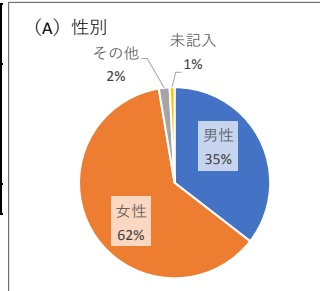


よく噛めば歯ッピー！ 噛むKAMUレシピコンテスト アンケート結果 (小学生除く)

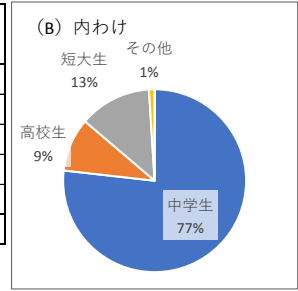
アンケート回収数:603枚

枚数 603

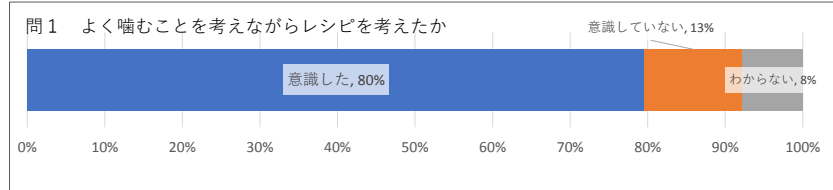
(A)性別	
男性	214
女性	373
その他	11
未記入	5
計	603



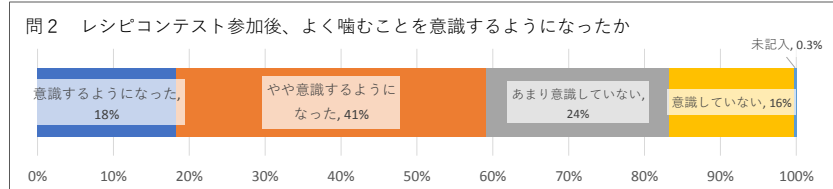
(B)内わけ	
中学生	463
高校生	57
短大生	77
その他	6
未記入	0
計	603



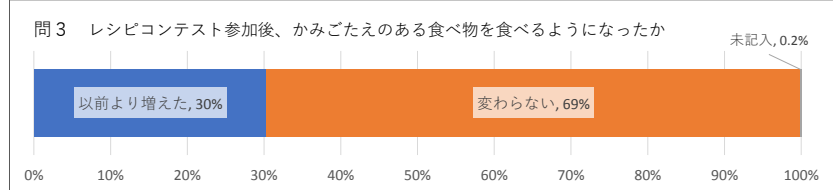
(問1)よく噛むことを意識してレシピを考えましたか		
意識した	480	80%
意識していない	76	13%
わからない	47	8%
未記入	0	0%
計	603	100%



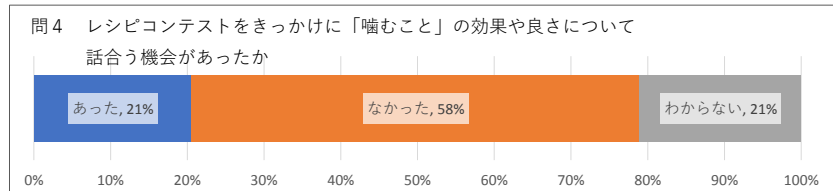
(問2)レシピコンテスト参加後、よく噛むことを意識するようになりましたか		
意識するようになった	110	18%
やや意識するようになった	247	41%
あまり意識していない	145	24%
意識していない	99	16%
未記入	2	0.3%
計	603	100%



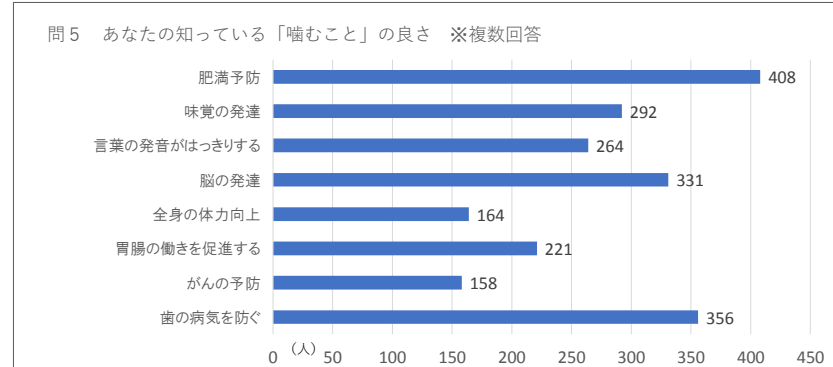
(問3)レシピコンテスト参加後、かみごたえのある食べ物を食べるようになりましたか		
以前より増えた	183	30%
変わらない	419	69%
未記入	1	0.2%
計	603	100%



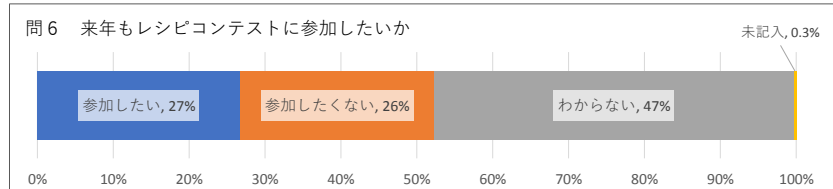
(問4)レシピコンテストをきっかけに家族や友人などと「噛むこと」の効果や良さについて話し合う機会がありましたか？		
あった	124	21%
なかった	352	58%
わからない	127	21%
未記入	0	0%
計	603	100%



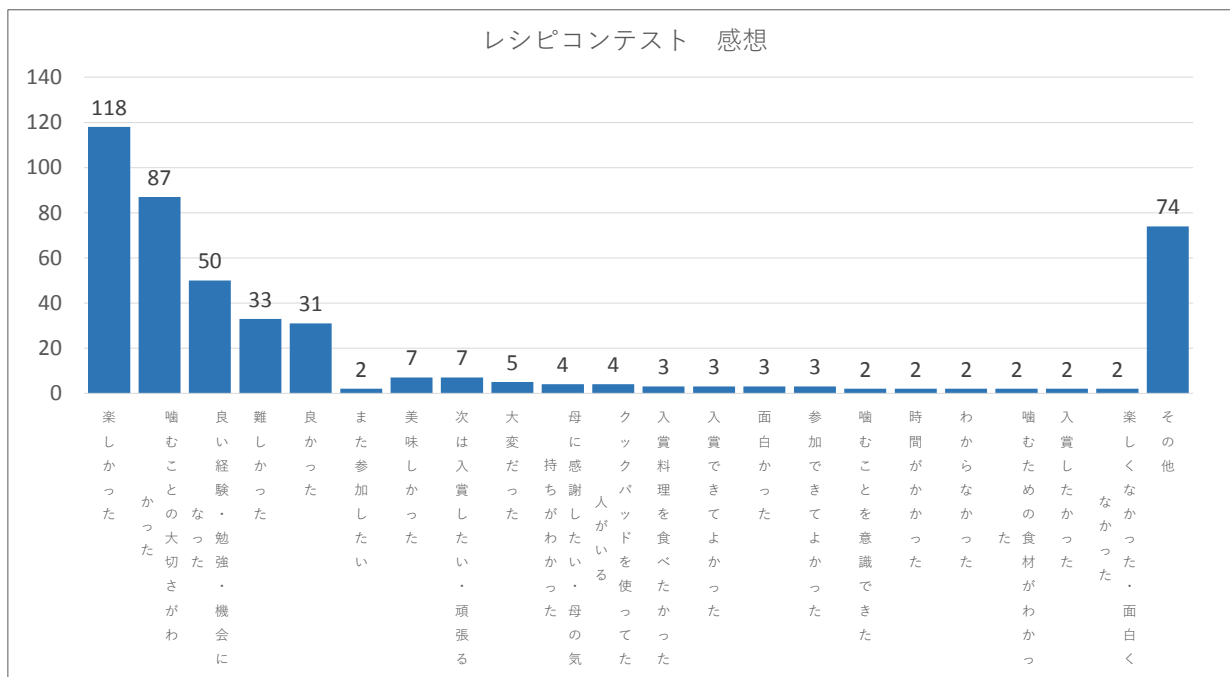
(問5)あなたの知っている「噛むこと」の良さは	
肥満予防	408
味覚の発達	292
言葉の発音がはっきりする	264
脳の発達	331
全身の体力向上	164
胃腸の働きを促進する	221
がんの予防	158
歯の病気を防ぐ	356
計	2194



(問6)来年もレシピコンテストがあれば参加したいと思いますか		
参加したい	161	27%
参加したくない	154	26%
わからない	286	47%
未記入	2	0.3%
計	603	100%



問7 意見や感想



自由記述の主な感想

<p><b>楽しかった (以下、主な感想)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レシピを考えることができ楽しかった。</li> <li>・楽しかったし、食べ物の事について良く考えられた。</li> <li>・噛むことや栄養をいしきてメニューを考えるのは楽しかった。</li> <li>・弁当は日頃から全然作らないけど作ってみて意外と楽しかった。</li> <li>・一緒につくれたので楽しかったし、勉強になった。</li> <li>・とても楽しかったですし、よい勉強になりました！！</li> <li>・初めて自分で料理を作って楽しかった。</li> <li>・楽しかった。弁当を作る難しさを知った。</li> <li>・自分で料理をつくるのが楽しいと思った。</li> <li>・楽しかった。弁当を作る難しさを知った。</li> </ul>	<p><b>クックパッドを使っていた人がいる (以下、主な感想)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クックパッドをつかって入賞している人がいてよかった。</li> <li>・クックパッドを使ってアイデア賞をとっていた。</li> </ul>
<p><b>噛むことの大切さがあった (以下、主な意見)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・よく噛むことは健康につながるがわかった。</li> <li>・とても楽しかったです。もっと噛むことを意識しようと思う。</li> <li>・今まであまり噛むことへの意識はあまりありませんでしたが、これを機に意識するようにしたいです。</li> <li>・レシピコンテストに参加する前は噛むことは少なかったけど、参加後は噛むことが多くなった。</li> <li>・前まではあまり気にしていなかったけど、今回のコンテストで「噛む」ということを再び考えさせてもらいました。</li> <li>・前まで噛むことの良さを知らなかったけど、知るきっかけになりました。</li> <li>・噛むことの良さがよくわかり、噛むことをより意識するようになった。</li> <li>・レシピコンテストをきっかけに、噛むことを意識するようになったので良かったです。</li> <li>・参加したことで、よくかむことを意識するようになった。</li> </ul>	<p><b>時間がかかった (以下、主な感想)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・弁当をつくるきかいがなので時間がかかってしまった。</li> <li>・作るのに予想以上に時間がかかった。</li> </ul>
<p><b>良い勉強になった (以下、主な感想)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レシピを考えたり、何かをテーマにすることを考えるレシピは日頃の家でのレシピにも大きく反映して私自身としては大変良かったと思う。</li> <li>・レシピを考えたりすることはあまりしないのでとても勉強になりました。</li> <li>・改めて噛むことを考えることができ、学べました。</li> <li>・ごはんを作るいい経験になった。</li> <li>・料理や健康について考えるようになりました。</li> <li>・噛みごたえのことについて考え合う良い機会でした。</li> </ul>	<p><b>母に感謝したい (以下、主な感想)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お弁当を作るのは大変だと思った。母に感謝しなアカンと思った。</li> </ul>
<p><b>難しかった (以下、主な感想)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かむためのレシピをかんがえるのが難しかった。</li> <li>・レシピを考えるのが難しかった。</li> <li>・もっと簡単がよかった</li> <li>・はじめて弁当を作ってむずかしさがわかった。</li> </ul>	<p><b>その他 (以下、主な感想)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・このコンテストを通して、よく噛む食材などについて考えることができた。</li> <li>・参加賞しなくてよかった。</li> <li>・自分はせいっぱい考えたつもりだったけど、賞をもらった人は違うなと思った。</li> <li>・食事が楽しくなった。</li> <li>・部門を年齢でわけずに好きな部門を選びたい。</li> <li>・もう少し、例えば、中学生の中で1年、2年、3年でわけてやったほうがよかったと思いました。</li> <li>・料理のレパートリーが増えて嬉しい。</li> <li>・スイーツもいれてほしい。噛むだけとかつまらん。ねえ。</li> <li>・今後も続けたほうが良いと思う。</li> <li>・次もやってみよう。その時は今回よりもいいレシピを考える。</li> <li>・とても良い取り組みだと思います。</li> <li>・噛む食べ物を探るのが大変。</li> <li>・もっとこういう事を広めていきたい。</li> <li>・以前より頭が良くなった。</li> <li>・いいと思います。</li> <li>・ヒントがかいてあって、かいてないよりもレシピを考えやすかった。</li> <li>・レシピコンテストってこういうコンテストもあるんだなって思った。</li> <li>・写真を増やした方がわかりやすいと思う。</li> <li>・ジャンルをふやしてほしい。</li> <li>・作っていてつかれた。</li> <li>・噛む縛りが少しい。</li> <li>・噛むこと以外のことでコンテストもしてほしい。</li> <li>・レシピを見ためなどではんだんせず、ぜんぶ作ってみてから考えてほしい。</li> <li>・洋食がいいな。</li> <li>・歯のための、すごいコンテストだと思います。</li> <li>・料理のおく深さがわかった。</li> <li>・おいしかった。</li> <li>・入賞して嬉しかった。</li> <li>・他のテーマにも参加したい。</li> <li>・また参加したい。</li> <li>・良いレシピができて良かった。</li> </ul>
<p><b>良かった (以下、主な感想)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・このコンテストで健康についてよく考えることができたので、とても良かったと思いました。</li> <li>・自分が食べているものでよくかめるものを探ることができてよかった。</li> <li>・噛むことを意識して料理をすることができ良かった。</li> <li>・自分で料理をつくる機会ができて良かったです。</li> <li>・弁当を作るきかいがなかったのよかったです。</li> <li>・レシピを考えて作れたので良かった。</li> </ul>	