

チャレンジふくしま県民運動「ヘルシーランチメニュー提案」 2月6日（木）アンケート結果について

福島学院大学短期大学部では令和元年度に、チャレンジふくしま県民運動推進協議会（以下：協議会）の委託を受けて学生による「フクシマフーズ株式会社様 社員食堂におけるヘルシーランチメニュー提案」の活動を行ってきました。

その結果、15品のレシピを考案・開発してレシピパンフレットとして完成させ、協議会並びにフクシマフーズ株式会社様へ御提案致しました。

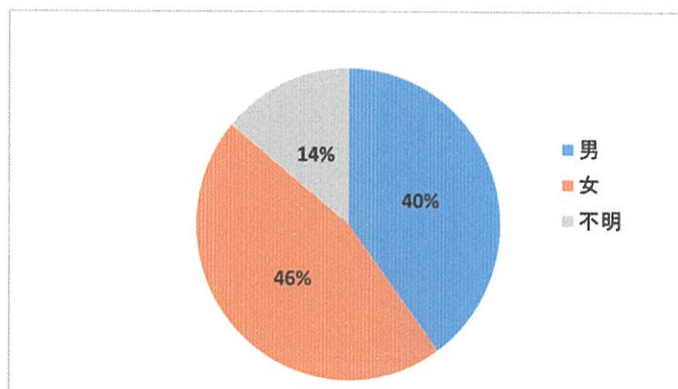
今回はその締めくくりとして2月6日（木）にフクシマフーズ株式会社様 社員食堂にて実際に学生が考案・提案したレシピの中から、「鶏のヨーグルト味噌焼き」と「ピリ辛豆腐そぼろ丼」「もやしと干しエビの卵炒め」「大根のタラマヨサラダ」「無限白菜」5品を献立に入れ、昼食メニューとして提供して頂きました。その時に実食された方へのアンケート調査を実施しましたのでその結果を報告させていただきます。

—— アンケート結果 —— （2020年2月6日 昼食時に実施）

1. 人数と性別の割合

男性	42名 (40%)
女性	48名 (46%)
不明	15名 (14%)

男性42名、女性48名、不明15名の計105名の方がアンケートに答えて下さった。男女比は、ほぼ同じであった。

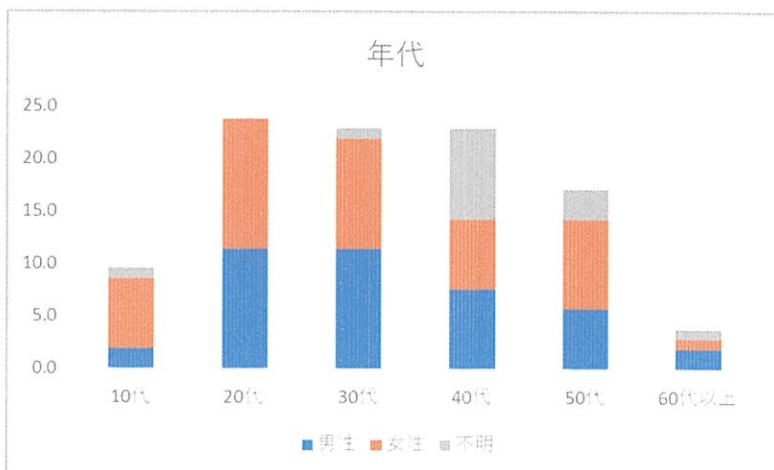


2. 喫食者アンケート回答者の構成（実数（割合））

	10代	20代	30代	40代	50代	60代以上
男性	2 (1.9)	12 (11.4)	12 (11.4)	8 (7.6)	6 (5.7)	2 (1.9)
女性	7 (6.7)	13 (12.4)	11 (10.5)	7 (6.7)	9 (8.6)	1 (1.0)
不明	1 (1.0)	0 (0)	1 (1.0)	9 (8.6)	3 (2.9)	1 (1.0)
合計	10 (9.5)	25 (23.8)	24 (22.9)	24 (22.9)	18 (17.1)	4 (3.8)

アンケート回答者の構成として、20代、30代、40代が多く、次いで50代、10代、60代の順であった。

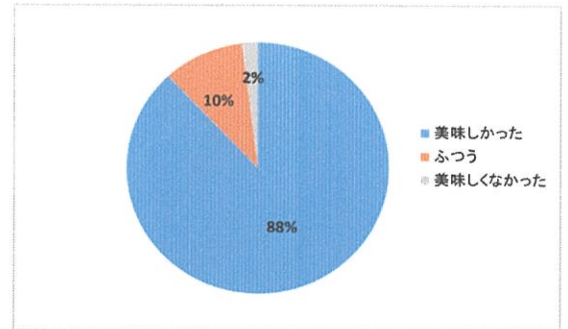
また、年代ごとの男女構成では、10代での女性の割合が高く、他はほぼ同数であった。10代女性の割合が高かった理由として、参加学生が6名含まれていたためであると考えられる。



3. 本日のヘルシーメニューについて

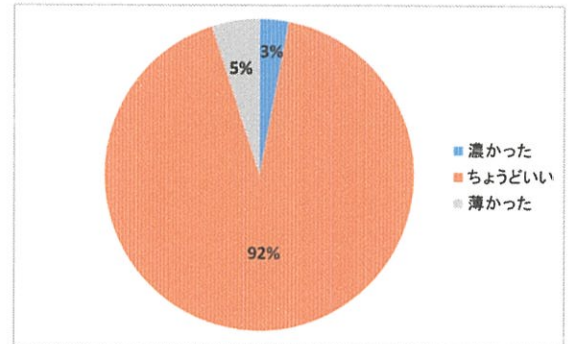
① メニューの感想について

美味しかった	92名 (88%)
ふつう	11名 (10%)
美味しくなかった	2名 (2%)



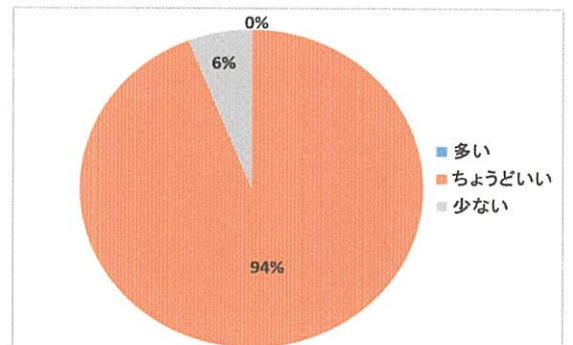
② メニューの味付けについて

濃かった	3名 (3%)
ちょうどいい	97名 (92%)
薄かった	5名 (5%)



③ メニューの分量について

多い	0名 (0%)
ちょうどいい	99名 (94%)
少ない	6名 (6%)



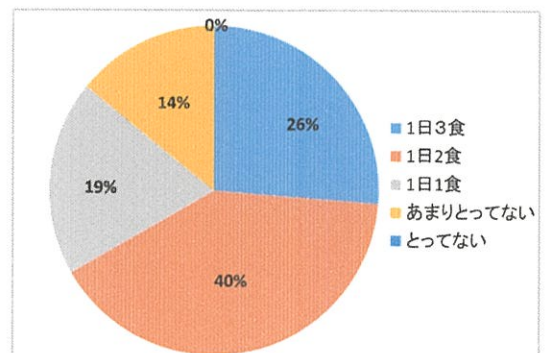
メニューの感想について美味しかったと答えた方は 92 名(88%)であった。また、味付けについて、ちょうどいいと答えた方は 97 名(92%)であった。メニューの分量についても、ちょうどいいと答えた方が 99 名(94%)であった。このことなどから、全体的に好感が持たれたと考えられる。

メニューの分量については、通常フクシマフーズ株式会社様の社員食堂で提供している分量（主菜：主菜 120g 程度と 30g 以上の付け合わせ、副菜：60g 程度）に合わせてレシピを考案したため、極端に偏ることなく通常とほぼ同じ分量でメニューを提供することができたと考えられる。

4. 普段の食生活の状況について

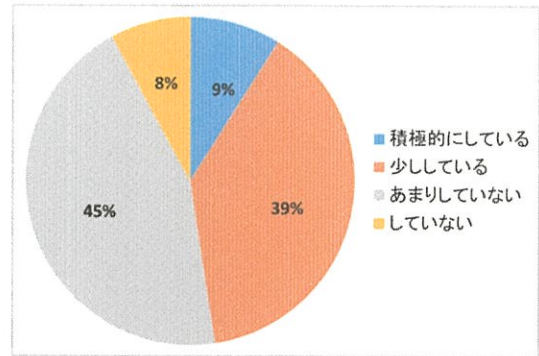
① バランスのよい食事(主食+主菜+副菜がそろった食事)を摂っているか

1日3食摂っている	27名 (26%)
1日2食摂っている	43名 (40%)
1日1食摂っている	20名 (19%)
あまりとってない	15名 (14%)
とってない	0名 (0%)



② 普段の食事において、減塩をしているか

積極的にしている	9名 (9%)
少ししている	41名 (39%)
あまりしていない	47名 (45%)
していない	8名 (8%)



バランスのよい食事(主食+主菜+副菜がそろった食事)を摂っているかについての問いでは、バランスの良い食事を1日2食摂っていると答えた方が最も多く、43名(40%)であった。次いで1日3食摂っていると答えた方が27名(26%)であった。昼食を社員食堂で食べることで主食・主菜・副菜がそろった食事を摂ることができ、また朝より比較的時間に余裕のある夜の方がバランスの良い食事が摂れていると考えられる。しかし夜の遅い時間に食べ過ぎてしまうと肥満につながる恐れがあることから、ヘルシーメニューを組み合わせさせた食事を提案する等といった検討を加える必要があると考えられる。

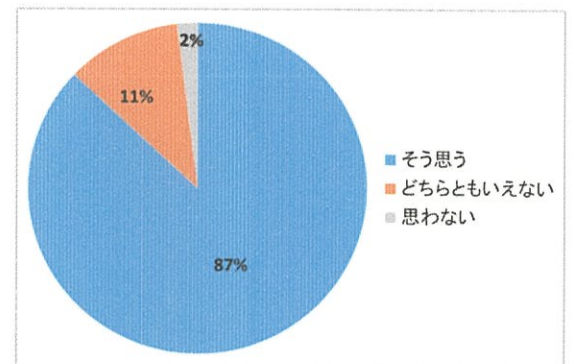
普段の食事において減塩をしているかについての問いでは、減塩をあまりしていないと答えた方が多く、47名(45%)であった。次いで、少ししていると答えた方が41名(39%)であった。あまりしていない、していないと答えた方が半数を占めていることから、減塩の必要性やメリットについて会社主催の学習会を設けたり、社員食堂のテーブルに卓上メモを設置したりすることで理解を深めてもらう必要があると考えられる。

5. 今後のヘルシーメニューの提供について

普今後も管理栄養士・栄養士を養成している大学が考案したメニューを食べたいと思うか

そう思う	91名 (87%)
どちらともいえない	12名 (11%)
思わない	2名 (2%)

そう思うと答えた方が最も多く、91名(87%)であったことから、全体的に好感が持たれたと考えられる。

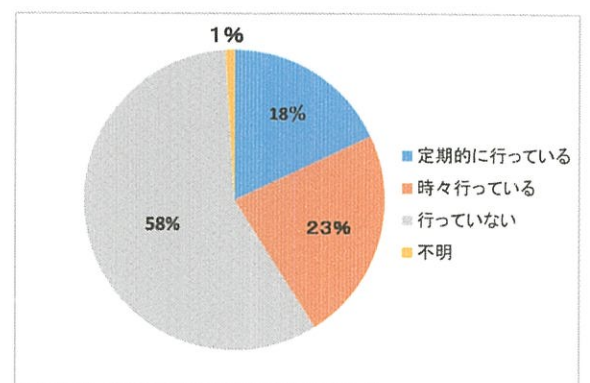


6. 運動の習慣について

運動の習慣はあるか

定期的に行っている	19名 (18%)
時々行っている	24名 (23%)
行っていない	61名 (58%)
不明(未回答)	1名 (1%)

行っていないと答えた方が最も多く61名(58%)であった。このことから、半数以上が運動の習慣がないことがわかる。しかし、1日の大半が立ち仕事の場合、身体を動かしているとも考えられる。その反面、運動をしていないとするならば肥満や虚血性心疾患、糖尿病等のリスクを考え、会社主催の学習会を設けたり、社員食堂のテーブルに卓上メモを設置したりすることで運動を推奨する方向にもっていくことができると考える。



7. 感想、意見

【肯定的なコメント】

- ピリ辛豆腐そぼろが井美味しかった
- レシピをまねして作ってみたいと思う
- とても美味しかったのでまたお願いしたい
- 小鉢の大根サラダがとてもおいしかった
- これからも沢山レシピ考えていただけるとありがたい
- 新しいメニューでいつもとは違う印象でおいしくいただけました
- 家庭でも応用できる情報はとてもありがたい

【中間的なコメント】

- 今後様々な食材の安全性のあり方について、もう少し注意してみたい
- ヘルシーデザートが食べてみたい

【課題があると感じたコメント】

- 年をとっていくとしょっぱいものでごはんが食べなくなる
- ピリ辛豆腐そぼろ井をいただいたが辛かった（ピリ辛ではなかった）
- お腹がふくれて痩せるメニューをお願いしたい
- レシピにあったみたらし豆腐プリンが食べたかった
- 味噌味のメニューをもっと増やしてほしい
- 麺類も食べたい

以上のことから、今回のヘルシーメニューの提供は、全体的に好感が持たれているように感じた。また、フクシマフーズ株式会社様は食品メーカーということもあり、積極的に食に関わりたいとの意見もあった。またの提供を望んでいるとのコメントが多数あることから、またの提供を望まれている方が多くいらっしゃると感じた。今後も、他のヘルシーメニューのレシピ考案や提供等を通して健康へのアプローチを行っていけると幸いである。

ご協力くださいました皆様にお礼申し上げます。
ありがとうございました。

食物栄養学科
講師 田村 佳奈美