

平成30年度農林水産省 健康な食生活を支える地域・産業づくり推進事業 / 「長野県機能性農産物などの食による健康都市づくり支援事業」

第4回 健康生活の達人教室

家族みんなで健康達人



テーマ 信州の魅力ある地域食材で健康・幸せ生活をⅡ

日時 平成30年11月8日(木) 場所 松本市中央公民館(Mウイング)3-2会議室
16:00～17:30

主催 信州大学 医学部保健学科、学術研究・産学官連携推進機構
共催 長野県次世代ヘルスケア産業協議会 / 松本市 / 特定非営利法人SCOP / 株式会社はくばく

開催日時：2018年11月8日（木）16時00分～17時30分

場所：松本市中央公民館（Mウイング）3-2会議室

開催概要：

第8回世界健康首都会議（2018年11月8、9日開催）のプログラムとして実施した。講演では、(1) 日常の食事にもち麦を取り入れる工夫と伝統食（郷土料理）について（横山タカ子さん（料理評論家））、(2) もち麦をとり入れた料理について（山田康司さん（シェフ/丸子中央病院「ヴァイスホルン」））、(3) もち麦の開発の歴史と生産状況（田淵秀樹さん（長野県農業試験場育種部））、(4) 便から見たもち麦と腸内環境について（會田信子さん（医学部保健学科/教授））の4つの話題提供をいただいた。講演の中では、横山さんと山田さんにもち麦を取り入れたレシピの紹介をいただき、実際に「オードブル風やたら」と「もち麦 in Soup」を試食し、パネルディスカッションでは、もち麦を取り入れる料理の工夫や、もち麦の生産/流通形態、もち麦の摂取にともなう科学データなど、幅広い視点から、「もち麦と健康になる食生活」について討論が進んだ。

スタッフ：林、市田、神田、李、鶴澤、竹村、アントワース

プログラム（16：00～17：30）：

【講演】

1. 「もち麦を使った料理と郷土食」 横山タカ子さん（料理評論家）
2. 「もち麦をとり入れた料理について」 山田康司さん（シェフ/丸子中央病院「ヴァイスホルン」）
3. 「もち性大麦新品種「ホワイトファイバー」について」 田淵秀樹さん（長野県農業試験場育種部）
4. 「もち麦と健康について」 會田信子さん（医学部保健学科/教授）

【パネルディスカッション】

テーマ「もち麦の魅力」

主な配布物：

・もち麦レシピ（A6 サイズクリアホルダー付き） ・もち麦パックご飯 ・サポーター募集案内

参加者数： 57 名

「第4回 健康生活の達人教室」 参加者アンケート

2018.11.08

この度は、「第4回 健康生活の達人教室」にご参加いただき有り難うございました。「健康生活の達人教室」のさらなる発展・改善に向けて皆様よりご意見を頂きたいと存じます。ご協力のほどよろしくお願いたします。

■お客様のことについて、以下の質問にご回答をお願いします。

【Q1. 性別】 男性 女性 【Q2.年齢】 10代 20代 30代 40代 50代 60歳以上

【Q3.お住まいの地方】 松本市 中信地区(松本市以外) 北信地区 東信地区 南信地区
県外()

■「健康生活の達人教室 in 麻績」について、以下の質問に回答をお願いします。

【Q4. 本教室を知ったきっかけをお答えください。(複数回答可)】 健康生活の達人教室チラシ 健康生活の達人教室ホームページ
世界健康首都会議のパンフレット・チラシ等 友人・知人の紹介
新聞などのメディア その他()

【Q5. 参加しようと思った理由をお答えください。(複数回答可)】 健康生活に興味があったから 健康と食の関わりに興味があったから
大麦(もち麦)に興味があったから 講演者に興味があったから
信州大学が開催する内容だから 知人に誘われた(薦められた)から
その他()

【Q6. ホワイトファイバー(もちせい大麦)に対する印象をお答えください。(一つのみ回答)】 すぐに食生活に取り入れようと思った 今後の効果検証の経過を見て考える
配布されたサンプルを試食してから考える 普段から食生活に取り入れている
たまに購入している たぶん取り入れない

【Q7. 興味を持った講演/企画はどれでしたか。3つまでお答えください。(複数回答可)】 山田さん(丸子中央病院)のお話やレシピ
横山さん(料理評論家)のお話やレシピ 田淵さん(長野県農業試験場)のお話
會田さん(信州大学医学部保健学科)のお話
パネルディスカッション『もち麦の魅力』 【配布物】もち麦レシピ

【Q8. 本日の教室内容の満足度についてお答えください。】 とても良かった 良かった あまり良くなかった 今後の参考にならなかった

■普段の生活において、取り組まれていることがあればご回答をお願いします。

【Q9. 「食」または「健康」について、普段から気をつけられていること、または、取り組まれていることがあればご記入ください。】

【Q10. 日常生活において、医療・介護・福祉の点から、困られていること(ご家庭、医療機関や福祉施設において必要に応じて使用されている器具、道具やサービスなど)がございましたら、ご記入ください。】

☞ Q9. およびQ10. の内容について、ご連絡を差し上げても良い場合は、ご連絡先をご記入下さい。

(よみがな) ----- ご住所 FAX 番号 メールアドレス (何れかにチェックを入れて記入下さい。)

お名前 _____

ご連絡先 _____

■最後に、信州リビング・ラボ サポーター募集についてお伺いいたします。

【Q11. 信州リビング・ラボ サポーターについて参加/関心がありますか?】 参加する(別紙にサポーター募集用紙に必要事項をご記入下さい)
関心はあるが現時点では参加しない(☞ Q12. をご回答下さい)
関心がない(☞ Q12. をご回答下さい)

【Q12. 上記質問(Q11.)において、「関心はあるが現時点では参加しない」「関心がない」とご回答いただいた理由、もしくは、どのような切っ掛けやメリットがあれば参加してみたいかについて、以下にご記入ください。】

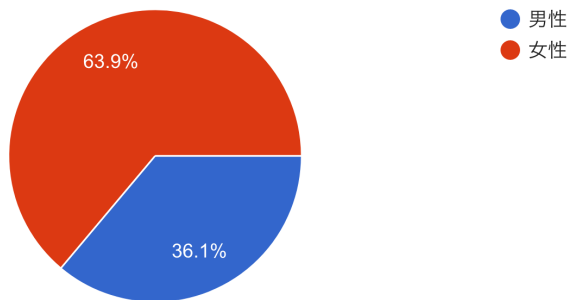
ご協力ありがとうございました。

ご記載いただいた個人情報は、厳重に管理し、ご本人の同意がない限り第三者には提供することもございません。ご回答内容は、本講座の改善等の参考資料として、統計処理を行い個人が特定できないようにした上で用いることといたします。

アンケート結果：回答数 41 件（回収率：72%）

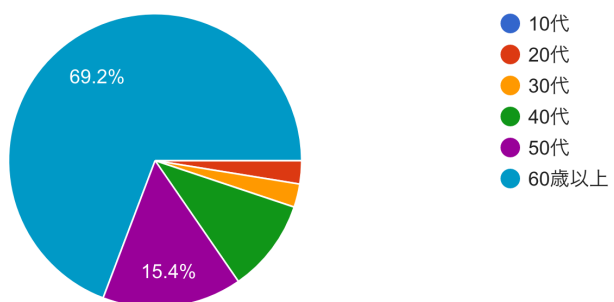
Q1.性別

36 件の回答



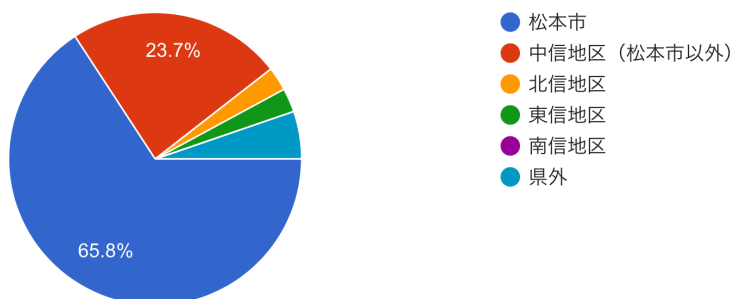
Q2.年齢

39 件の回答



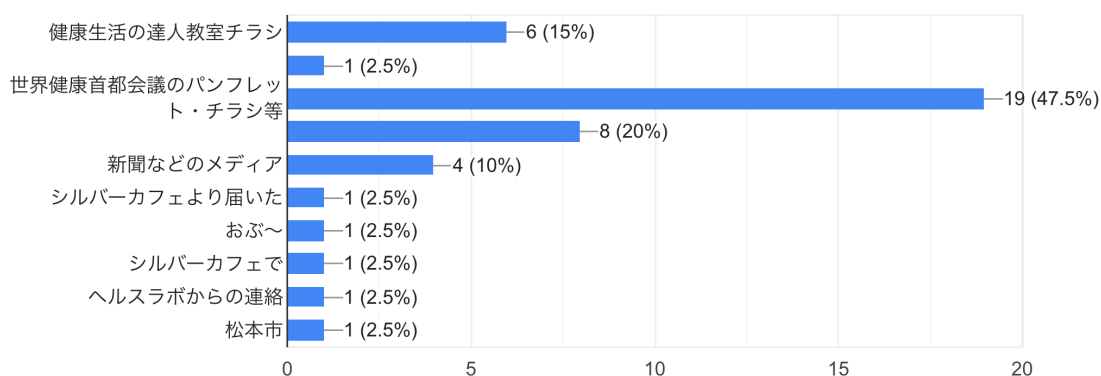
Q3.お住まいの地方

38 件の回答



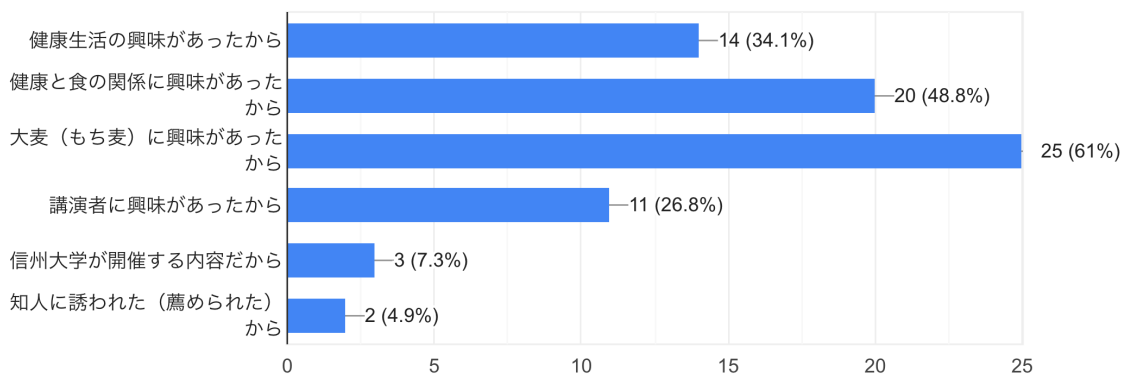
Q4.本教室をしたきっかけをお答えください。（複数回答可）

40 件の回答



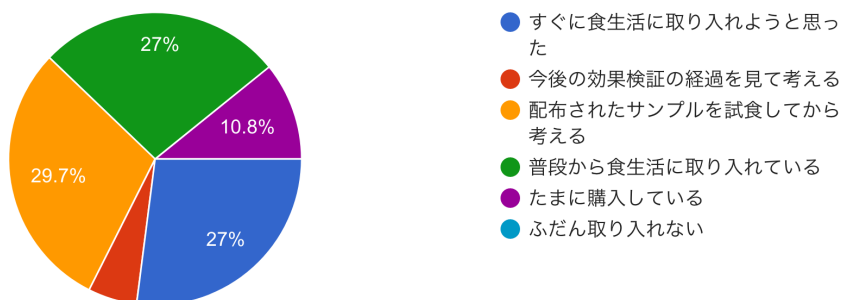
Q5.参加しようと思った理由をお答えください。（複数回答可）

41 件の回答



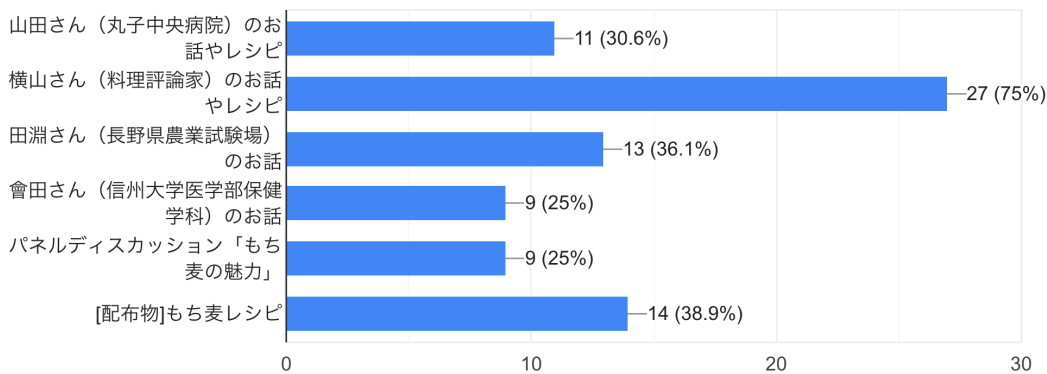
Q6.ホワイトファイバー（もち性大麦...）をお答えください。（1つのみ回答）

37 件の回答



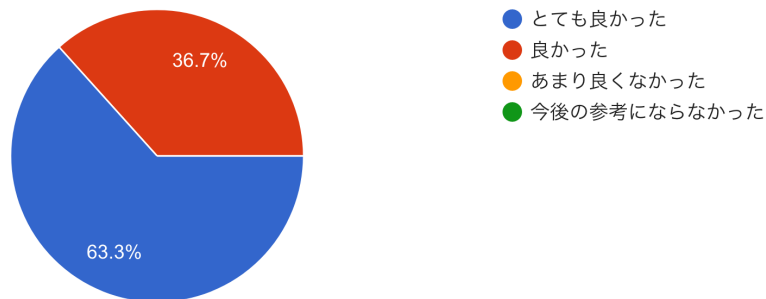
Q7.興味を持った講演/企画はどれで...つまでお答えください。(複数回答可)

36 件の回答



Q8.本日の教室内容の満足度についてお答えください。

30 件の回答



Q9.「食」または「健康」について、普段から気をつけられていること、または、取り組まれていることがあればご記入ください。

栄養のバランス

玄米食、バランスよく食べる、よくかんでゆっくり食べる、タンパク質を多めにするよう糖質制限、砂糖はつかわない、ストレスをためない、冷えないよう環境を整える（リフォーム、リノベーション、サッシを変えた）

減塩と野菜をより多く、色彩豊かに心をかけています。

減塩とカロリーと野菜は多めに取る事。

腹七分目にして食べ過ぎないこと。運動は1日1万歩以上は歩くようにしている。

野菜をなるべく取るようにしたいのですが、生野菜とゆで野菜では量を取ってもビタミン・ミネラルが異なりますか？体に良いというものを食する様に心掛けています。

おいしく食べたいというのが一番の願いです。

野菜 350g を食するようにしている。

もち麦ぶちぶちしておいしかった。

さしすで玉ねぎ酢を作って食しています。

毎日大麦を食べている。3合に対してサカズキ1杯

蒸し野菜を多く食べている。

ごはんにもち麦や雑穀米を入れるようにしている。

玄米食に黒豆、大豆、もち麦、小豆、きびなど入れております。

添加物が少ない調味料、食材を買うようにしています。（練り物やお菓子）

味付けは出汁を濃くし、塩分少なめにしています。

GI 値の低い食事を取るようにしています。

玄米を食べています。

食生活改善推進協議会の会員ですので、減塩、具沢山味噌汁など実践しています。はくばくのもち麦を2合の米に50g入れて炊いています。おいしくいただいています。

もち麦の試食はプラチナ感がありとてもおいしかった。

野菜ファースト（できるだけ）、いろんな食材をとる

野菜を多めに、たんぱく質を忘れずに。

酵素玄米を主食で食べています。毎日8000歩を目標にしています。（10年以上続けてます）

ついおかずとかボリュームのあるものから先に食べてしまいがちだけど、野菜をまず食べるようにしている。

バランスの良い食事を心がけている。私自身は毎日とても快便です。

3食必ず食べる。バランス良く食べる。

外食を少なくして自分で作っている（単身赴任の男性として）

糖質制限を日々の食事で実践。

添加物、遺伝子組換え、産地を買い物の時に必ずチェックする。

「健康寿命を伸ばす」ことを生き甲斐の1つに決めている。その保持を学び、バランス良い食生活や運動、社会的な活動を心掛けている。

従来種があったとのことですが、当時はどのような調理・料理で食べていたのでしょうか？教えてください。

Q10. 日常生活において、医療・介護・福祉の点から、困られていること（ご家庭、医療機関や福祉施設が必要に応じられて使用されている器具、道具やサービスなど）がございましたら、ご記入ください。

体重が約45kgしかないので体重を増やしたい。

高齢者は入れ歯、部分入れ歯が多く、プチプチ感が口の中で逃げてしまうため、食べづらい事、お忘れなく。

嚥下が悪い人でもおいしく食べられるメニュー、見た目がキレイなメニューについてもっと詳しく知りたい。

両親とも他界し、今後は娘に負担をかけないように、自分の健康に気をつけたい。

未だ病気発症に気づいていない（健診は毎年受診）ので、通院や服薬は不要。そろそろ、「かかりつけ医」を捜そうかと考えている。

Q11.信州リビング・ラボ サポーターについて参加/関心がありますか？

14件の回答

