

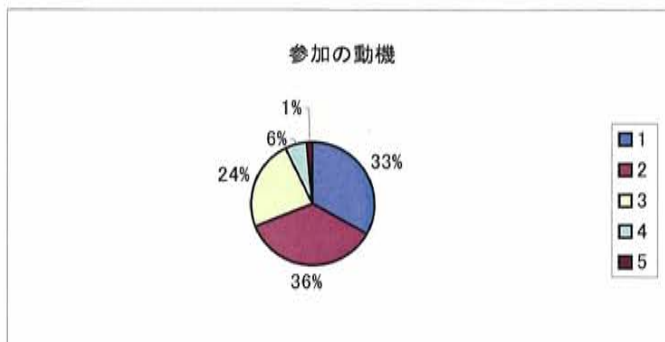
「健康食ランチバイキング」アンケート集計

H20. 11. 8、22

参加者数153名中 回答数151名 回答率98%

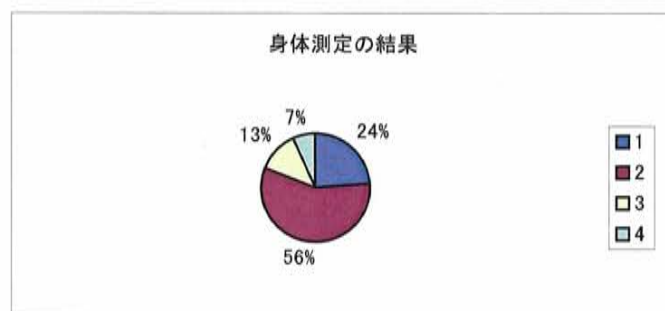
1 参加の動機

項目	人数
1 市広報・チラシを見て	50
2 友人に誘われて	54
3 地区食改に誘われて	36
4 その他	9
5 無回答	2



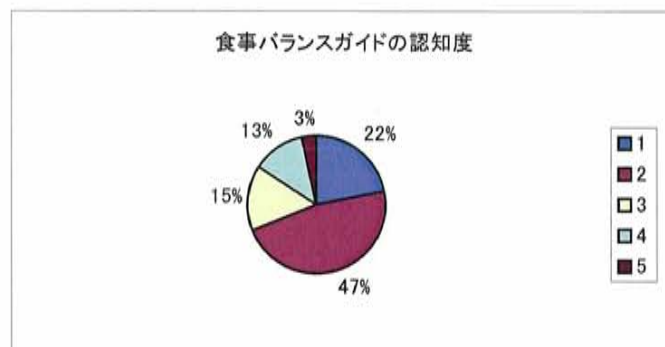
2 身体測定の結果

項目	人数
1 思ったより多かった	36
2 普通だった	86
3 少なかった	19
4 無回答	10



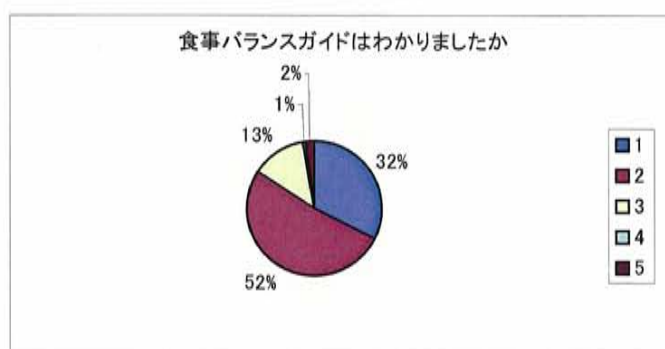
3 食事バランスガイドの認知度

項目	人数
1 よく知っている	33
2 おおよそ知っている	71
3 名前だけは知っている	23
4 今日初めて知った	19
5 無回答	5



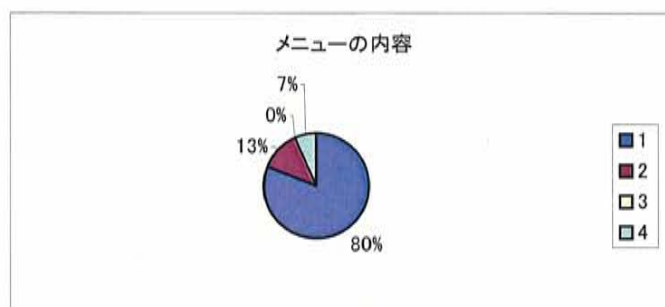
4 食事バランスガイドはわかりましたか

項目	人数
1 よくわかった	49
2 だいたいわかった	78
3 少しわかった	20
4 全くわからなかった	1
5 無回答	3



5 メニューの内容

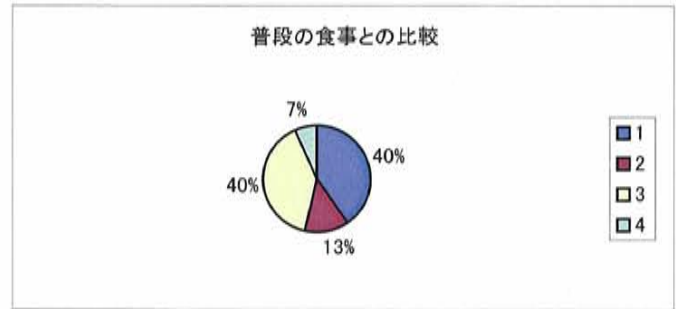
項目	人数
1 良かった	122
2 普通だった	19
3 悪かった	0
4 無回答	10



「健康食ランチバイキング」アンケート集計

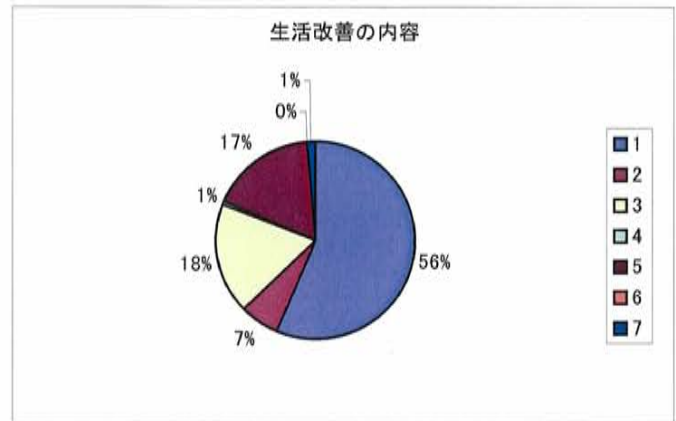
6 普段の食事量との比較

	項目	人数
1	多かった	61
2	少なかった	20
3	同じくらいだった	60
4	無回答	10



7 生活改善の内容

	項目	人数
1	バランスよく食べる	85
2	1回の食事量を減らす	10
3	間食をやめる (減らす)	27
4	お酒やタバコをやめる (減らす)	1
5	運動をする	26
6	その他	0
7	無回答	2



8 その他の意見

- ・味つけも飾りもよくできていた
- ・気をつけていたつもりでもまだまだできていないことがあった
- ・毎年このような事をやって欲しい
- ・とても参考になった。自分では1回のカロリーが難しい
出来るだけ今日のを目安にして頑張ります
- ・食事を頂き目で見て考えるととても勉強になり楽しかった
- ・おいしかったしきれいな献立で気持ちが良かった
- ・初めてなのでこれからも出席したい
- ・推進員の講習を受けております。日々の生活を見直す良い機会となっております
- ・今後も続けたいです
- ・何も考えず食事を進めていたが今日は良い勉強になった
- ・会員の皆様の御苦勞に感謝致します
- ・大変美味しかった
- ・思ったより少品でオーバーぎみで参考になった
- ・来て良かった
- ・菜めしが無くなっていて残念
- ・メニューの中に後の人が食べられないものがあり残念
- ・薄味でしたが美味しかった
- ・素晴らしい取り組みです。20周年続いたということでこれも素晴らしい
- ・開催にあたりご準備された方に感謝申し上げます
- ・いつもカロリーオーバーだった事に気付いた
- ・市が健康のためにいろいろ取り組んで下さって有難く参加させていただかねばと思います
- ・バランスチェック欄のカロリーチェックのところに各自のカロリーを書いて欲しかった
その数字を見て自分でカロリーを考えて取りに行く方がいいと思う
- ・計算する人は不公平
- ・食事の話などもう少し短縮してもいいと思う
- ・バランスよく美味しかった
- ・一品毎の量が多い
- ・これからも参加したい

「健康食ランチバイキング」アンケート集計

- ・初めての参加でしたが大分勉強出来た。食事に注意していきたい
- ・満腹感がいつもよりあったがバランスが全然違う
- ・これからはバランスも考えて食事をしたい
- ・食事を任されている者にとってとても良かった
- ・全然違うという事がよく分かった
- ・また参加したい
- ・多かったのを持って帰った
- ・塩分を減らす様に気をつけているが、もっと気をつけたいと思った
- ・野菜が沢山入っていてとても美味しかった
- ・我が家でも作ってみようと思った
- ・バランスガイドで自分のエネルギー量は何SV取って良いのか一緒に考えてもらえるバイキング時も選びやすい
- ・友人にもすすめたい
- ・初めて参加させて頂き、お話の内容もよく分かり勉強になった
- ・家族の為に考えて食事を作ろうと思う
- ・大切な食事を大切に考えて行きます
- ・楽しく食事をさせて頂きました。子供達にも食事の大切さを伝えていきたいと思った
- ・大変良い勉強になった。家でも参考にしたい。薄味を心がけたい
- ・これだけの味付けで美味しくカロリーも計算されていて感心した
- ・毎日の生活の中で少しでも加えていきたい
- ・この様な機会を御企画して下さい感謝します。家族中がよく認識するようにしたい
- ・遂い好きなものを食べてしまいますが今後気を付けて食します
- ・バランスに注意したい。家庭でも参考にします
- ・とても良いお食事でした。薄味でしっかりした味付美味しかった
- ・伝承料理は美味しく頂きました
- ・暖かい料理だともっと美味しいと思う