

身体によくておいしい食事(春)

☆集計期間☆
2012/3/1~2012/3/31
☆回収率
89%
【配布平均18枚/日】
☆回答者特徴
主に35~60歳代男性

筍ご飯
170g
382kcal

メニュー

☆筍ご飯
☆めかじきの南蛮漬け
☆あさりと緑黄色野菜の炒めもの
☆そら豆の白和え
☆新じゃがのオランダ煮
☆お吸い物
☆コーヒーゼリー

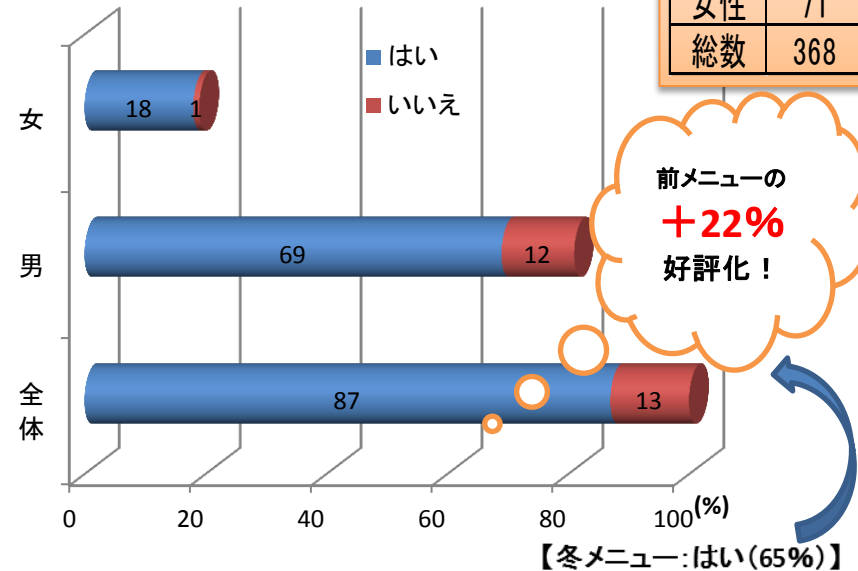


食塩相当量
3.7g

総エネルギー 719kcal

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

回答数	
男性	297
女性	71
総数	368



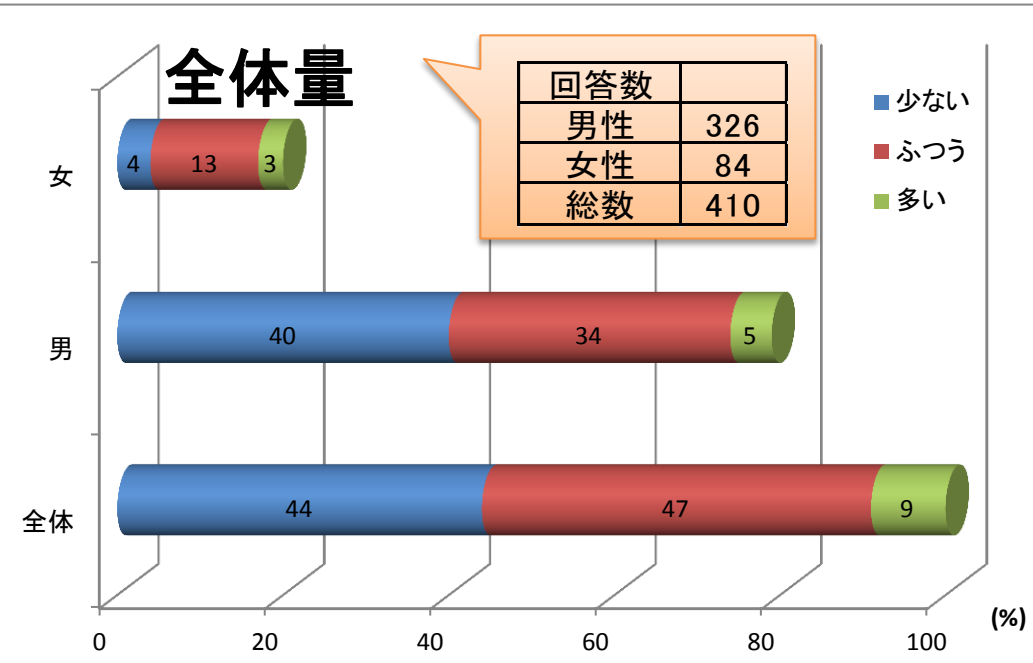
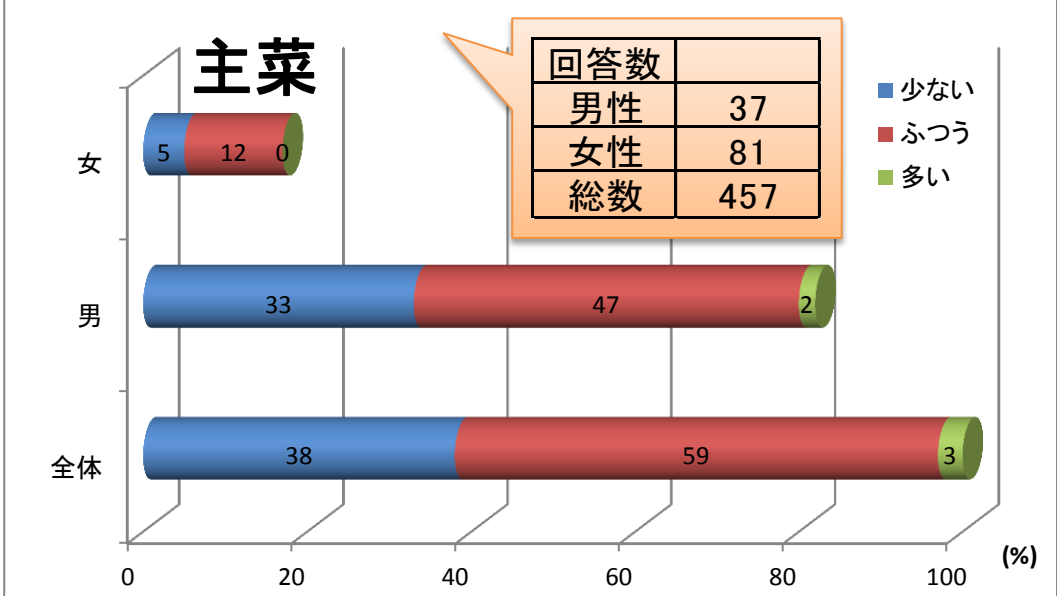
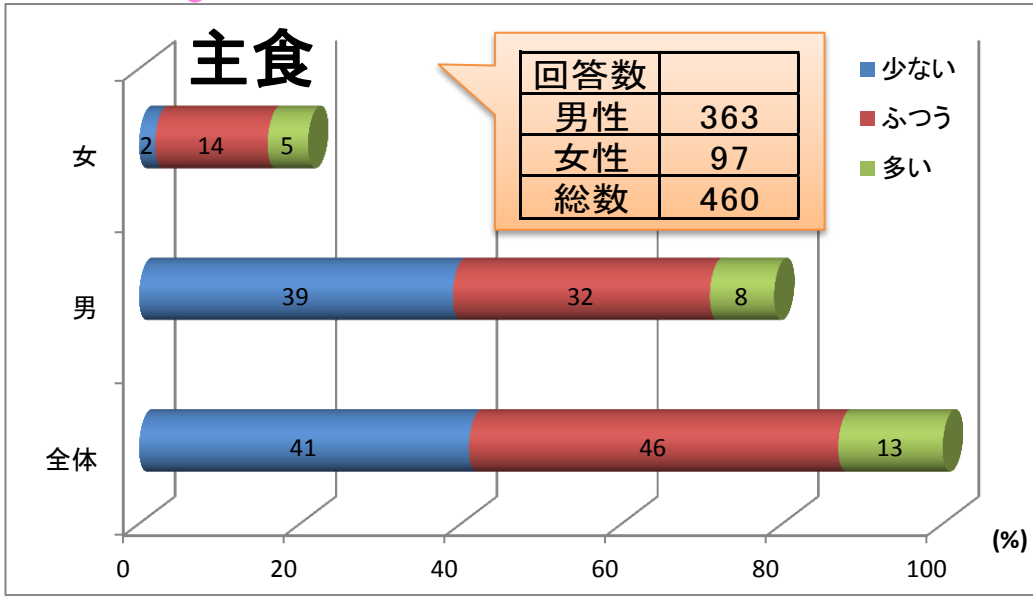
受診者様から頂いた感想

- ・いつも楽しみにしています。 →
- ・全体量に対し、バランス、見た目、カロリーを考えていてすごい。 →
- ・いつも季節感を感じて食べています。安心して食べられて嬉しいです。 →
- ・レシピがほしい(調味料など参考にしたい) →
- ・浅利の砂が気になった。 →

当院の回答

- ありがとうございます。今後ともご期待に添えますよう努めさせていただきます。
- お持ち帰り用のパンフレットをご用意しております。ご不明な点がございましたらスタッフまでお声かけください。
- 早速、調理現場と連携をとりまして、改善の為最大限努力させていただきます。

当院の食事量は、普段のお食事と比較し、どのように感じましたか？



～配膳量に対する考察～

・4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、春メニューを召し上がった男性では、全体量を少ないと感じる方が4割ほどいらっしゃいました。また、お酒も召し上がる場合はさらに摂取カロリーの過剰が想定されます。

*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、参考にしてみてください。

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(身体によくておいしい食事)は、今後の食生活に活かせると感じましたか？★

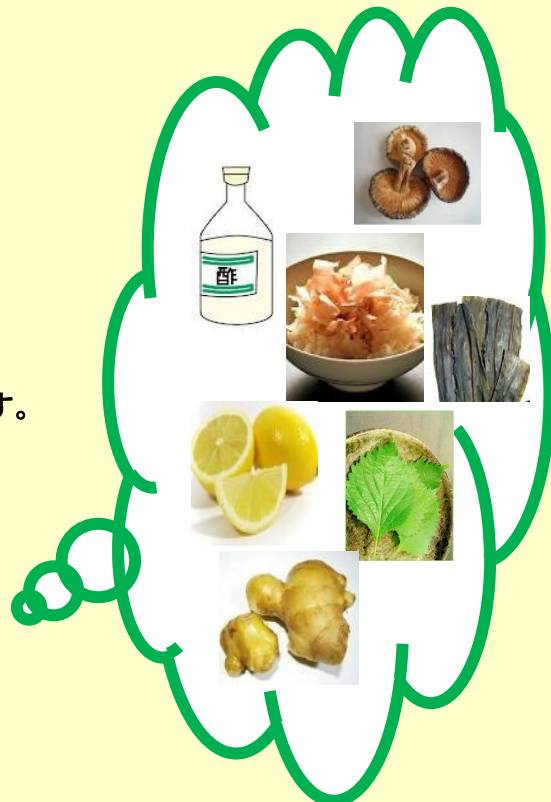
受診者様の回答

当院の回答

- 【はい】
- ・献立のアイデアが参考になった → 今後ご期待に添えますよう精進させていただきます。
 - ・調理方法が参考になった → 調理法は、春メニューポイントその①です。
「マジキの南蛮漬け」は、魚の調理を揚げずに焼くことで、ヘルシーに仕上げました。
 - ・自宅で再現できそう → 自宅での再現性は、身体に良くておいしい食事のポイントの1つです。
お持ち帰り用のレシピもご用意しておりますので、是非ご自宅で作ってみて下さい。
 - ・調味料の使い方が参考になった → 「酢を使うことで塩分を控える」という調味料の使い方は、春メニューポイントその②です。
この他、ご参考までに、減塩対策のポイントをいくつかご紹介します。



- ・昆布や鰹節や干し椎茸などの旨味を活かして調理する
- ・しそ、三つ葉、しょうが、山椒、など香りのあるものでアクセントをつける
- ・酢やレモンなどの柑橘類の酸味を利用する
- ・適度な焼き味は香ばしく食欲をそそる



- ・普段塩分を取りすぎだと気付いた薄味でも美味しく食べられると分かった。 →

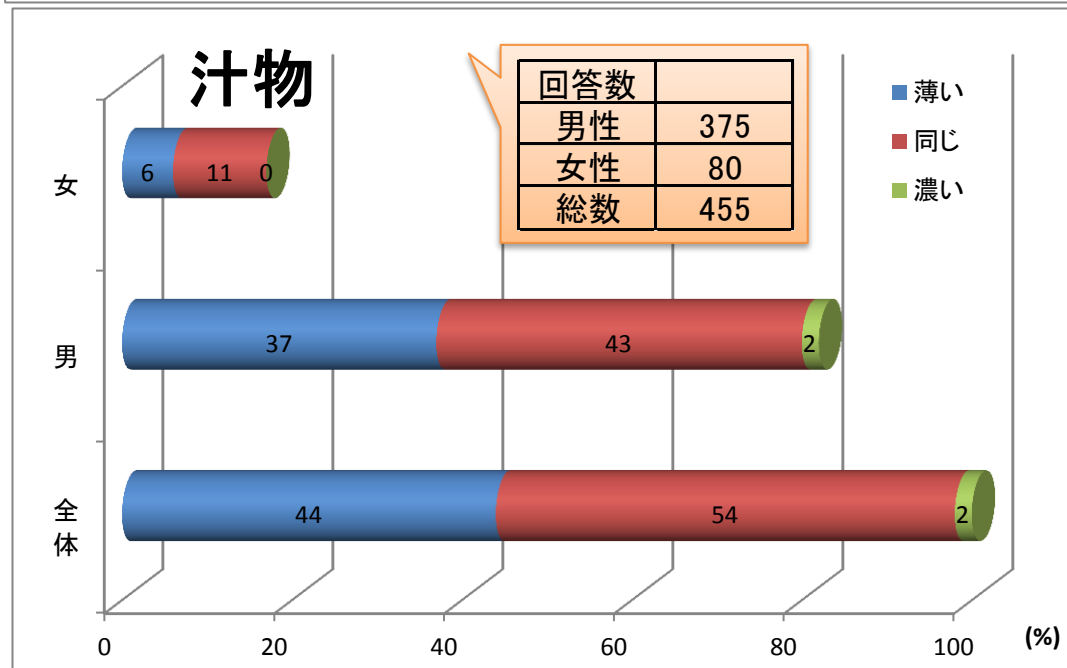
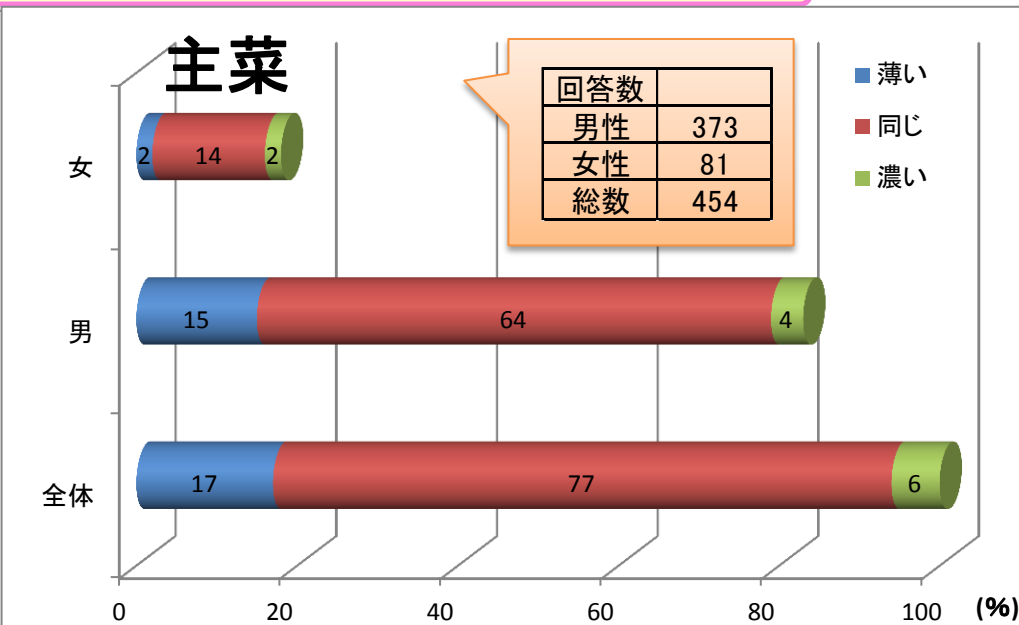
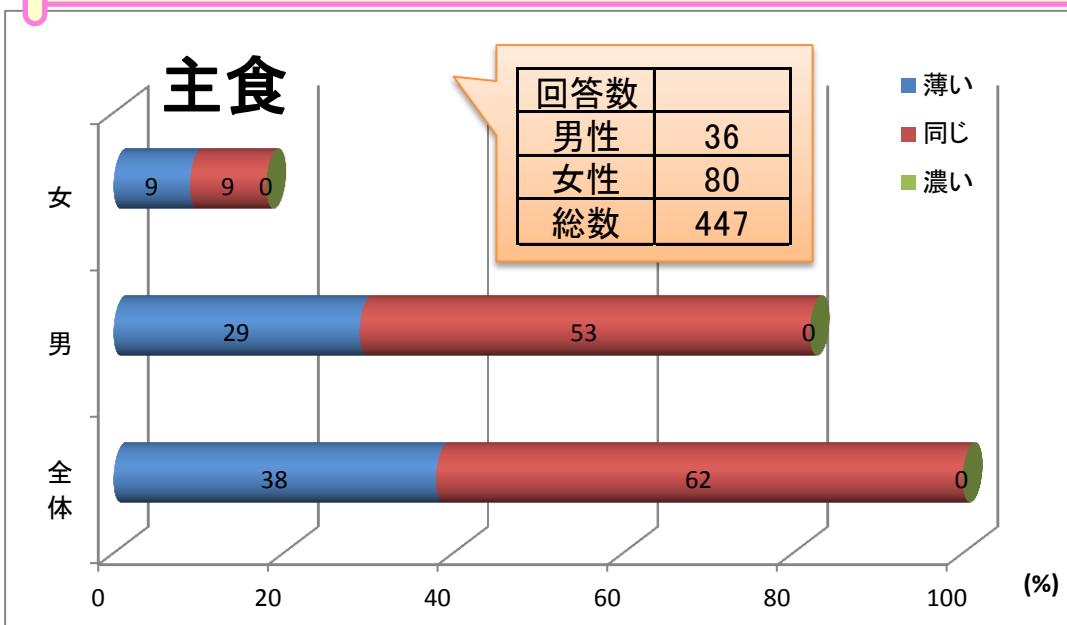
当院のお食事は、3g/食を目標に作っています。【食事摂取基準：男性9g/日以下、女性7.5g/日以下】
当院のお食事を薄いと感じた方は、普段塩分の取りすぎかもしれません。
(下記グラフ「汁物の塩加減」をご覧くださいますと、4割の方(特に男性)は普段塩分の取りすぎが疑われます！)
ぜひ、お召し上がりいただき、ご自身の塩分摂取について振り返ってみて下さい。

- 【いいえ】
- ・普段と変わらない
 - ・自炊しない
 - ・外食が多い
 - ・作るのが難しそう、面倒

- 素晴らしい食生活です。また、次回ご参考にして頂けるように努めさせていただきます。
-
-
- 料理をしないという方、栄養表示を味方につけましょう！
コンビニなどで購入する際、商品の裏側などにある表示を参考に、カロリーや塩分の取り過ぎに注意しましょう。
外食の際は、メニュー表やお店のHPに掲載されていることもあるので参考にしてみてください。

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
ナトリウム	〇〇mg

当院のお食事の塩加減は、普段のお食事と比較し、どのように感じましたか？



～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。