

ヘルシーメニューアンケート集計結果

食事提供日： 2020年1月16日(木)
 食事提供場所：会津大学学生食堂
 食事提供数： 80食
 アンケート回収数：78枚(回収率97.5%)

対象者

性別	10代	20代	30代	40代	50代	60代	無回答	総計	割合
男性	6	19	6	3	1	5	1	41	53%
女性	6	12	4	7	1	0	0	30	38%
無回答	0	1	0	1	2	2	1	7	9%
総計	12	32	10	11	4	7	2	78	100%
割合	15%	41%	13%	14%	5%	9%	3%	100%	

1) 本日のヘルシーメニューについてお答えください。

① メニューの感想について

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	無回答	総計	割合
美味しかった	12	25	10	8	3	5	1	64	82%
普通	0	6	0	3	1	1	0	11	14%
美味しくなかった	0	0	0	0	0	1	0	1	1%
無回答	0	1	0	0	0	0	1	2	3%
総計	12	32	10	11	4	7	2	78	100%

② メニューの味付けについて

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	無回答	総計	割合
濃かった	1	1	0	0	0	0	0	2	3%
ちょうどよかつ	11	26	9	9	4	5	1	65	83%
薄かった	0	3	1	2		2	0	8	10%
無回答	0	2	0	0	0	0	1	3	4%
総計	12	32	10	11	4	7	2	78	100%

③ メニューの分量について

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	無回答	総計	割合
多かった	6	0	0	3	1	2	0	12	15%
ちょうどよかつ	5	23	8	7	3	5	1	52	67%
少なかつ	0	7	2	1	0	0	0	10	13%
無回答	1	2	0	0	0	0	1	4	5%
総計	12	32	10	11	4	7	2	78	100%

2) 普段のご自身の食生活の状況についてお答えください。

① バランスのよい食事(主食+主菜+副菜がそろった食事)をとっていますか？

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	無回答	総計	割合
1日3食	0	8	2	4	3	6	0	23	29%
1日2食	6	10	3	3	0	1	0	23	29%
1日1食	2	6	2	2	0	0	1	13	17%
あまりそろわない	4	6	3	1	1	0	0	15	19%
そろわない	0	2	0	1	0	0	0	3	4%
無回答	0	0	0	0	0	0	1	1	1%
総計	12	32	10	11	4	7	2	78	100%

② 食事の際になにか気をつけていることはありますか？(複数回答可)

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	無回答	総計	割合
減塩	3	6	1	3	1	5	0	19	24%
食べる順番	3	9	1	3	0	1	0	17	22%
カロリー	6	10	4	7	0	3	1	30	38%
気にしていない	5	13	4	1	3	3	0	29	37%
その他	1	4	2	4	0	1	0	12	15%

3) 食事の際、野菜から最初に食べ始めるベジ・ファーストの実践状況についてお答えください。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	無回答	総計	割合
実践している	5	18	5	4	3	3	1	39	50%
知っているが実践していない	6	6	3	5	1	3	0	24	31%
そもそも知らない	1	8	2	2	0	1	0	14	18%
無回答	0	0	0	0	0	0	1	1	1%
総計	12	32	10	11	4	7	2	78	100%

4) お渡しした資料「塩分とりすぎていませんか？」はいかがですか。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	無回答	総計	割合
分かりやすい	12	28	10	8	3	5	1	67	86%
やや分かりづらい	0	4	0	3	0	2	0	9	12%
分かりづらい	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
無回答	0	0	0	0	1	0	1	2	3%
総計	12	32	10	11	4	7	2	78	100%

5) これを機会に減塩に心掛けたいと思いますか。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	無回答	総計	割合
思う	7	9	2	5	2	3	0	28	36%
少し思う	4	17	8	4	0	2	1	36	46%
思わない	0	5	0	0	2	0	0	7	9%
既実践している	1	1	0	2	0	2	0	6	8%
無回答	0	0	0	0	0	0	1	1	1%
総計	12	32	10	11	4	7	2	78	100%

6) 野菜を積極的に食べようと思いますか。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	無回答	総計	割合
思う	9	24	10	9	3	7	1	63	81%
少し思う	3	7	0	2	1	0	0	13	17%
思わない	0	1	0	0	0	0	0	1	1%
無回答	0	0	0	0	0	0	1	1	1%
総計	12	32	10	11	4	7	2	78	100%

7) 自由記述

- ・とてもおいしかったので、また是非お願いします！！
- ・四半期に一回くらいのペースで開催してほしいです！おいしい短大生がかわいいのでおなかも心も満たされます。
- ・とてもおいしくてありがたかったです。また是非やってください。
- ・すてきな企画をありがとうございました。とてもおいしく勉強になりました。ごちそうさまでした。
- ・本当に215gの野菜をたべたの？Naclの2.4gもすごい！次のメニューも期待します。
- ・若いパワーでどんどん新メニューを開発してってください。
- ・簡単に作れる健康的な食事を意識したレシピを軽くまとめて教えてほしい
- ・研究頑張ってくださいね！！
- ・味が薄い
- ・上のチップスの食感がよかったです。資料に関してはもう少しわかりやすくしてはどうでしょうか？イラストをもっと取り入れるなど。
- ・ベジファーストについてもっと知りたかったです。食べる順番(食べ方)を書いてほしかった。
- ・料理の味の濃淡がありとてもおいしくいただきました。レンコンチップはレンコンの味が感じられませんでした、いいアクセントになっていました。
- ・チップよかった
- ・あえて言うならご飯少な目、キャベツ多めにするとよかったです！
- ・キャベツはもう少し細かいほうが食べやすかったと思います。味はおいしかったです。
- ・野菜がたっぷりエネルギーの割にはボリュームがあってよかったです。味のバランスも良くおいしくいただきました。レンコンがもっとインパクトがあるとよかったですと思いました。
- ・タコライスに少し生の野菜が欲しかった。もう少しチリパウダーが聞いててもよかったですかも。
- ・ゆで野菜もあり味が薄いと感じた。減塩した分香辛料を増やせばもっと満足感があつたと思う。量の割には食事を楽しめなかった。
- ・スープに野菜が入るとよりヘルシー感が出てよいと思いました。酢が強めで塩分を抑えられても十分満足感が得られました。
- ・減塩メニューですが味がしっかりついて野菜もたくさん摂れました。おいしかったです。
- ・こういうことを深く考えずおいしく食べたい(意識せずという意味)当たり前になるといいな。
- ・減塩とは思えないほどしっかりした味付けで満足感がありました。ごちそうさまでした。
- ・減塩メニューだと感じないくらいおいしいメニューでした。量もちょうどよく満足できました。いろいろな食感があって食べ飽きなかった。
- ・レンコン素揚げは固すぎ？小さくしてはいかがでしょうか(食べやすさとして)
- ・おいしかったです。量が多く、味がしっかりついているのでこのカロリーの低さに驚きました。
- ・食について考えるいい機会になりました。
- ・More rice is ok :)
- ・ヘルシーメニューを日常的に学食に取り入れてほしい
- ・マリネ:濃かった スープ:ちょうどよかった タコライス:薄かった 加熱した野菜で量が多くなっていた点はGOOD。マリネは酢が少しききすぎていたかと思いました。
- ・とてもおいしかったです。新メニューの企画をどんどんしてほしいです。
- ・とてもおいしかったです
- ・レンコンおいしい
- ・おいしかったです。ありがとうございました。
- ・マリネが少しすっぱかったです。全体的に減塩とわからない味でおいしかったです。
- ・塩分の含まれる量はなかなかわからないところがある。