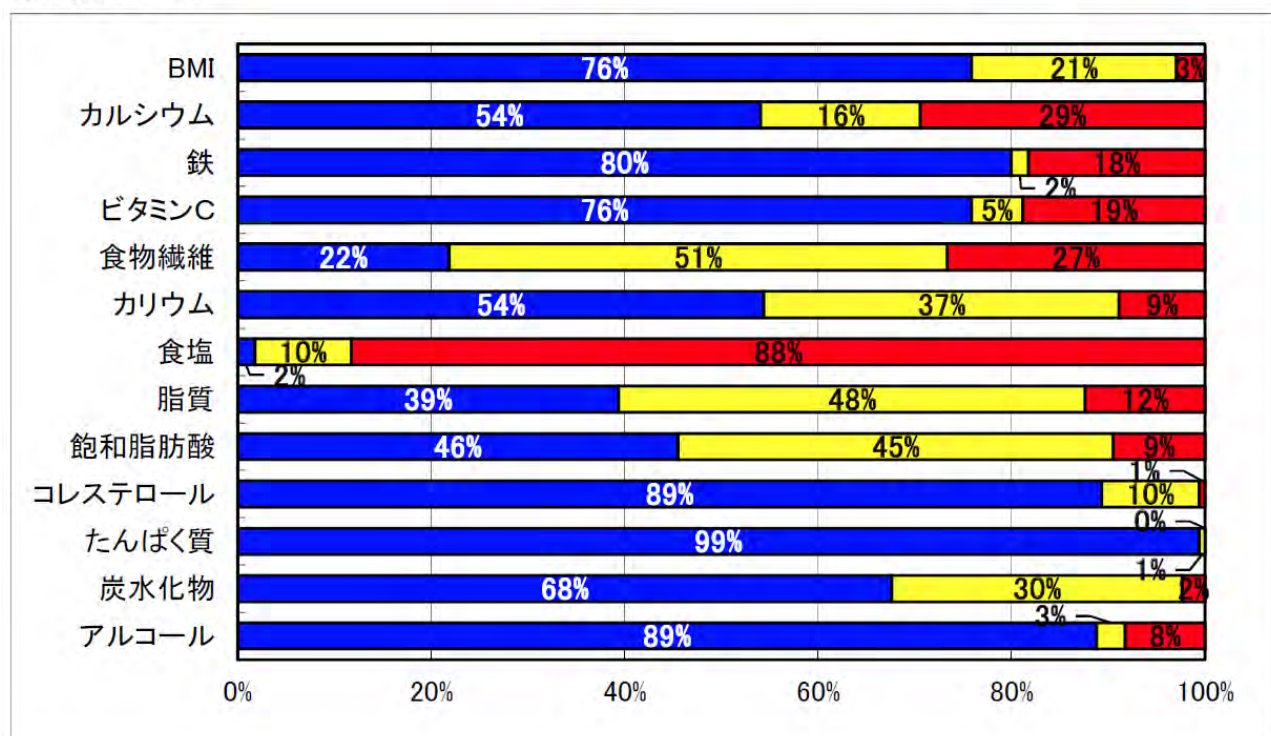
図 5-3-2 栄養バランス調査結果②（事前調査と事後調査）

女性:206



事前調査（体験前）

女性:170

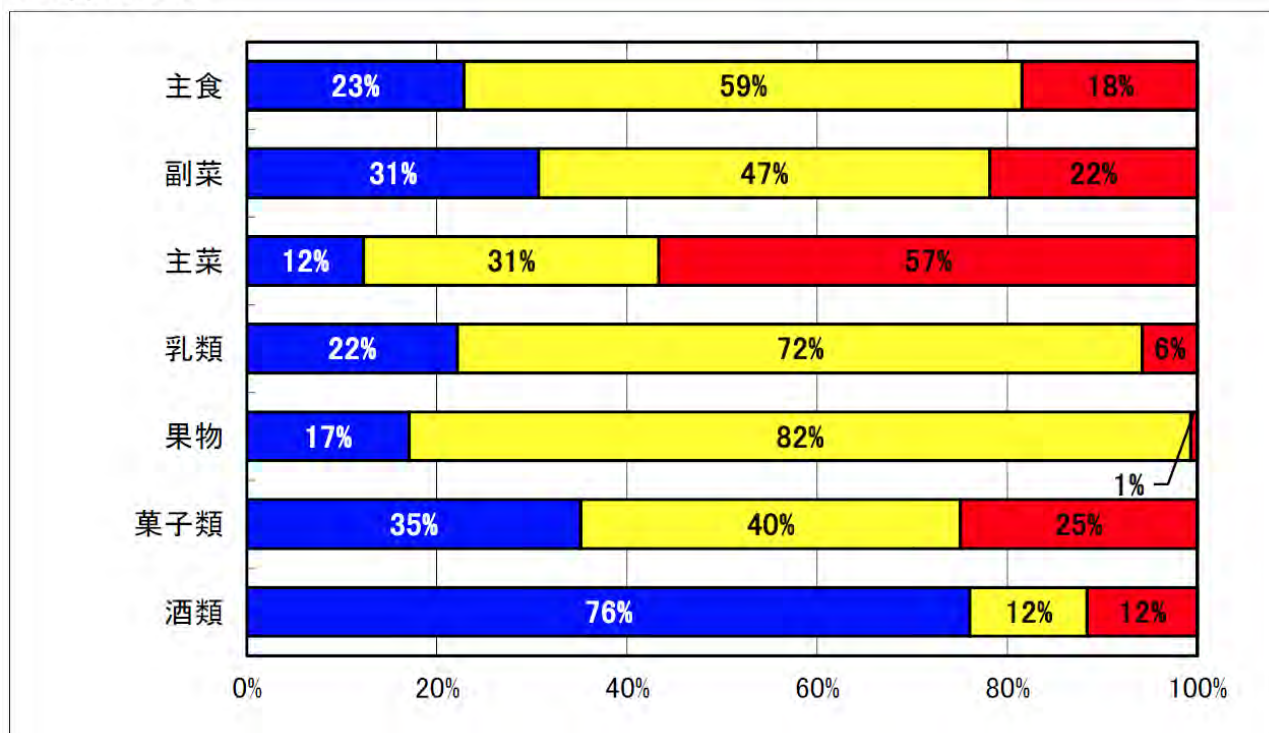


事後調査（体験後）

青信号 : 現在のまを続ける、 黄色信号 : 少し気をつける、 赤信号 : 食習慣の改善を

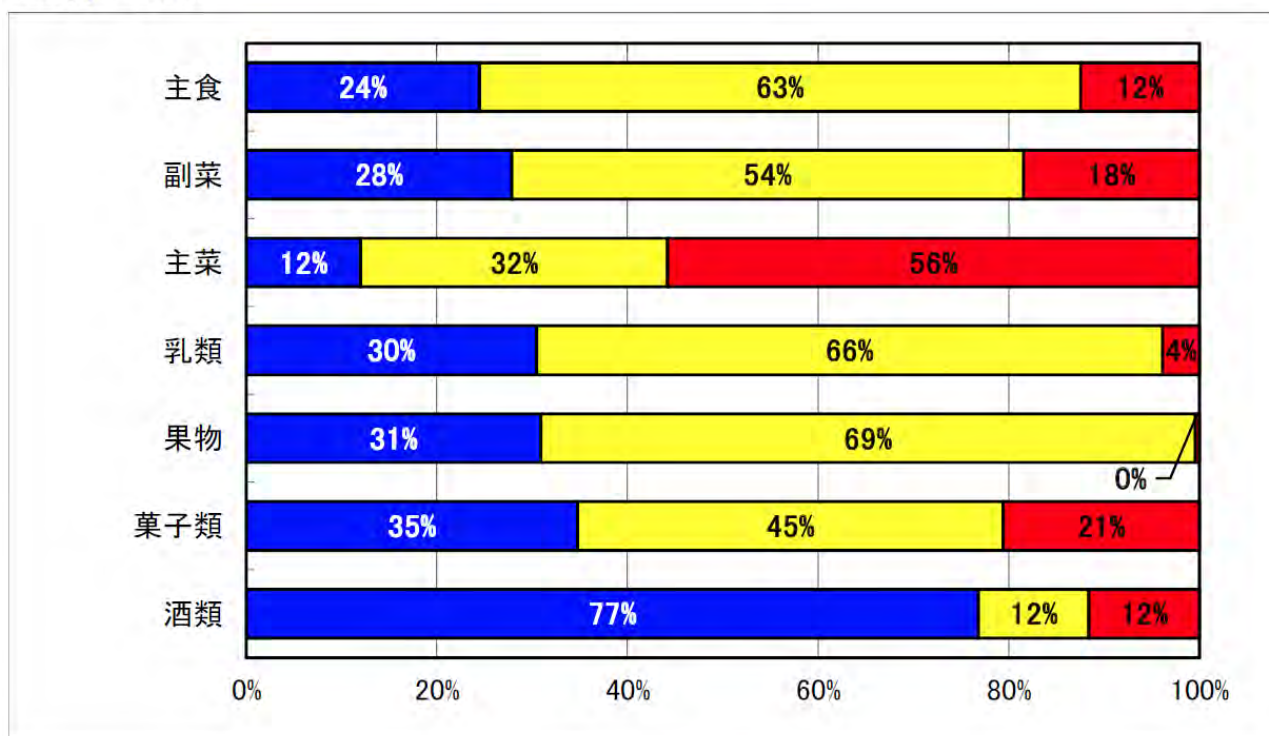
図 5-3-3 栄養バランス調査結果③（事前調査と事後調査）

全体:293



事前調査（体験前）

全体:233

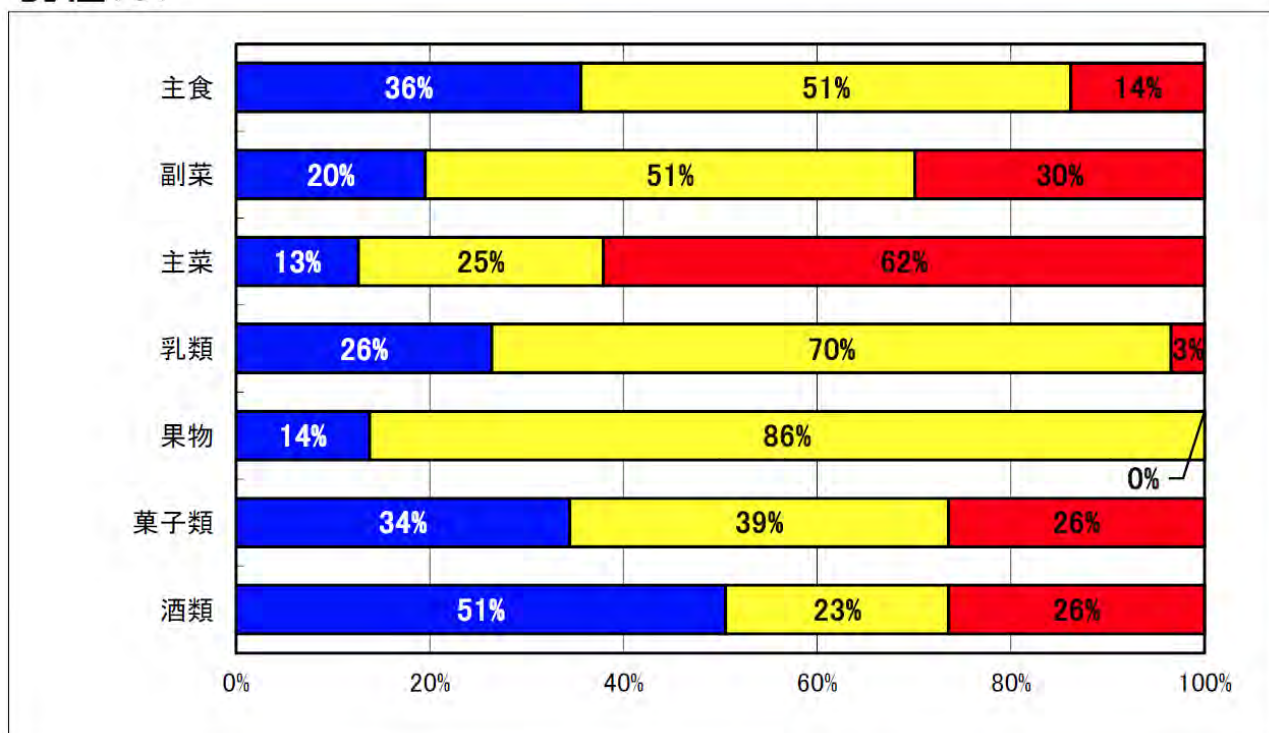


事後調査（体験後）

青信号 : 現在のまを続ける、
 黄色信号 : 少し気をつける、
 赤信号 : 食習慣の改善を

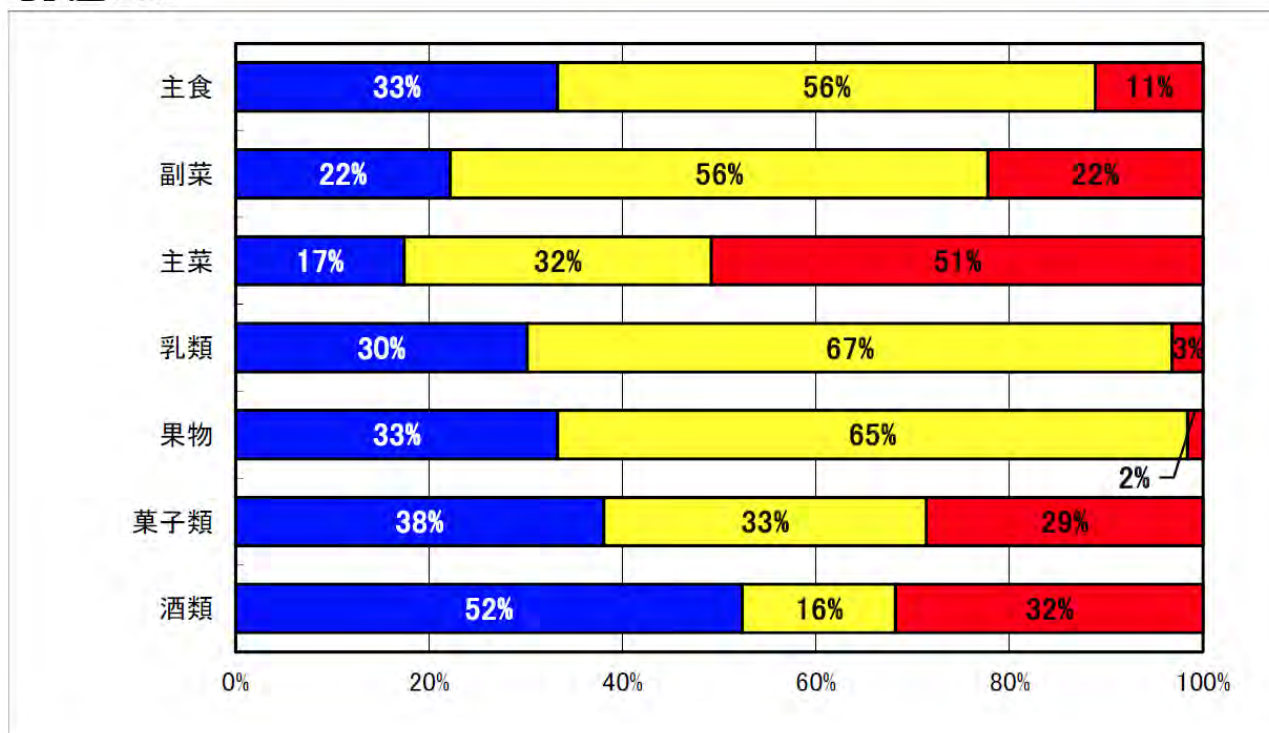
図 5-3-4 食事バランス調査結果①（事前調査と事後調査）

男性:87



事前調査（体験前）

男性:63

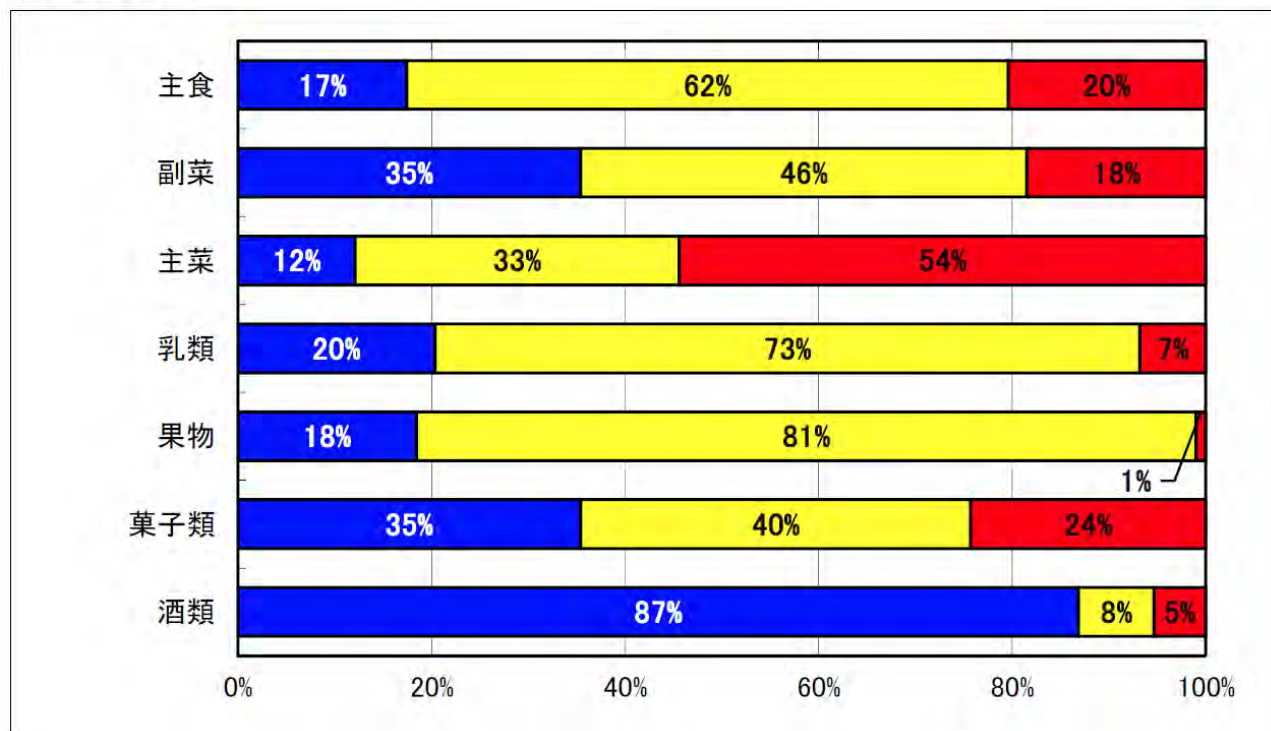


事後調査（体験後）

青信号 : 現在のまを続ける、
 黄色信号 : 少し気をつける、
 赤信号 : 食習慣の改善を

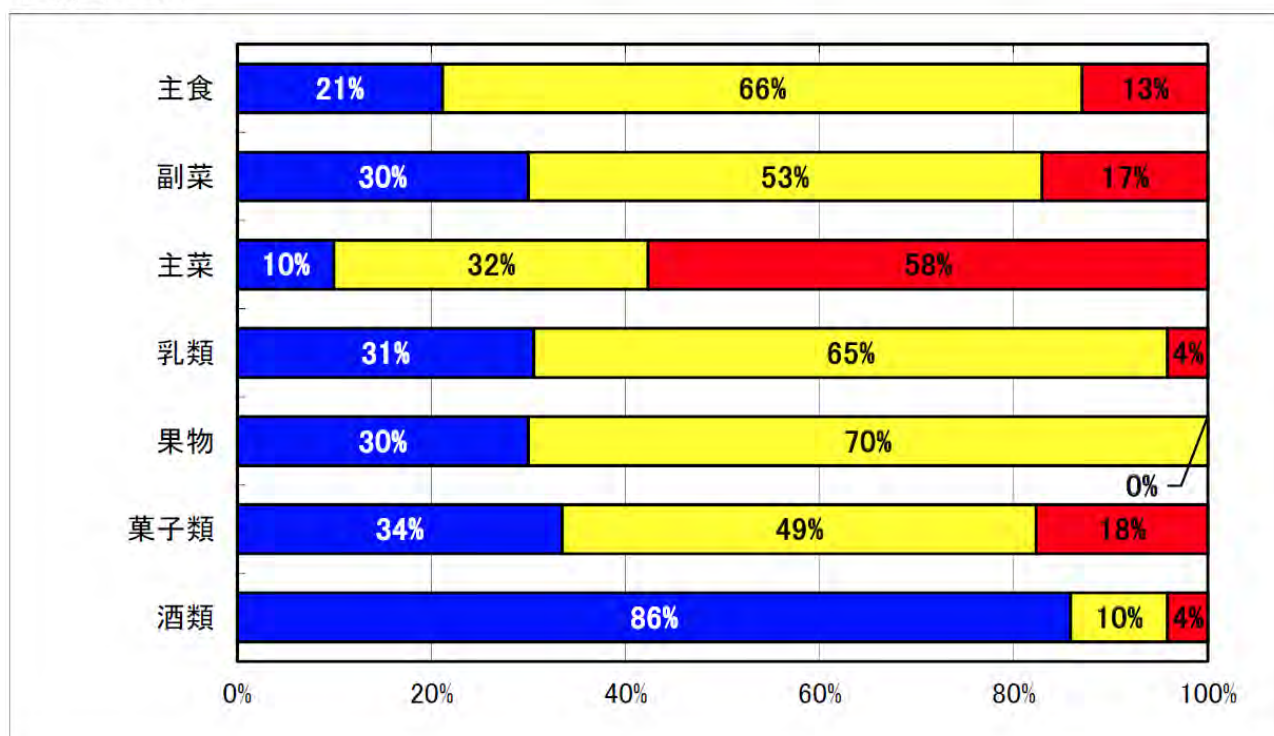
図 5-3-5 食事バランス調査結果②（事前調査と事後調査）

女性:206



事前調査（体験前）

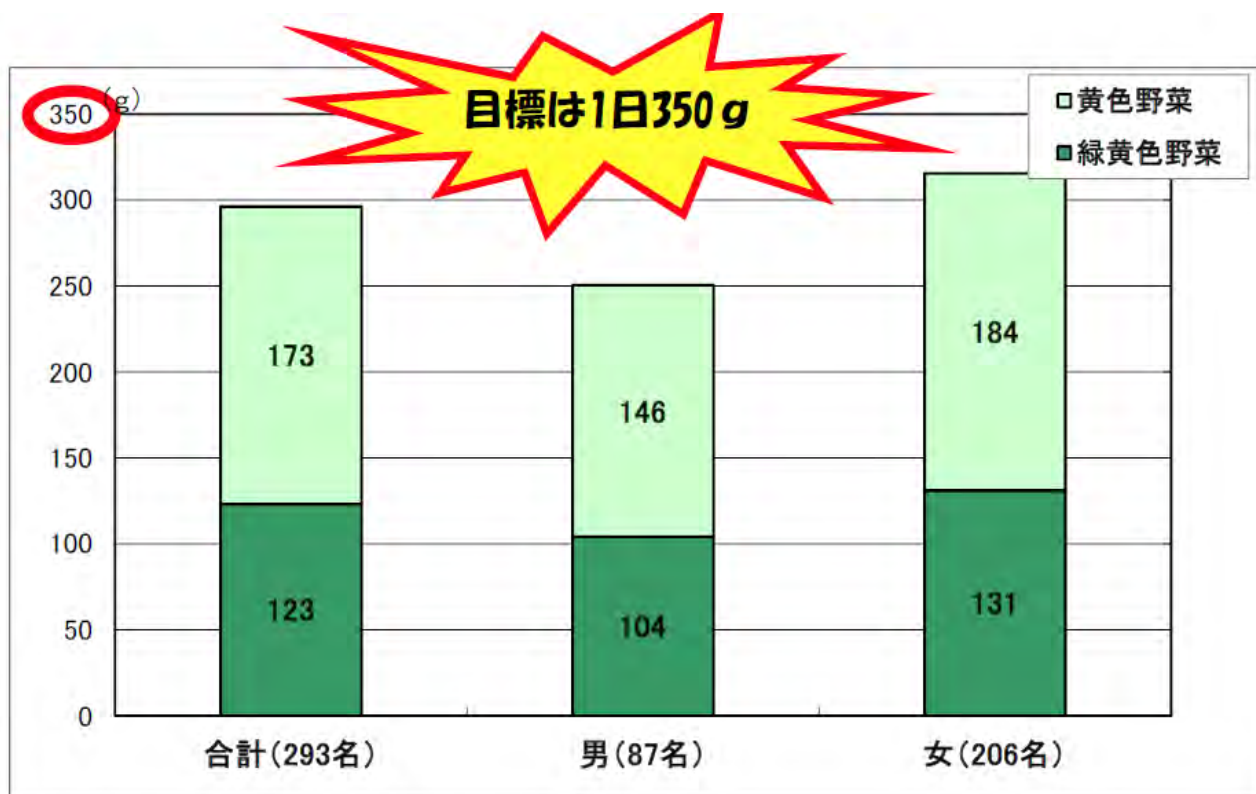
女性:170



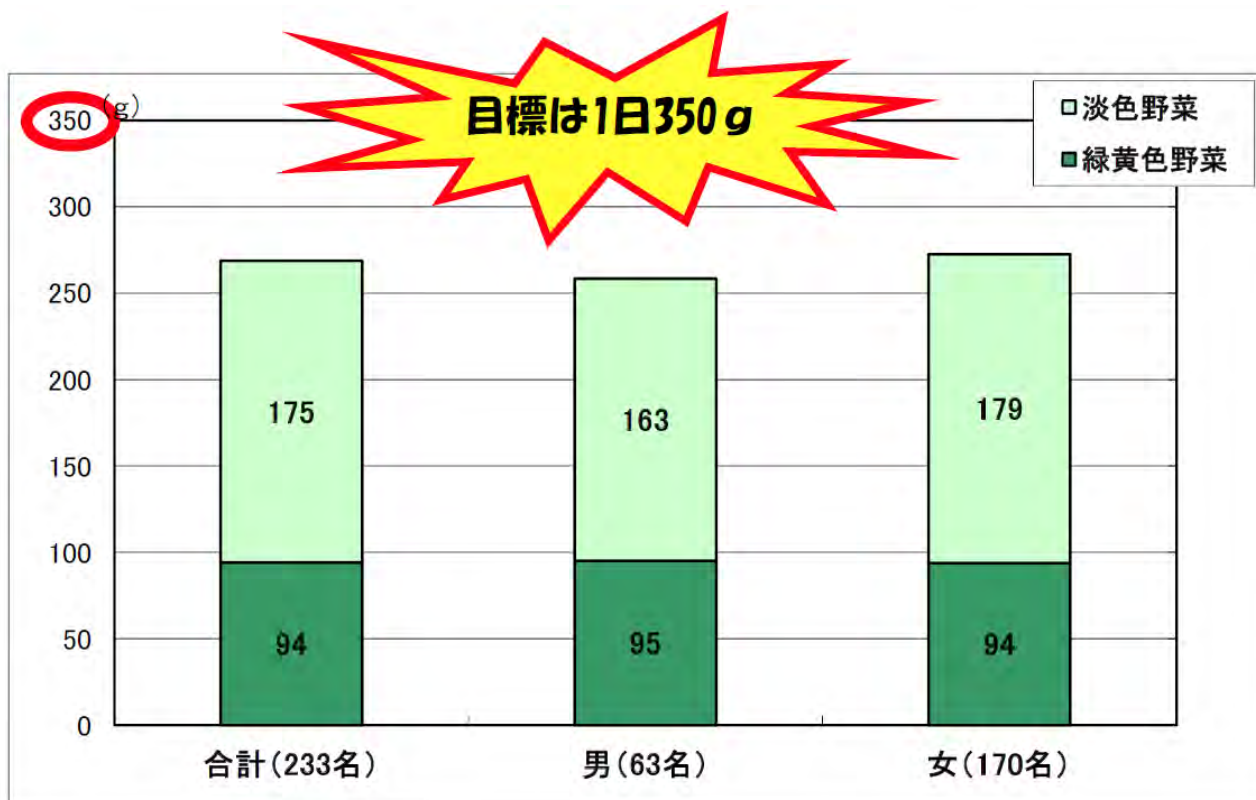
事後調査（体験後）

青信号 : 現在のまを続ける、 黄色信号 : 少し気をつける、 赤信号 : 食習慣の改善を

図 5-3-6 食事バランス調査結果③（事前調査と事後調査）



事前調査（体験前）



事後調査（体験終了後）

図 5-3-7 野菜摂取量調査結果（事前調査と事後調査）