

## 第1回～第4回のアンケート結果(記名総数 82 名)

### (1) 感想

| とてもよかった | よかった | ふつうだった | やや悪かった | 悪かった | 無記名 |
|---------|------|--------|--------|------|-----|
| 55名     | 22名  | 2名     | 0名     | 0名   | 3名  |

### (2) 印象(複数回答可)

| ためになった | わかりやすかった | おもしろかった | ややむずかしかった | むずかしかった | 無記名 |
|--------|----------|---------|-----------|---------|-----|
| 52名    | 36名      | 27名     | 1名        | 0名      | 0名  |

### (3) 自由意見

#### < 第1回 生活習慣病と栄養 >

- 食の安全性について再認識できました。
- 今日はとてもよかったですと思います。現在母ががんなので、がんにならない環境についてたくさんのことを学びたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。
- 今日はありがとうございました。病後色々考え、読み、勉強しているところです。自分に合ったペースでこれからもやっていきたいと思っています。本日は大変わかりやすく勉強になりました。
- すごくためになったが、それと同時に恐ろしくなってきました。身近に口にしているものばかりなので、今後どのような食生活を送ればいいのか不安になる。今の日本で身体にいいもの、安全なものを求めると価格は上がってしまう。大変だがこれを機にできる範囲で取り入れていきたいと思う。

#### < 第2回 活性酸素とストレス >

- 説明がもう少しゆっくりしたら、聞きやすかったと思います。
- 1年間に4kgの食品添加物を避け、時間をかけた料理を子供たちに与え、まずは家族の健康から守っていききたいと思います。
- 質問が多く出て参考になりました。
- 血管、動脈硬化について注意すること。
- 参加してとても参考になりました。ありがとうございます。
- 大変有意義なお話を伺えてよかったです。どうもありがとうございます。
- 我々がいかに無知な生活を送っているのかが分かりました。これからもこのようなセミナーを開催されて、私たちに様々な知識をお伝えください。

### < 第3回 体温と免疫 >

- 大変参考になりました。ありがとうございました。次回からもよろしく願います。
- 沈むバナナウンチはどこが原因なのでしょう？本日は健康によいお話を盛りだくさんありがとうございました。7種の薬、心臓等を飲んでいますが薬は毒と言われるので心配しています。
- 大変興味深く有意義でした。ありがとうございました。
- 色々と聞きたいことばかりなので、とても関心を持ってお聞きしました。
- 実技指導のご指導をしていただいた先生自らの病に前向きに取り組んでいる生き方に感動しました。

### < 第3回 体温と免疫 >

- 初めて出席させていただきました。参考になることが多くあり、これからの生活に役立ててみたいです。ありがとうございました。
- 心の健康にも気をつけて心豊かに生活したいと思いました。睡眠にも気をつけなくてはと思いました。