

身体に良くておいしい食事(冬)アンケート結果報告

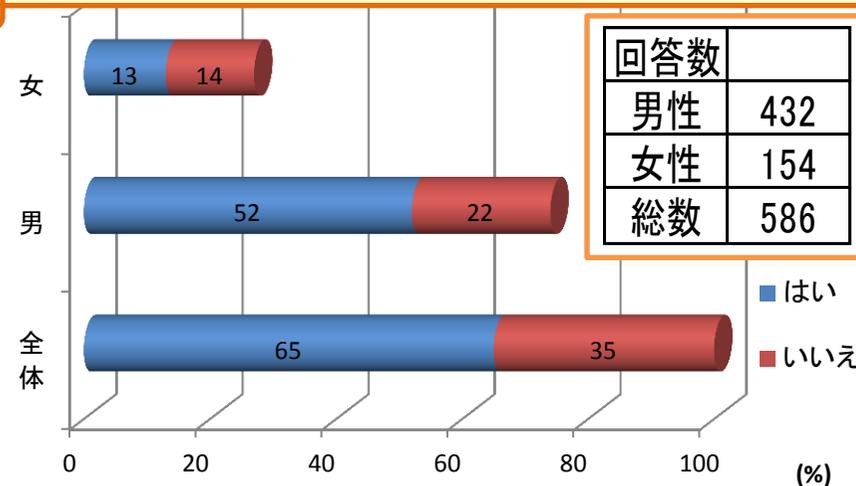
☆集計期間☆
2012/2/1～2012/2/29
☆回収率
89%
【配布平均28枚/日】
☆回答者特徴
主に35～60歳代男性

メニュー

☆ご飯
☆変り種雑煮
(れんこん餅のスープ)
☆金目鯛の西京漬け
☆煮しめ
☆数の子・大豆
☆ほうれん草のグラタン
☆抹茶わらび餅と黒豆



当院のお食事(身体に良くておいしい食事)は、
今後の食生活に活かせると感じましたか?



受診者様の感想

- ・毎回食事が楽しみで来ている →
- ・献立アイデアが参考になった →
- ・デザートがあって嬉しい →
- ・ダイエット中の人への案内が良かった →
- ・全体的にバランスが良かった →

- ・温かければよかった →

- ・五穀米の提供も考えてほしい →

- ・同量で500～600kcalだと嬉しい →

当院より回答

ありがとうございます。今後ともご期待に添えますよう精進させていただきます。

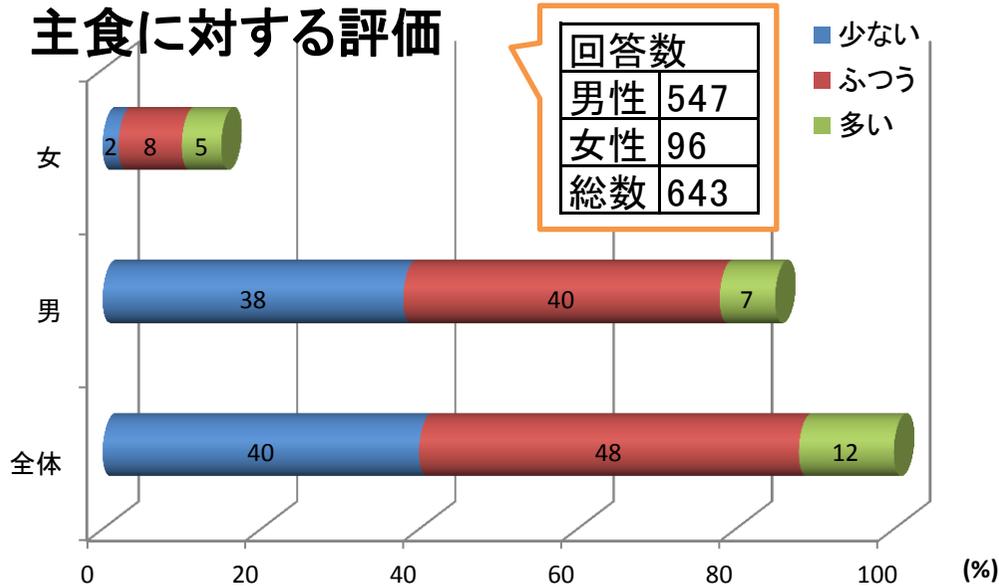
施設上限りがございますが、温かくご提供できますよう最大限努めさせていただきます。また、冷めてもおいしい食事の考案にも一層努めさせていただきます。

貴重なご意見ありがとうございます。今後の献立に検討させていただきます。

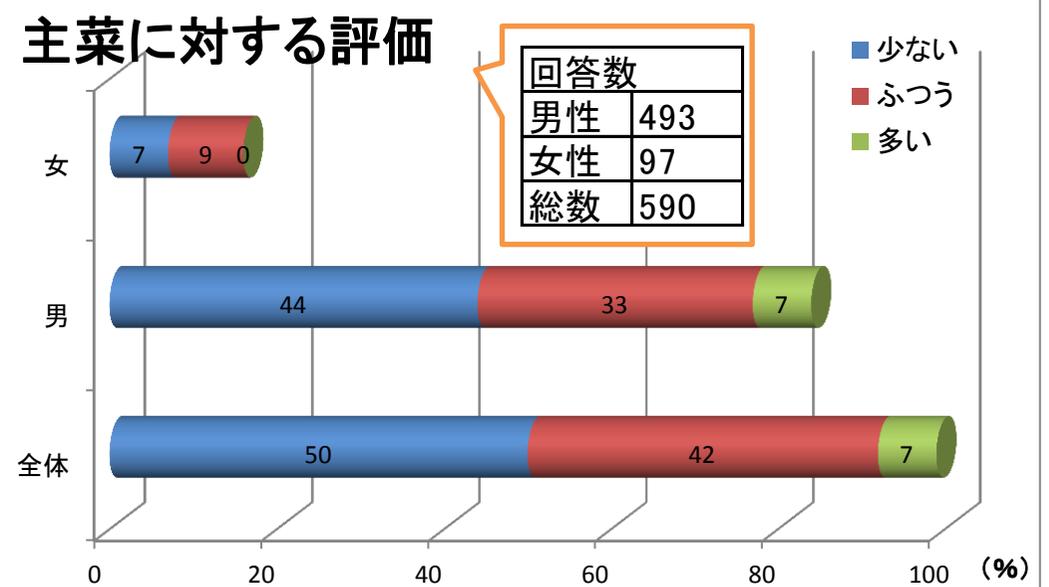
当院のお食事は、成人男性を対象としている点や朝食をとっていないことを考慮しているため、700kcal前後でのご提供となっております。そのため、食べ方でのカロリーオフをご提案させて頂いております。(掲載場所: 食堂)

当院の配膳量は、普段と比較し、どう感じましたか？

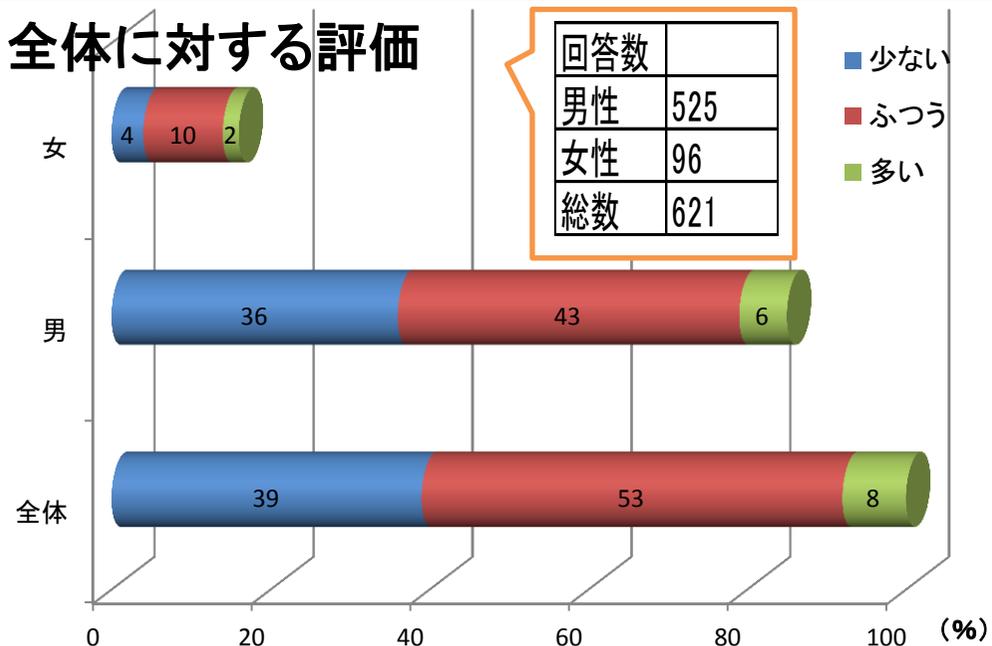
主食に対する評価



主菜に対する評価



全体に対する評価



～配膳量に対する考察～

・3割の人は、普段食べ過ぎの恐れあり！！

身体に良くておいしい食事は、成人男性対象・2000(kcal/日)と仮定しています。そのうち、昼食分として700kcal前後を目標に作っています。(朝食300～400kcal想定)

つまり、当院のお食事を食べて少ないと感じた方は、普段食べ過ぎの恐れがあります。特に、男性では、主菜を少ないと感じる方が多く、おかずの食べ過ぎが考えられますし、夕食時はお酒のカロリーも加わるとなれば……。

*ご関心がありましたら、当院3階掲示物にて、1日に必要なエネルギー量の求め方をご案内しておりますので、参考に見て下さい。

今日をきっかけに、食生活を振り返ってみませんか？

★当院のお食事(身体に良くて美味しい食事)は、今後の食生活に活かせると感じましたか？★

受診者様の回答

【はい】の理由

- ・普段塩分を取りすぎたと感じた →
- ・食事量(カロリー)の目安が分かった →
- ・献立のアイデアが参考になった →

【いいえ】の理由

- ・外食が多い
- ・自分で作らない

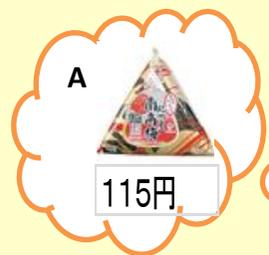
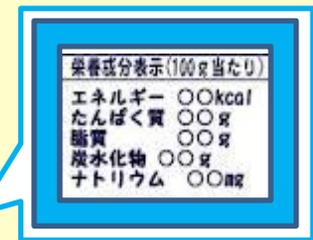


自炊はしない!

→ そんな方は・・・表示を味方にしましょう!

①どちらにしようか迷ったときは栄養表示を見て下さい!

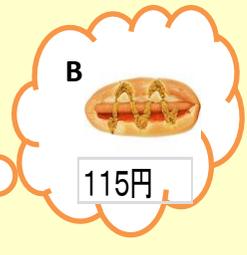
(飲食店商品などは、メニュー表やHPの商品案内欄に掲載されています！
お店までの移動時間、メニュー選びを兼ねてチェックしてみたいかがでしょうか?)



A



115円



B



115円

値段は同じ、そんな時あなたはどちらを選びますか？
栄養成分で選ぶとしたら・・・？

答えは3階の掲示でチェック!

②同じ牛丼でも店によって値段・栄養はこんなに違うんです!

大好物の一品や行きつけのお店のメニューを一度チェックしてみたいかがでしょうか!

牛丼(並)	kcal	値段(円)
M屋	767	250
S屋	634	280
Y.N屋	667	380



☆塩分50%カット
☆お値段 198~380円
*普通醤油213円

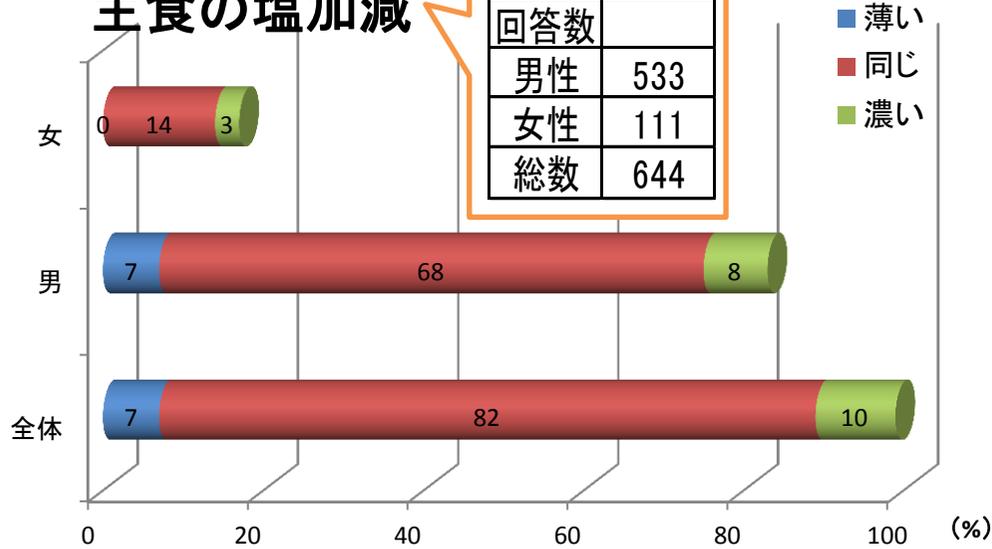
- ・普段の食事と変わらない
- ・品数が多い
- ・薄味すぎて物足りない

- 素晴らしい食生活です! 次回をご参考にして頂けるように一層努めさせていただきます。
- 当院では、皆様に楽しく美味しく召し上がって頂けるよう少量多品種でご提供しておりますが、ご家庭では、品数よりもカロリー・塩分・タンパク質・脂質などを考慮できるとよいと思います。
- 塩味を減らすことが難しいようでしたら、**減塩調味料**の使用から始めてみてはいかがでしょうか。

当院のお食事の塩加減は、普段と比較し、どのように感じました

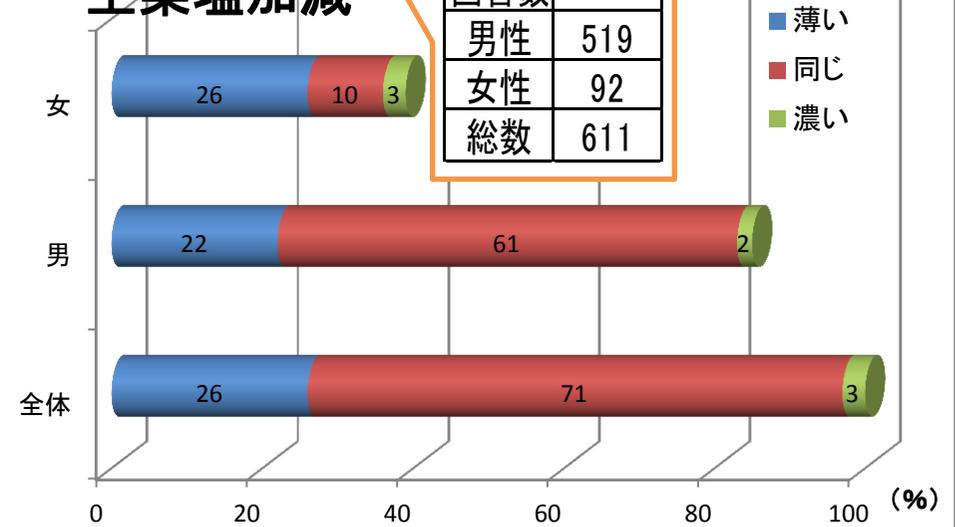
主食の塩加減

回答数	
男性	533
女性	111
総数	644



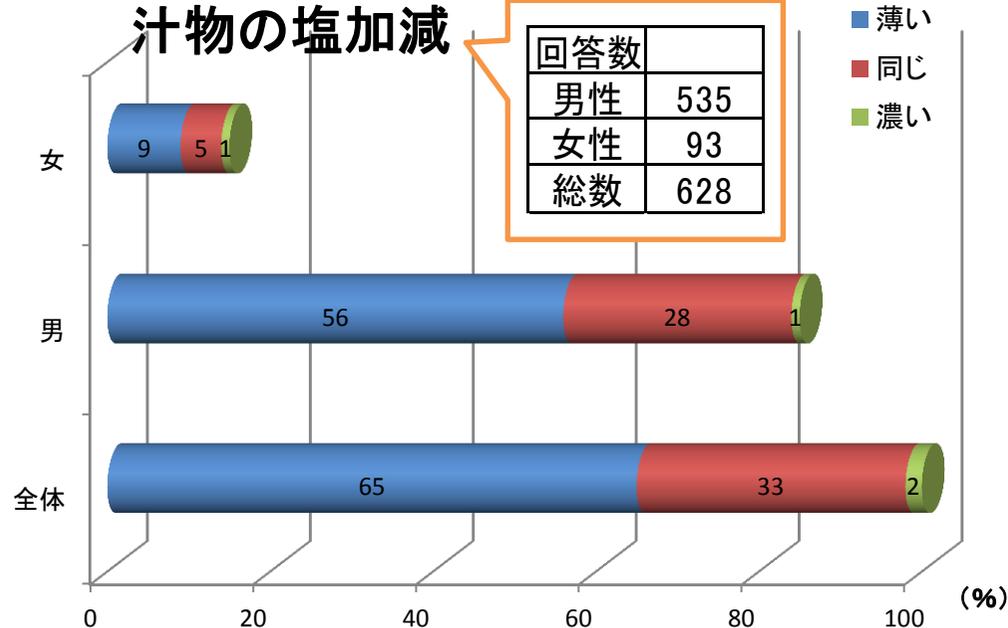
主菜塩加減

回答数	
男性	519
女性	92
総数	611



汁物の塩加減

回答数	
男性	535
女性	93
総数	628



～アンケート集計を終えて～

まずはじめに、ご回答下さいました受診者様に感謝申し上げます。この度のアンケートを通し、貴重なご意見を頂くことができました。皆様より頂いた声のもと、身体に良くておいしい食事をより良く仕上げ、ご提供させて頂けますよう今後とも努めさせて頂きます。