

講座アンケート 2024/11/13

- カルシウムの大切さをあらためて感じました。以前足を骨折した時、整形の先生に「毎日カルシウムを取った方がよいか」とたずねると、「今から取っても遅い」と言われましたが、そんなことはないことが今日わかりました。ありがとうございます。
- 大変いい勉強になりました。今迄聞いた事、見た事等々思い出したり、忘れていたり反省したりと
いろいろな思いでお話を吸収しました。今後もこの様な講座を希望します。
- 高血圧の為、日々注意をしているが、再認識ができてよかった。又、骨粗しょう症予備軍の為、骨についてとても興味があり、とても勉強になった。毎日続けること、バランスよく食べることの大切さを実感した。
- 毎日のカルシウムがかなり不足している事に気が付きました。ちょっとした工夫でおいしさとカルシウム UP が出来るので、がんばってみようと思いました。次回の体操も楽しみに参加したいです。ありがとうございました。
- 骨カルシウムセミナーは、骨密度が気になっている時なので、食品のカルシウムの量がわかって良かったです。自己チェック表は 12 点でしたので気をつけます。シシャモやしらす干しは塩分が気になって摂取していなかったです。ヨーグルトセミナーは、水切りヨーグルトの作り方や調理の仕方を勉強出来、良かったです。試食も美味しかったです。ありがとうございました。
- カルシウムの話、とても大事ですネ。今からでも大いに気を付けて骨の密度を意識します。ヨーグルトの話、カルシウムの吸収が良いと学び、毎日朝摂取したい。ヨーグルトの種類を選び方もわかりました（ガゼリ菌、ビフィズス菌）。「恵」ヨーグルトの菌の事も知り、迷わず恵を買ってみます。とても参考になりました。
- 今日教えていただいたことを早速毎日の食生活に取り入れようと思いました。ちょっとした工夫でいろいろ栄養（Ca など）を簡単に摂取できるのだとわかりました。牛乳もヨーグルトも大変良かったです。ヨーグルトも美味しかったです。ありがとうございました。
- ヨーグルトは良く食べています。何気に食べていましたが、ヨーグルトの事、詳しくわかって良かったです。
- 乳製品の応用が参考になりました。
- カルシウムの役割、重要性が良くわかりました。ヨーグルトについて良く知ることができました。
- 日々の食生活で注意したい点、たくさん勉強になりました。わかりやすく学べました。お土産までいただき、ありがとうございました。
- 参考になりました。塩分には気を付けています。塩はあまり使わないので、塩が減りません。一年に一回は捨てています。ヨーグルトは毎日摂取しています。改めて効果を認識しました。
- カルシウム不足！！料理方法を学びましたので始めます。ヨーグルトも、同じく、利用致します。
- 牛乳やヨーグルト、カルシウム、骨、お勉強になりました。
- 一日に摂りたいカルシウムの量が分かり、効果的に食したいと思った。牛乳やヨーグルトはほぼ毎日だったが、チーズを最近食べていないのに気付きました。チンゲン菜も心して食べたい。料理に幅広く利用し、小腸、大腸をしっかりケアし、カロリーダウン出来るようにできたらと思う！試食のヨーグルトはとても美味しかった。甘いヨーグルトもたまにはよろしいのかな！腸内環境を整え、それに内臓脂肪ダウン！！よいですね！！