

「高齢者向け 料理講習会」アンケート

本日は大変お疲れ様でした。今日の講習会についてご意見をお聞かせください。次回に生かしたいと思います。該当する箇所を○で囲むか、ご意見等をご記入下さい。

1 この教室をどこで知りましたか。

新聞 市町村の広報誌 ポスター 知人から その他()

2 全体について

良い 普通 悪い(理由)

3 開催時期や時間について

参加しやすい時期

1月～3月、 4月～7月、 8月、 9月～12月、 その他()

土曜日 日曜日 その他の曜日(曜日)

開会時刻() 閉会時刻()

4 今回の「高齢者向け 料理講習会」について、ご意見をお聞かせ下さい。

5 今後、どんな料理を作りたいですか。料理の内容など、何でも結構です。

7 別府大学や別府大学食物栄養科学科に対するご意見、ご要望等がありましたら、お聞かせ下さい。

ご協力、ありがとうございました。

別府大学食物栄養科学部食物栄養学科(2011. 7. 8)

第1回 高齢者向け料理講習会アンケート集計

(参加者32名中、32名回答、数字は回答数)

1. この教室はどこで知りましたか。(複数回答)

・新聞	5
・市町村の広報誌	11
・ポスター	0
・知人から	15
・その他	2 西澤先生

2. 全体について

・良い	31
・普通	1
・悪い	0

3. 希望の開催時期や時間について (複数回答)

・1～3月	5	・土曜日	7
・4～7月	13	・日曜日	1
・8月	1	・その他の曜日	3
・9月～12月	11	火	9
・その他		水	4
いつでも	5	木	4
		金	7
		何曜日でも	3

・開会時刻		・閉会時刻	
今回ので良い	2	今回ので良い	2
午前中	2	15時	
10:00	17	13時	13
11:00	1	14:00	1
9:30	2	15:00	1
		終わり次第2時間程度	1

4. 希望の開催時期や時間について (原文のまま)

- ・楽しかった。
- ・今後も催して下さい。皆さんで楽しく出来て良かったです。
- ・第一朗らかな雰囲気にて熱心に勉強出来、尚友人たちと共に料理をする楽しみを数多くあじわいたいです。
- ・楽しくて今後の生活に生かして行きたい。
- ・食べやすく栄養面もしっかりとれて味が良かったです。
- ・野菜の切り方など小さく切って食べやすくする事、柔らかく煮る事など勉強になりました。又、トロミを付けることも知りました。
- ・料理も味が大変よく簡単にできて感心しました。
- ・麻婆豆腐は生のトマト味がさわやかでおいしかった。全体的に薄味で素材の味が生きていた。とろみ剤をはじめて使いましたがなるほどと思った。とてものごしが良くて食べやすかった。
- ・「やせうま」の正体がわかりとても「へえー」の連続でした。
- ・丁度良い味付けで全て美味しく頂いた。特にトマト麻婆豆腐は感激。
心身ともに老いるには食生活が大切、又年相応の口当たり味付けが大切という事を学んだ。
- ・高齢者風でなく、普通に若いころから食べていたものと差異が感じられず、とても良いお料理を教えて頂いた。
- ・高齢者ののごしのよさは本当に素晴らしいと思います。とてもやさしくおいしかったです。
- ・高齢者にはとても食べやすい。
- ・のみこみのよい食事で配慮していて参考になった。
- ・油を使用せず、むしなすを使つてのナムル、全体的にヘルシー料理でよかった。
- ・中華サラダも砂糖を使わずともおいしかった。トマト麻婆豆腐は絶品でした。早速自家製のトマトで家で作ってみたいです。
- ・塩分ひかえめで、家庭でも手軽にできそうなのでとても良かったです。明日作ってみたい。
- ・家庭で出来る簡単な料理でおいしくても満足しています。
- ・家で実行することが大事
- ・先生の講義が良かった。
- ・夫に少し嚥下障害があるので参考になりました。
- ・高齢の父がいるのでとても参考になった。
- ・勉強になった。
- ・料理時間をもっととってほしい。
- ・レシピにカロリーを載せて頂くと助かります。

4人回答

- ・種類が多くて手順が分かりにくかった。
- ・短時間に出来るよう随分前準備が大変だったと思います。又、健康に関する知識も増して感謝です。
- ・私のモットーは「楽しい老後 ピンピンコロリ」ですのでそれに向けての参加です。
素敵に年を重ねたいので健康に気を付けていきたいです。
- ・夜勤明けで来ましたが楽しかったのも思ったより疲れなかった。
- ・講座、実習指導のあとのプリント等、収穫があった。
- ・高齢者食はいままであんまりなかったので大変参考になりました。
- ・メニューが多い。男性向け料理

5. 今後、どんな料理を作ってみたいか。

- | | |
|----------------------------------|---|
| ・和食 | 5 |
| ・低カロリーの料理 | 2 |
| ・季節の物を使った料理 | 3 |
| ・簡単に栄養のバランスのよい食事 | 3 |
| ・中華料理 | |
| ・他県の郷土料理 | |
| ・別府の郷土料理 | |
| ・おかゆ、スープ | |
| ・ギョウザ | |
| ・簡単お節 | |
| ・丼物 | |
| ・イタリアン | |
| ・蒸し料理 | |
| ・魚料理 | |
| ・会食の食事 | |
| ・お菓子作り | |
| ・仕事をしている人で簡単料理 | |
| ・カロリー過多にならない十分な蛋白質量の食事 | |
| ・一日のカロリーを決めて献立を作ると一日の量が理解できると思う。 | |

6. 食物栄養学科に対するご意見・ご要望（原文のまま）

- ・このような講座があるのを全く知らず、市報で知り初めて参加しました。
- ・すっごくすっごくたのしくおいしく良い時間を過ごせて幸せでした。お疲れ様でした。
- ・ていねいな指導していただきありがとうございました。今後も期待しています。
- ・皆さん親切で感じよく楽しくすごさせてもらいました。
- ・学生さんの動き、笑顔、とても好感がもてました。お世話になりました。
- ・大変親切で解りやすい。
- ・とても良い影響で楽しかった。
- ・先生始めスタッフ(学生)さん達に本当に良くして頂き有難うございました。
- ・元気に受講出来て本当に幸せでした。又企画して下さい。
- ・初めての参加でしたが、又機会があれば参加したい。
- ・料理でお会いした学生さんたちに別府市内でお会いでき、社会人として立派に成長されている様で とてもすばらしい学校で学び活躍されています。益々のご発展をお祈りします。
- ・公開講座を開催して参加できる機会が沢山できて、大変うれしくまた利用させていただきます。
- ・今後ともこのような催しは続けていただきたい。補助の職員さんや学生の皆様によりしくお伝えください。
- ・又、参加したい。
- ・こういう催しは何回でも結構です。
- ・講習会を開かれる先生方のご準備が大変かと思われました。
- ・今回大学の施設(新しく良くととのっている)を見て学生にも接し、このようにオープン講座で食物栄養学を学びたい。