

## 2024 心臓を守るお料理教室 アンケート結果

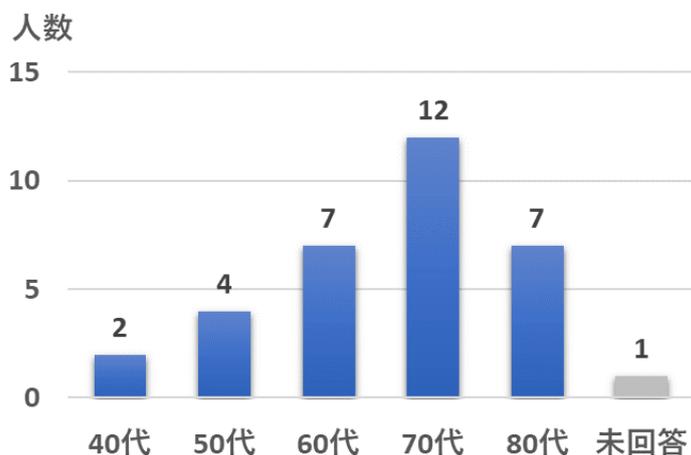
日時 : 2024年10月12日(土) 11:00~13:30

参加者: 34名 [定員37名、当日キャンセル3名(体調不良等)]

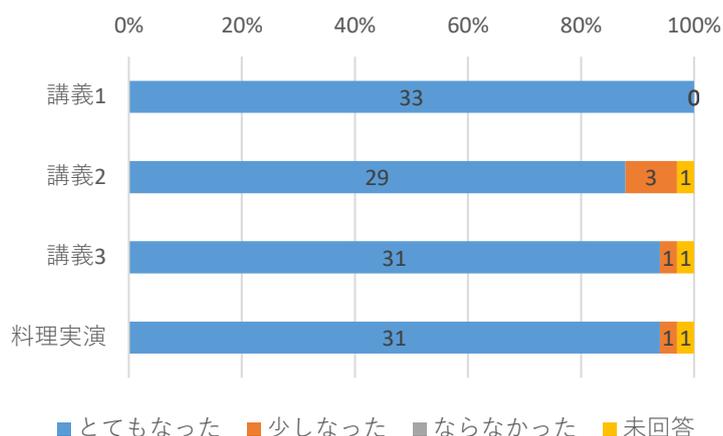
※総受付42名(キャンセル待登録含)

アンケート回答数: 33件(回答率97%)

回答者年齢



Q. 各講義と料理実演は、今後の参考となりましたか？



Q. 今回の料理教室でのご意見・ご感想(原文ママ)

- お話も資料もとてもわかりやすかったです。日常の心がけと管理が大切ですね。がんばります！
- 聞いただけでは分からない点も多いので、帰宅して勉強する。
- 日頃から思っていたものの改めてお話を伺ってやる気が出ました。ありがとうございました。
- 市販品の利用や工夫の仕方が大変参考になりました。無理なくできそうでお話聞いてとてもよかったです。
- とても薄味に感じました=普段の味が濃いこと実感しました。だしについては自己流だったので今回しっかり教えていただいてよかったです。ありがとうございました。
- うしろの方にいますと料理の準備中、少し講師の方の声が聞き取りにくく感じました。
- 具体的な調理法なども教えて(見せて)頂ければと思いました。
- 全体として大満足です。先生方、スタッフの皆様ありがとうございました。お疲れさまでした！
- お食事おいしかったです。もう少し実践や科学的アプローチ(塩分測定や作り方による成分の違いなど)がしてみたいです。時間的な問題もあるので仕方ないと思いますが……
- 甘鯛のレシピなどはすこし面倒で家ではつukれないなと思いましたが、「食感」や「とろみ」で工夫するというコツを得られたことはよかったです！心臓のことだけでなく腎臓について詳しくわかり大変勉強になりました。
- 塩分を減らす、だしを効かせる事でより食事において香り、食感、いろどりを楽しむことができたと思った。レシピからできるものを選んで作ってみようと思った。
- 家庭でできるだしの取り方やだしで減塩などすぐにとり入れる方法を教えてくださりありがたいです。減塩の食事を作り方から教えていただき、実食できたのも、又、詳しく作り方を聞くことができたのも貴重でした。おいしかったです。心臓と腎臓の講義もとても有意義でありありがとうございました。
- だしが減塩にとって大切なことがわかりました。苦味を残してだしを取るのがコツというのが新し

い発見でした。わさびを入れたあん、天つゆにすだち、焼き物にレモンという組み合わせを学べたので、すぐに家庭料理に取り入れられるのでとても助かりました。先生ありがとうございます！母が10/9に榊原を退院したばかりなので、とても学びの多い教室でした。ありがとうございます！

- 昨年の料理教室後、減塩に気をつけていたのですが、だんだん元に戻ってしまいました。今日、だしを多めにする事で減塩できると教えていただき、とても良かったです。おだしの飲みくらべ参考になりました。食事量にも気をつけようと思いました。ありがとうございました。
- とても参考になりました。とくにだしのとり方など実演が良かったです。
- 腎臓について医学的見地、セルフケア、料理、栄養指導と多くの知識を得ることができて有益でした。また、お料理は大変おいしかったです。
- わかりやすくて良かった。家庭でのやり方も教えていただいて良かったです。
- 皆様（担当者）が親切だった。ごちそうさまでした。
- 初めての参加でした。とても良かったです。今後チャンスがありましたら参加したいと思います。
- 大変参考になる料理教室をありがとうございました。実際にお味を経験しここまで薄味に徹することの難しさを感じましたが、今回の講義を思い出し頑張って減塩調理に努めて参りたいと思います。資料を頂いていますので実践します。
- すべてのお料理の味がうすく感じられました。普段のおかずの味が濃いことが実感できました。
- 大学病院で減塩の栄養指導を受けましたが実際の食事の味（塩分）はどのようなものか知りたかった。本日の豪華なお食事の塩分が1.8gとは驚きました。やはりダシでしょうか、試してみようと思いました。ありがとうございました。
- スタッフの皆様、準備等ありがとうございました。だし汁の飲み比べはとてもよかったです。塩分が多いことなど大変よくわかりました。参考になりました。
- おいしい料理を食べながら勉強できる発想がユニーク。難聴者にもよく聞こえ内容が充実していて有意義だった
- 普段、減塩を心がけているがもっと塩分を控えるようにしたい。
- 患者さん向けのイベントすばらしいと思います。参加させていただきありがとうございました。

Q. 今後の料理教室で知りたいテーマやご要望。（原文ママ）

- 洋食、イタリアン Ver もぜひやってほしいです。ガッツリ系の減塩レシピもお願いしたいです（家族が今日の味レシピでは物足りなそうなため）
- また減塩のお料理を教えてくださいたいです。
- 季節による料理や材料の違い、必要な栄養素の違いなど。
- 料理も1日3食作ると加工食品をよく利用します。加工食品の良し悪しや選択基準を教えてくださいたいです。
- 減塩料理の洋風、中華風も勉強したいと思います。是非企画を！
- 健康的な老人の食べる食品メニューなど知りたいです。次回も楽しみにしています。
- これからも心臓に良い食物、悪い食物、レシピ等よろしくご指導お願いいたします。
- 手抜き料理で栄養バランスが良い料理を希望。