

日本 TI アンケート結果

調査結果

<喫食者の性別、年代について>

表 1 喫食者の年代

年代	人数(人)
20代	4
30代	2
40代	25
50代	6
60代	2
無回答	2
合計	41

表 2 喫食者の性別

性別	人数(人)
男性	33
女性	8
総計	41

年代としては40代が一番多く、また、男性が多いのだという結果が得られた。

<喫食者の身体状況について>

喫食者41名の平均身長は164.8cm、平均体重は68.9kg、BMIの平均は24.6であった。

また、肥満の判定も行った。

肥満の判定は以下のとおりである。

表 3 BMIによる肥満の判定

(1名は無回答者である)

	人数(人)	割合(%)
やせ	1	2.5
適正	23	57.5
肥満	16	40.0
総計	40	100.0

多数が適正判定であったが、半数近くは肥満という判定結果になった。また、1名ではあるが、やせの判定結果も得られた。

<提供したメニューについて>

1 本日のヘルシーメニューについてお答え下さい（どれかひとつに○）

① メニューの感想を教えてください

表 4 メニューの感想

	人数(人)
おいしかった	37
普通	4
おいしくなかった	0
総計	41

② メニューの味付けは普段の食事と比べていかがでしたか？

表 5 味付け

	人数(人)
濃かった	0
ちょうどよかった	40
薄かった	1
総計	41

③ 食事の量はいかがでしたが？

表 6 食事の量

	人数(人)
多かった	2
ちょうどよかった	37
少なかった	2
総計	41

メニューについては、「おいしくなかった」と回答した人はおらず、味付けも概ね「ちょうどよかった」、量に関しても概ね「ちょうどよかった」という結果であった。

2 普段のご自身の食生活の状況についてお答え下さい（どれかひとつに○）

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？

表 7 バランスの良い食事をとっているか

	人数(人)
1日3食	14
1日2食	17
1日1食	6
あまりそろわない	2
そろわない	2
総計	41

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）

表 8 食事の際気を付けていること

	人数(人)
減塩	10
カロリー	15
食べる順番	16
気にしていない	11

表 9 その他の回答

きのこを摂る（使う）ようにしている
ごはんミニライスを選ぶこと
脂質
炭水化物を控える
炭水化物を避ける、りんご酢を飲む
調味料（醤油、ソース）はなるべく使わない
糖質
夜遅く食べない
野菜を最初にしている
野菜を先に食べている
油少なめ

普段の食事では、一日三食バランスの良い食事をとっている人は全体の半数にも満たなかった。食事の際に何も注意していない人が全体の 1/4 もいた。

3 食事の際、最初に野菜から食べ始める「ベジ・ファースト」についてお答えください。

① ベジ・ファーストという言葉を知っていますか？（どれかひとつに○）

表 10 「ベジ・ファースト」認知度

	人数(人)
知っている	31
知らない	10
総計	41

② ベジ・ファーストを実践していますか？（どれかひとつに○）

表 11 「ベジ・ファースト」実践人数

	人数(人)
実践している	27
実践してない	14
総計	41

「ベジ・ファースト」の認知度としては全体の 3/4 という高い結果になった。

しかし、実践している人は 4 人減った。

4 あなたは健康のために行なっていることはありますか？（あてはまるものすべてに○）

・食事に気をつける ・運動する ・睡眠を十分にとる ・その他(_____)

表 12 健康のために行っていること

	人数 (人)
食事に気をける	18
運動をする	25
睡眠を十分にとる	11

健康のために運動をする人は多くいたが、睡眠と食事については半数にも満たなかった。

表 13 その他の回答

ストレスをためない
なるべく飲む日を減らす
犬の散歩

5 その他、御意見等ありましたら、自由にご記入をお願いします

おいしい料理をありがとうございます。見た目の盛り合わせがいいです

おいしかったです！貴重な機会を頂きありがとうございます！

おいしかったです。ありがとうございます

おいしかったです。またお願いします

おいしかったです。来年も期待しています。

おいしくて、笑顔が素敵でした。

おもしろい企画でしたので、これからもお願いします。

このような機会を増やして下さい。とても良い取り組みだと思います

スープにコーンが入っていておいしかった。サラダにスペシャルドレッシングが欲しかった。

すごくバランスのいい食事でした。ありがとうございます

すべておいしかったです。鶏肉もやわらかくて食べやすかった。コーンスープの代わりに味噌汁でも良いと思いました。ケチャップソースに玉ねぎとしいたけの組み合わせが良かったです。しいたけを使った理由は何か知りたかったです。

たいへんおいしかったです

チキンがおいしかった。月1回お願いします。

とてもおいしくいただきました

とても新鮮で楽しいイベントでした。従業員にとってもカフェテリアバンダにとっても良い経験になったと思います。ごちそう様でした。

トマトソースがとても美味しかったです。煮物の高野豆腐も好きでした。毎日こんな食事が食べたいです！

トマトは苦手ですが今日のメニューはおいしかったです。

ボリューム、味、ともに満足でした。しかも値段が安い

ボリュームもあり満足しました。煮物おいしかったです。

機会あれば、またお願いします。

見た目が病院食みたいな印象があるので、改善余地ありかと思います。今日の定食は、年齢層が高めの方向けかなと思います。

高野豆腐おいしかった

今後もコラボしていただきたいです。

積極的に参加しますので継続的に活動してください

定期的にコラボレーションしてこれからも実施してほしい