

【第1回 健康セミナー(栄養) 参加者アンケートのまとめ】

◆テーマ：『～料理が苦手な人・面倒な人集まれ！！～ お手軽料理でバランスアップ Part2』

◆講師：栄養学科 講師 山崎あかね 先生

◆開催日：平成23年5月25日(水) 17:00～19:30

◆場所：1号館1階 調理実習室

◆参加者：20名（国際－4, 文創－2, 栄養－8, ゼミ生－3, 教職員－3）
（1年生－12, 4年生－6）

◆アンケート結果（回答者 17名）

1. セミナーは何を見て知りましたか

- ①掲示板・ちらし ……………1
- ②大学ホームページ ……4
- ③友達に誘われて ……5
- ④その他 ……………7（先生から聞いて、ゼミ生など）

2. セミナーの内容はいかがでしたか

- ①よかった ……………17
- ②まあまあ ……………0
- ③どちらでもない…………0
- ④よくなかった…………0

3. 参加の動機は（複数回答）

- ①テーマに関心があった ……………9
- ②掲示等を見て興味を持った ……6
- ③学内で開催されるから ……………1
- ④友達に誘われて ……………5
- ⑤その他 ……………5（楽しそう、お手伝いなど）

4. セミナーの開催時間帯

- ①適当 ……………17
- ②参加しにくい ……0

5. セミナーの時間の長さは

- ①適当 ……………17
- ②長い ……………0
- ③短い ……………0

6. 今後取り上げてほしいテーマ

- ・ヘルシーで節約になるもの。
- ・ストレスとの付き合い方
- ・お菓子
- ・ヘルシーなお菓子作り
- ・デザートなど
- ・山口の特産品や山口の郷土料理等作ることができたらいいと思います。
- ・運動、食管理
- ・ダイエット
- ・ダイエットと健康について
- ・少しの量でも満足できる料理

7. 意見・感想・気づきなど何でも自由記載（原文のまま）

- ①とてもおいしく簡単にできて楽しかったです。
- ②とても美味しかったです。色々な学科と触れ合えるいい機会になったと思います。
- ③参加して良かったなと思いました。とても楽しかったです。
- ④楽しかったのでまた参加したいです。家でも作れる簡単なメニューでよかったです。他にも簡単に作れるレシピがあればぜひ教えてほしいなと思いました。
- ⑤他学科の人や先輩、先生とも交流ができて楽しかったです。一人暮らしでもできそうなレシピなので、作ってみたいと思います。
- ⑥簡単にできるものばかりだったので、家でも続けられると思った。2ヶ月に1回ぐらいやってほしいとの声があがっていた。
- ⑦週2のペースでやってほしいです。
- ⑧食材も用意してくれて、時間も短かったので、すごくよかった。
- ⑨楽しく栄養のとれた食事をつくることができ、また次回も参加したいと思いました。
- ⑩簡単に調理できるものが多く、しかもおいしく作ることができて、とても楽しく調理することができました。ありがとうございました。
- ⑪後輩と交流できて楽しかったです。料理も簡単でおいしかったので実践できると思います。
- ⑫おいしくて簡単な料理を教えてもらえてよかった。実際に家で作ってみようと思った。
- ⑬上級生や他学科の人とふれ合うよい機会になった。すぐにできる料理を教えてもらえてよかった。楽しい時間になった。
- ⑭1年生達が仲良くなって楽しそうに作業していたので嬉しかったです。嫌いなものを頑張って食べる子や苦手意識があった料理を頑張ってくれたので、とても良かったと思います。
- ⑮とってもおいしくて、寮を出たら自分も料理頑張ろうと思いました。
- ⑯とても簡単でかつおいしい料理を作ることができて大満足でした。もっと回数を増やしてください。
- ⑰とても楽しかったです。1年に1回と言わず、1カ月に1回くらいのペースで開いてください。