

セミナー&料理教室 アンケート結果

開催日：平成 28 年 1 月 26 日(月)

参加者数：24 人（回答率 100%）

1 あなたの年代をうかがいます

| 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70代 | 合計 |
|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 3 | 2 | 3 | 10 | 6 | 24 |

2 セミナーはいかがでしたか

| 大変参考になった | 参考になった | ふつう | あまり参考にならなかった | 合計 |
|----------|--------|-----|--------------|----|
| 23 | 1 | 0 | 0 | 24 |

3 料理教室はいかがでしたか

| とても良かった | 良かった | ふつう | あまり良くなかった | 合計 |
|---------|------|-----|-----------|----|
| 21 | 3 | 0 | 0 | 24 |

4 またこのようなセミナーを開催したら、参加したいですか

| 参加したい | 参加したくない | わからない | 合計 |
|-------|---------|-------|----|
| 24 | 0 | 0 | 24 |

5 セミナーや料理教室で取り上げてほしいものはありますか

- ・糖尿病予防の料理教室をやってほしい（60代2人）
- ・若い人も一緒に食べられるような野菜多めの献立（60代、70代2人）
- ・孫たちが喜ぶ料理もやってほしい（60代）
- ・ダイエット、体重管理に関する食事を取り上げてください（60代）
- ・シニア向け、成人病向けの料理教室があったら参加したいと思います（70代）
- ・今日のようなヘルシー料理教室、油もの、糖分控えめな料理教室（40代）
- ・身体に良いメニュー（50代）
- ・認知症予防セミナー、運動と食事、「健康かんたん料理」今日のようなコラボ講座を月1回立ち上げて頂けるともっと健康と食の関係の大切さが伝わっていくと思いました（60代）
- ・バランスのよい食事（60代）
- ・今日は、塩でしたが次回は、コレステロール、中性脂肪を取り上げてほしいです（50代）
- ・和食は誰にも出来るものです、レパートリー増やすために取り上げてほしいです（70代）

- ・魚の料理、鶏肉料理、ダイエット料理（30代）
- ・アンチエイジング、ダイエット、成長期の子供の食事（30代）
- ・生活習慣予防の料理（おやつやお菓子版も）をシリーズ化してほしいです。その際グループでやるのではなく1人1人やれるといい。アレルギーにならないための食事法、アレルギー持ちの人のための料理教室、介護食の作り方セミナー（40代）
- ・今日のセミナーとても良かったので病気との関連でまたこんな教室があるといいなと思う（50代）

6 その他、意見等がありましたらお書きください

- ・また是非参加したいです（60代）
- ・とても楽しく参加できました、感謝！！（60代）
- ・先生方のお話もわかりやすく良かったです。佐野先生のざっくばらんなお話が楽しかったです（60代）
- ・とても有意義でした、ありがとうございました（70代）
- ・食生活の大切さ、すごく勉強になりました（70代）
- ・全体的にとってもよかったです。料理教室がとても参考になりよかったです。もっと色々教えていただきたいと思いました。ありがとうございました！（40代）
- ・「出前健康教室」や「まちの保健室」は初めて知りました。
食と体の関係は、深いものがあることがわかりました。ぜひ高齢者のみでなく、若い世代にも伝えてほしいと思いました。（60代）
- ・町内会会合にてお知らせしたいことがたくさんあり参加して良かったです（70代）
- ・とても薄味なのにとっても美味しかったです。工夫して料理をしていこうという気持ちになりました。ありがとうございました（30代）
- ・佐野先生の料理も良かったんですがトークがとても良かった。上野山先生のお話がとても役に立ちました（30代）
- ・講師の話聞くことに集中したいのでパワーポイントの資料をあらかじめ配布してくれるとうれしいです。カメラのシャッター音が気になったので消音にしては。あと私語はやめてほしいです（40代）
- ・料理等とても参考になった（50代）