

平成22年3月18日

創立60周年記念静岡大学・コープしずおか連携講座
「食を考える」―「生活習慣病予防のための食生活の工夫」
アンケート結果

生涯学習教育研究センター

開催日時:平成22年3月13日(土) 13:00~15:00

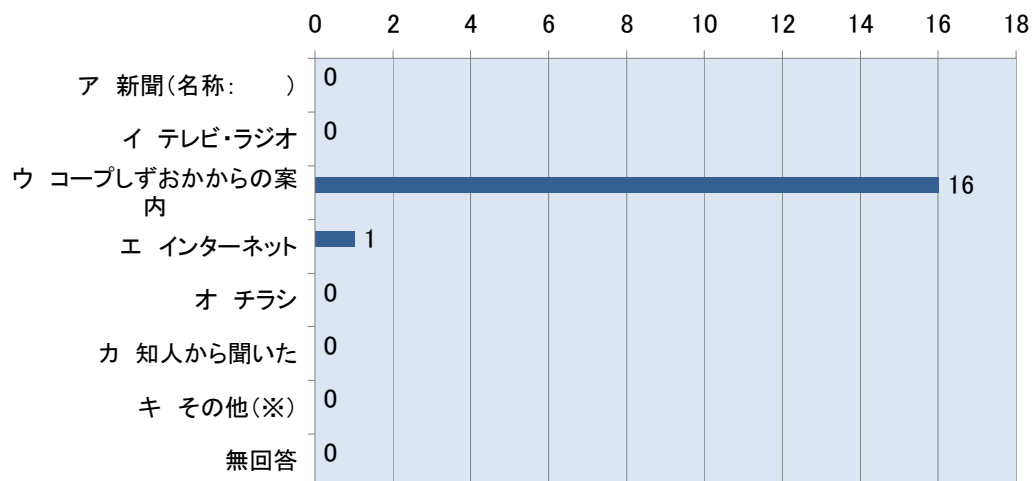
開催場所:静岡市産学交流センター(B-nest) 6階 プレゼンテーションルーム

参加人数:29

回答数:17

1. この連携講座を、何でお知りになりましたか(あてはまるものをすべて選んでください)。

ア 新聞(名称:)	0
イ テレビ・ラジオ	0
ウ コープしずおかからの案内	16
エ インターネット	1
オ チラシ	0
カ 知人から聞いた	0
キ その他(※)	0
無回答	0



2. 本日の講座のご感想をお願いいたします。

- * 今まで体に良いと思っていた油脂が、そうではなかったことにビックリしました。オリーブオイルやキャノーラ油を積極的に摂取していました。もう一度本日のテキストを読み返して、食生活を見直そうと思いました。
- * 豊富な資料に迫りつくのが大変でした。カタカナにも弱いので、大事にして新聞等で目にする時に復習したいと思います。
- * 専門的な内容で、たいへんよかったですと思います。もっと時間があつたら、さらに詳しく聞くことができたのではないかと思います。

- * 専門的な言葉が少し多くて理解できない箇所もありましたが、前半はゆっくりお話下さったので、とてもよく理解できました。トランス脂肪酸・バーム油など、もっと勉強したいと思いました。
- * 今までの知識+ α 、又は変化している事もあり、今日のお話は大変参考になりました。又、油の種類による摂取方法や、アレルギー過敏症の詳しい点をもっと知りたいと思いました。
- * ・日頃、魚より使いやすい肉の使用が多い生活をしていました。今日から改めます。
・食用油もキャノーラ油からオリーブ油を中心にしていました。改めます。
- * 新しい情報をありがとうございます。
- * ・後半部分はもう少しゆっくり聞きたかったです。少しスピードについていけない部分があった。
・基本的なことから内容量が豊富で、とても良い学習会でした。
・資料が見やすかったです。
- * 参考になりました。
- * 植物油が良いと教えられていたので、今日の講義は意外でした。食生活の見直しが必要だと感じました。バターや卵を食べても大丈夫と知って、うれしかったです。
- * 資料がカラーのため解りやすかった。
- * 専門的なお話でしたが、興味深いお話でとても勉強になりました。
- * 知っているようで、基本的な生活リズムを間違っていた。おそろしさは、今日の講座で解消できるように資料を読み返したい。わかりやすい講座でした。
- * 理解できた部分が多かったが、成分を覚えていない(不明)ので、素直にうなづけなかった所も多分にあり。
- * 最近の栄養学の状況、良く理解されました。
- * ・酸素は生命に必要であるが、酸化ストレスという精神的なものと相互に影響し合っていることは初耳でした。
・リノール酸が体に良いと言うふうに関ここ最近言われてきたが、エビデンスを知ることができ納得できた。現存はリノール酸から α -リノレン酸が良いと言われる。
・脂肪は他の栄養素と異なり、不足のリスクに加えて過剰のリスクがある。脂肪酸にはたくさんの種類があり、利害を知った上で食生活に取り入れるのは難しいと感じた。
- * イヤーもうCMに惑わされて、コレステロールの下がるマヨネーズや油など、わざわざ高いお金を出して買っているのでショック!!です。そして学ばせて頂きました。やはり魚は大事ですね。ありがとうございました。

3. 静岡大学およびコープしずおかへのご意見・ご要望などありましたらお願いいたします。

- * 科学的に分析した中でのお話で、マスコミなどで言われた事と違っていたり、又わかりやすく実証してくれたり、専門でない主婦でもよくわかり、講座が楽しみでした。

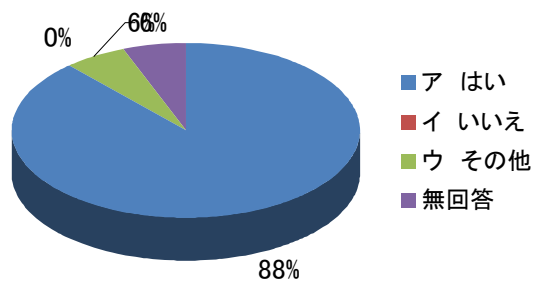
- * ご指導をよろしくお願い致します。
- * 来年度も期待しています。
- * たいへん参考になりました。
- * これからも継続的にやって頂きたいと思います。
- * 浜松会場でやってほしい。
- * 今後も、ぜひ続けて下さい。
参加しやすい場所(今回のように)をお願いします。
- * 栄養学だけ理解出来ても、日常の食生活に応用する方法について勉強出来たら良いと思いました。

4. 講座のテーマとしてどのようなものに興味がありますか。

- * 本日の脂肪の話。日本の農業の再生の話。
- * 新しい、科学的根拠のある情報。
- * 健康に関するもの。
- * 免疫に関するテーマ。
- * 「食」のテーマで、色々な角度のお話が聞きたい。
- * 食品と調理。食品の輸入と消費の現状。

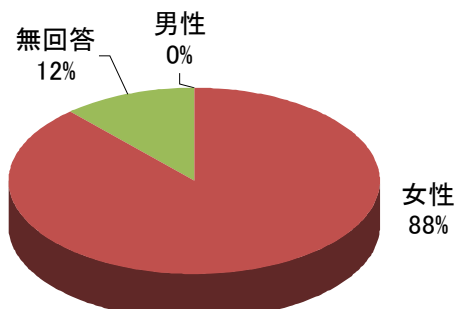
5. 次回もこのような連携講座があったら参加したいですか。

ア はい	15
イ いいえ	0
ウ その他	1
無回答	1



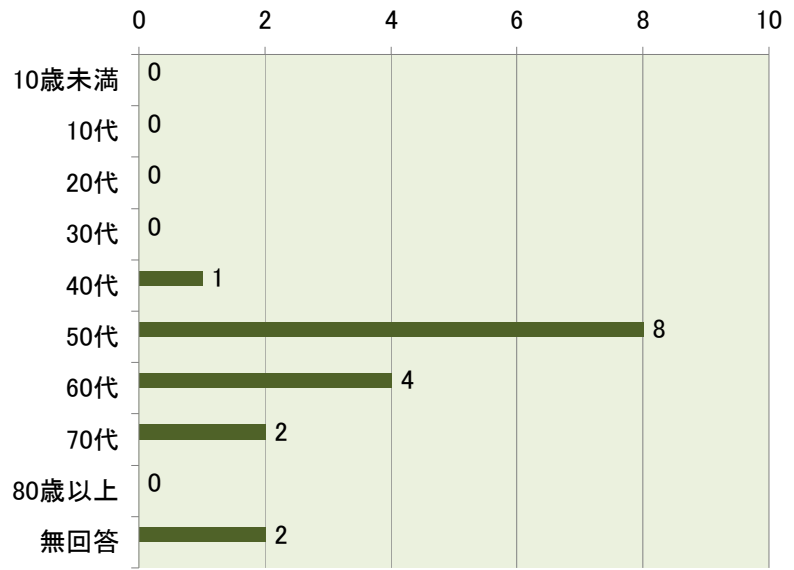
6. 差し支えなければご記入をお願いいたします。(該当に☑)

性別	男性	0
	女性	15
	無回答	2



年 齢

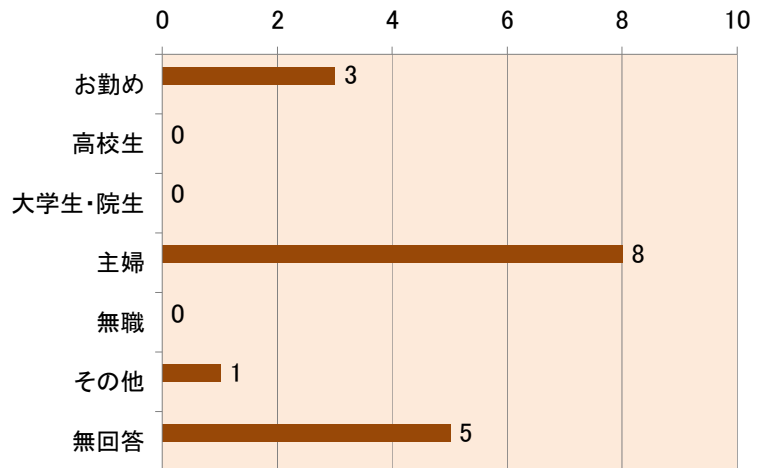
10歳未満	0
10代	0
20代	0
30代	0
40代	1
50代	8
60代	4
70代	2
80歳以上	0
無回答	2



職 業

お勤め	3
高校生	0
大学生・院生	0
主婦	8
無職	0
その他	1
無回答	5

※「その他」の内訳
無記入・・・1



お住まい

浜松市中区	1
浜松市南区	1
その他	11
無回答	4

※「その他」の内訳
静岡市葵区、清水区・・・各2
静岡市駿河区、沼津市、富士市、長泉町・・・各1
無記入・・・3

