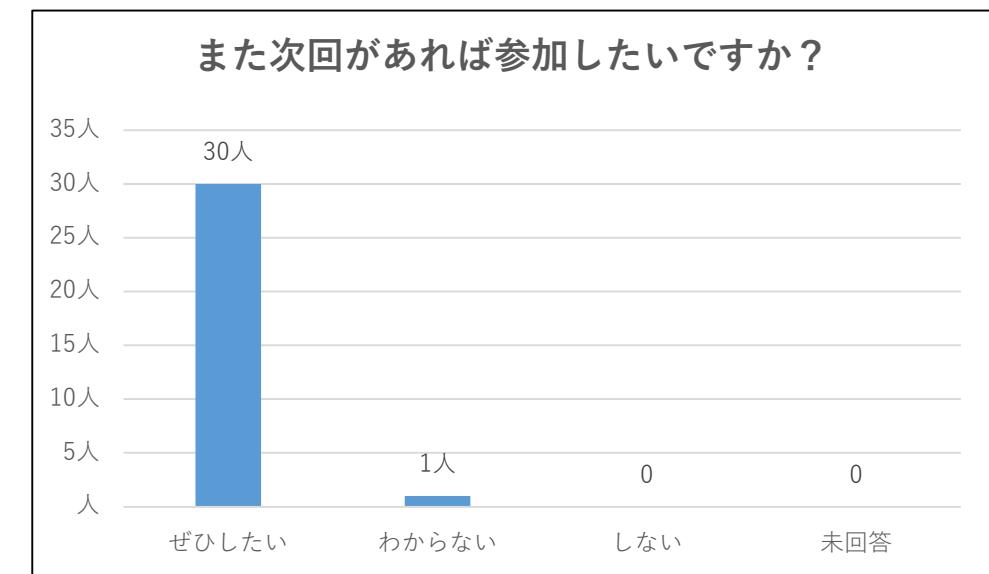
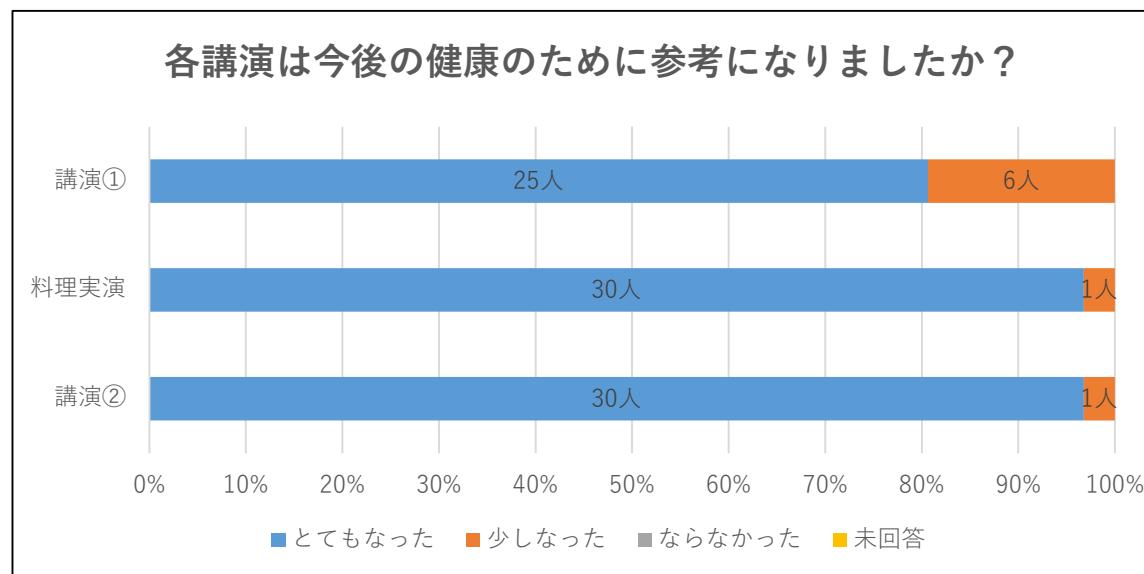
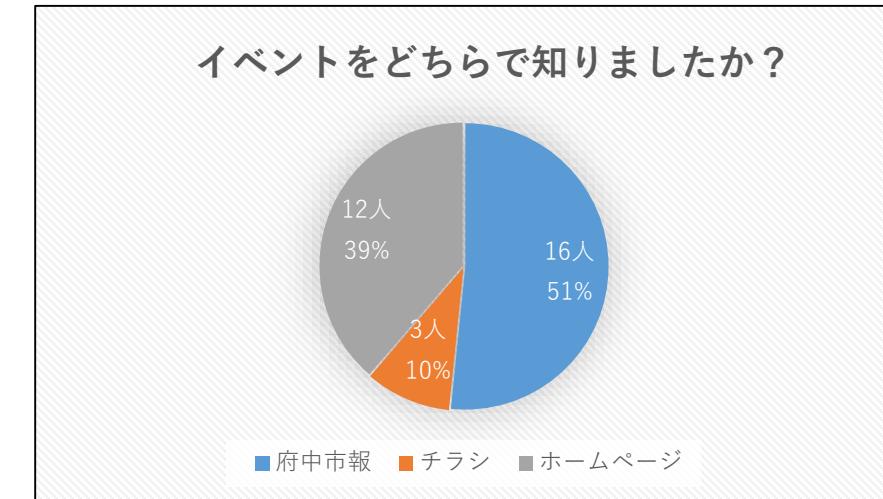
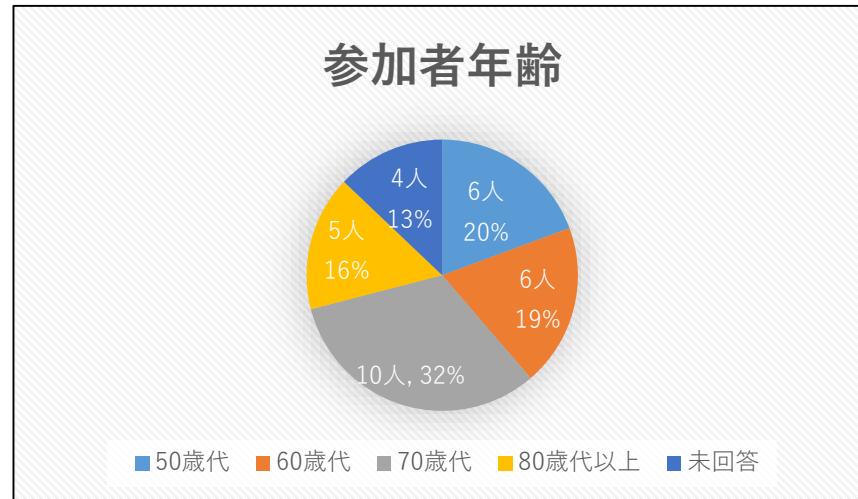


「心臓を守るお料理教室」参加者アンケート結果

開催日:2025年11月22日(土) 11:00~13:30

参加者:34名 [定員36名、当日キャンセル3名、当日受付1名] ※総受付数 38名(キャンセル待ち登録含)

アンケート回答率:91% (回答数31件)



【ご意見・ご感想】

- ・減塩の工夫をたくさん教えていただきありがとうございました。
油や塩分をどのように選ぶか思っていたよりもずっと身边に感じられました。家でもできそうなことばかりでうれしくなりました。
- ・細田先生 主人公はあなた！その通りですね。自分で自分の舵取りをすることは人生そのものだと思います。心強い言葉をありがとうございました。
定期的に受診する…定期的に自分の必要なもの・事を選択していくことの重要さを学びました。
皆川先生 とても穏やかな語り口調で言葉もやさしく聞きやすかったです。
田中先生 とても分かりやすくおしゃべりもとても楽しかったです。美味しいなにおい、彩り、やはり臨場感がありますね。
- ・企画からお片付けまでお疲れ様でした。本当に有意義な時間でした。ありがとうございました！！
- ・スタッフ皆様の丁寧・親切な働きで感心しました。講師の先生のお話もお料理もたいへん興味深くうかがいました。
- ・減塩でも物足りなさを感じませんでした。デザートも甘みがあるので、食べ終わった後も満足感がありました。
今後の食事の参考にさせていただきます。
- ・食生活の見直しにと参加しました。地中海料理の利点を実践せねばと。実食で塩味の扱い方を理解できました。
- ・塩分を気にして少量にしても、食卓でしょうゆやドレッシング等を足され悩んでいました。洋風の料理で塩分を控えめで実現できるレシピでとても参考になりました。
また地中海式の食事を家でも取り入れてみます。
- ・3月に冠動脈解離で入院してから食事（特に塩分）にとても気を遣っており、ただ、レパートリーが限られてしまうため困っていたところ、こちらの教室に参加させていただきました。
今日教えていただいたお料理を日々取り入れていきたいと思います。ありがとうございました。
- ・お料理がおいしくとても楽しかったです。具体的でよく分かりました。細田先生のお話も分かり易かったです。ありがとうございました。
- ・70代になってからはいろいろ体調が不安になり、病気にはならないが生活習慣（食生活も含めて）が気になっていました。
このような予防的な講座はとても役立ちありがたいです。
- ・大変おいしかったです。他の料理教室よりよいかもです。府中の基幹病院として心強く思います。移転前から知っています。
- ・全粒粉パンを意識して買って食べるようしたいです。減塩に心掛けていますが、やはり今日の実演を見て、取り過ぎかなと反省しました。

【ご要望など】

- ・高脂血症改善の食事を知りたいです。
- ・食物アレルギー（豆類）があるので、代替のものの紹介をお願いします。
- ・事前にアレルギー表示や食材を知ることができるとよいと思いました。アレルギーはありませんが、ワーファリンを服用しているため、納豆が食べられないで。
- ・料理のデモを普通のテーブルでやった方が見やすいのでは？と思いました。
- ・実演は少し見にくかったです。