

令和2年度 食の安全安心セミナー vol. 1 『お魚かたりべ』から学ぶ！～水産物の衛生と効能～アンケート結果

開催日時 令和2年10月19日（月）午後1時30分から午後3時30分

場 所 宮城県庁2階 講堂（仙台市青葉区本町3丁目8番1号）

内 容 『お魚かたりべ』から学ぶ！～水産物の衛生と効能～

講師：宮城県水産林政部水産業振興課 技術主幹 酒井 敬一 氏

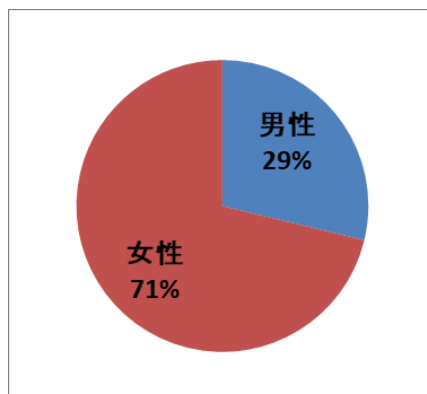
○参加者：76名 アンケート回答者76名（回収率：100%）

問1 ご自身についてご回答ください

(1) 性別

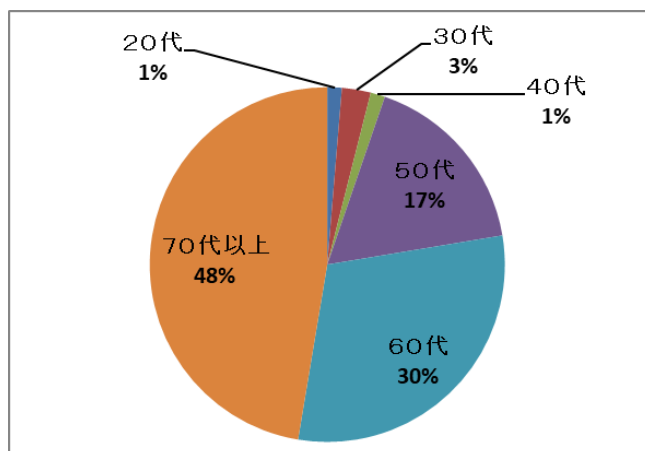
男性	21人
女性	52人
計	73人

※無回答 3人



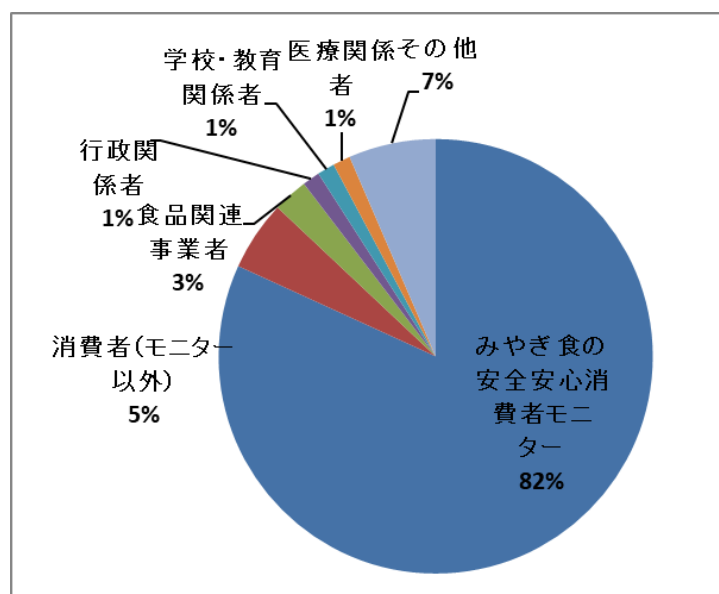
(2) 年齢

～20代	1人
30代	2人
40代	1人
50代	13人
60代	23人
70代～	36人



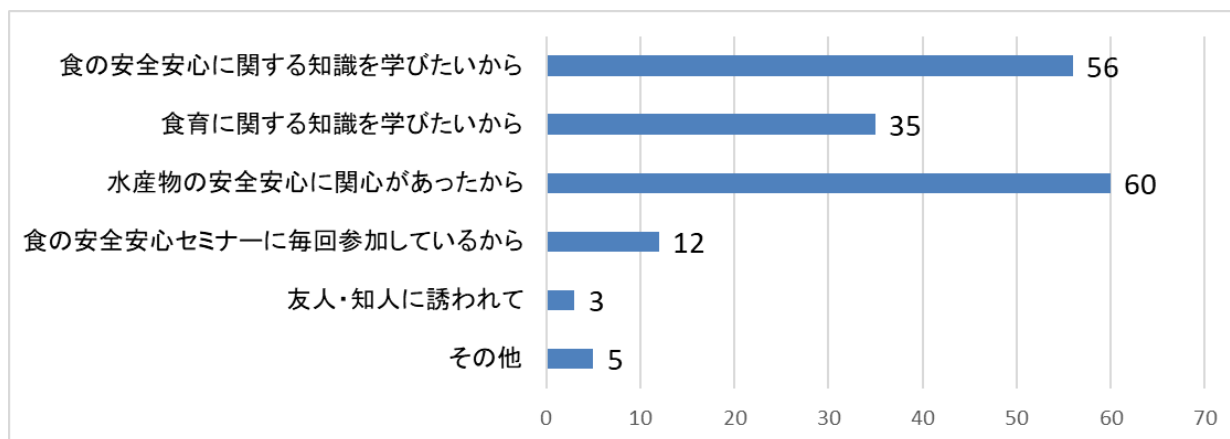
(3) 職業（所属）

みやぎ食の安全安心 消費者モニター	63人
消費者 (モニター以外)	4人
食品関連事業者	2人
行政関係者	1人
学校・教育関係者	1人
医療関係者	1人
その他	5人



問2 内容についてお伺いします。

1. セミナーに参加いただいた理由をお聞かせください。(複数回答 可)

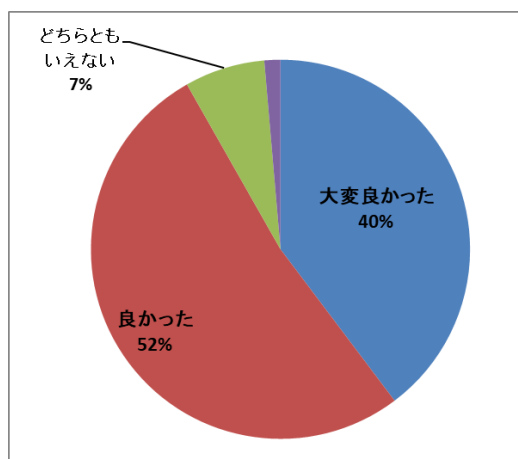


2. 講演『『お魚かたりべ』から学ぶ！～水産物の衛生と効能～』について

(1) 内容はいかがでしたか。

大変良かった	29人
良かった	38人
どちらともいえない	5人
あまり良くなかった	1人
良くなかった	0人

※無回答 3人



(2) 上記の回答理由 (ご記入いただいた内容を抜粋しています。)

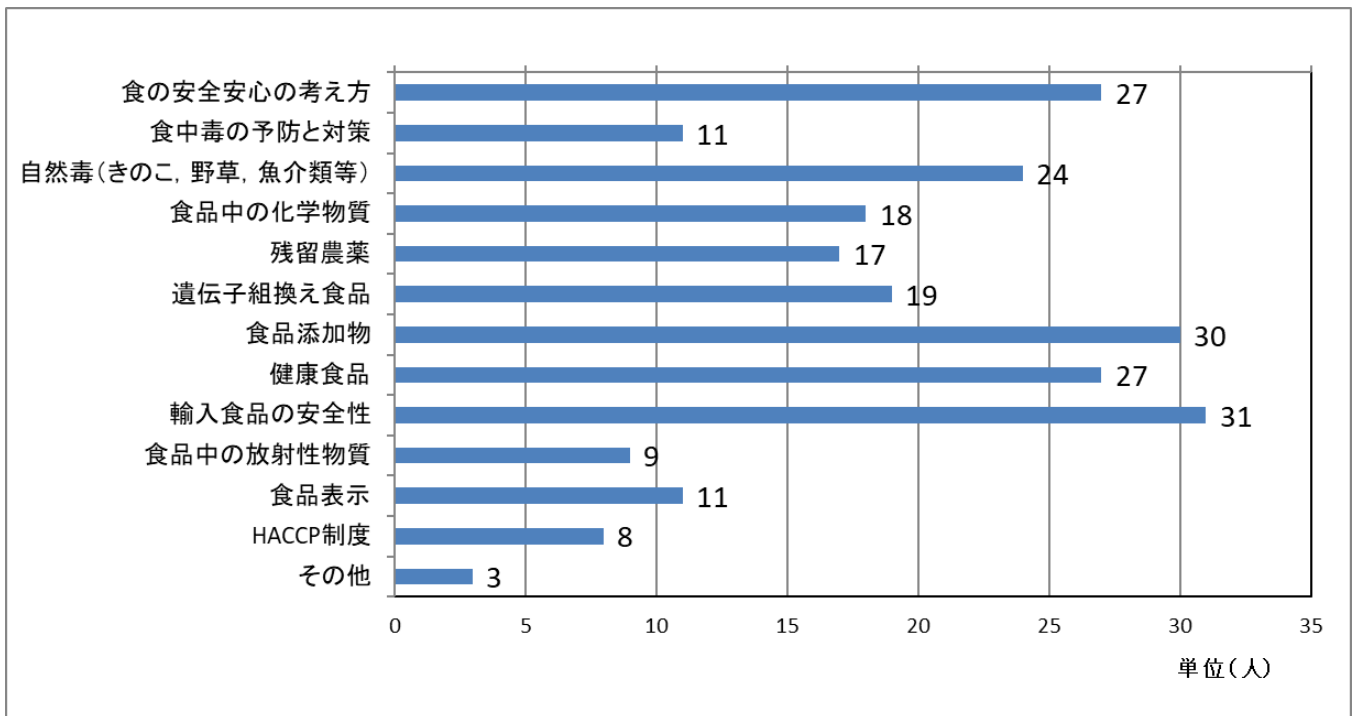
- ・肉食に偏った食生活なので、魚の摂取がいかに大切分かった。AGEsが人の体に悪影響を及ぼすこともレジユメからよく分かった。
- ・現代の長寿食、がんリスク、具体的でわかりやすかった。
- ・栄養について大変勉強になりました。
- ・極端な食生活にならないよう、バランスが必要ということの再確認 (意識して魚をとろう)
- ・内容がバラエティでポケットがふくらんだ。知っていることや、知らないことも、復習の場となり、巣ごもりしているよりも良かったネ。
- ・締め言葉が良かったです。二元論は極端ですね。日頃の食生活をまた見直す良い機会になりました。ありがとうございました。家に帰ったら家族にも話します。青森県出身の私としては非常に話のネタになる内容で興味深く拝聴しました。
- ・改めて宮城の食材の多さと調理の豊富さを実感しました。海の食材も多く、またとても美味しいです。はらこ飯、ホッキ飯は大好きです。魚の必要性も今日の研修でとても良く理解できました。我が家でも取り入れて行きます。
- ・知らなかったことが中身濃くわかりやすかった。家に帰宅したら再度資料で学びます。貴重な資料です。
- ・資料を見ながら、ていねいな講演でとてもわかりやすかった。毎日料理をしているので、料理のヒントも得ることができ (特にさんまの調理方法)、良かったです。ありがとうございました。
- ・関心のあることをたっぷり教えていただき、楽しく学べた。ありがとうございました。
- ・話の内容がわかりやすかった。食事の内容をもう一度検討してみようと思いました。

- ・宮城県のことから世界のことまで知り得て良かった。
- ・水産物を食べることの大切さを改めて認識しました。
- ・魚の鮮度や魚による食中毒については、なかなか学ぶことができないことだったので、大変勉強になりました。また、魚の栄養にも触れていただきました。DHA, EPA, とても良いとは知っていましたが、やはり改めて、数値まで、資料として見せていただいたので分かりやすかったです。魚の奥深さを学びました。
- ・魚の栄養と効能の情報を色々な場面で知ることがあっても、今回のセミナーの様にとても詳しく、わかりやすく知ることができたのは初めてで、とても参考になった。
- ・とてもためになる話でした。
- ・具体的で良かった！
- ・わかりやすく勉強になったので、よかったです。ありがとうございました。
- ・判り易く、詳細な説明が良かった。
- ・お魚も食べなくてはいけないと思いました。(年に4, 5回位しか食べないので)
- ・かみくだいて一般の方にも分かり易く学べました。
- ・勉強になりました。今後の食生活に活かしたいと思います。ありがとうございました。
- ・食生活の改善につなげたい。
- ・魚の話もありましたが、食全体の話にもなり、バランスの良いお話で良かったと思います。バランスの良い食事が必要ということでよかったです。
- ・欧米化している今日の食生活の危険がわかり、魚食(日本食)の良さが再確認できて良かったと思いました。肉好きな孫にも話したいと思います。ありがとうございました。
- ・健康であるための再認識を深めました。魚大好きにはとても心強い講演会でした。
- ・魚の良さがわかりました。
- ・なんとなくの知識がまとまって良かった。
- ・魚だけではなく、色々なお話が聞けて良かったです。
- ・講師の方が相当な知識・経験を持っていると実感した。ただ、ほぼ一方的にしゃべっていることが多かったので、客に対してもQ&Aを入れてほしかった。(プレゼンだと客は置いてきぼり、退屈しがちです)
- ・私の食生活の目標はバランスよく食べることです。長生きするためにも、バランスが大切だと再認識でき、安心。
- ・魚の見分け方、詳しくてよくわかった。食生活、肉・魚の食べ方(バランスよい食べ方)勉強になりました。
- ・AGEsのリスクがわかったが、もう少し時間をかけて説明がほしかった。
- ・何でも食べて、病気になるないようにしようと思います。ベーコン、ウインナーが発がん性があるけどだしを取るくらいならOKと言われたので少量を週1回くらいにしようと思います。
- ・水産資源の豊富な地域に住みながら、それを活かしていない自分に腹が立つくらい知識としてさらに深くなった。もっと身近にその良さを深めたい。
- ・上手に話をまとめられている、大変結構でした。
- ・新しい栄養知識が得られた。最後の二元論で少し効能があいまいになりました。要はバランスのとれた食生活が重要？
- ・魚介類の放射性物質について、一応市場に出ているものは安全と思っておりますが、やはり近海物は気になりますので、そんなことも聞きたいと思いました。
- ・肉と魚の食事の違いがよくわかりました。バランス良い食生活が大切だと思いました。
- ・資料を基に追加解説が良かった。
- ・魚、果物、野菜を食べて肉食を減らしガンのリスクを下げたいと思います。
- ・日本の食事の変化と現状が理解できた。
- ・若いお母さんが多く受講すると良いお話ですね！子供達がお魚ばなれしているのです…。
- ・魚の料理、鮮度の見方、知識等が学べた。
- ・宮城県は水産豊富な県だと改めてわかりました。肉食に偏った結果の話が長かったので、もっと魚の話をしてほしかった。魚(地場産)のPRもあつたら良かった。

- ・食べる方向性を中心とした話はよかったが、衛生の話も少し多く話してほしかった。
- ・沖縄の食生活の変化がわかって良かった。また食べ物に含まれているいろいろな栄養素と、その取り方がわかって良かった。
- ・今迄知らないことを沢山教えていただいた。
- ・日常食生活についてだいぶ気をつけているが、見直しが必要かと考えさせられた。
- ・宮城の海が世界的にも素晴らしい所だったこと等、今まで気にしていなかったことに気付かせていただきました。肉類も過多には十分注意が必要だとのこと等も。
- ・食のバランスの取り方についてよく理解できた。
- ・内容が充実しておりました。
- ・今回はどちらかというと肉、魚はじめ摂取していく為に知っておいた方がよい知識だと思う。食が命を継ぐため・健康寿命を大切にするために大切だということはわかってきた。それは大変良い勉強にはなりました！お魚のことは少なめだと思われた。お魚の旬や食べ方、おすすめのレシピなどもちょっぴりあると楽しい。
- ・講演が良く聞き取れない。あまりにも早く理解がついていけない。
- ・魚全般を学べたので大変よかったです。

問3 セミナー全般について伺います

1. 今後聞いてみたいテーマをお聞かせください。(複数回答 可)



2. その他, ご意見・ご感想 (ご記入いただいた内容を抜粋しています。)

- ・食の安全安心セミナー, 非常に参考になりました。肉食より魚食への切り替えとバランスのとれた食生活を心がけたい。ありがとうございました。
- ・時々聞きづらい時 (反響, くぐもり) があったが, 全体的にはほぼ理解できた。
- ・コロナ渦だからといって何もかも休止しないでいつもの様に開催してほしい。ヒマでヒマで行く所なくて困って運動不足になってしまいます。活動, 交流の場が欲しいですネ。
- ・県内の農産・水産物 (特にきのこ, 肉, 福島付近の魚) の放射性物質に関して安全かどうか徹底して公開して欲しい。(感想) AGEsのお話はとても勉強になりました。ただ県としては農産物 (特に白米, 糖質の高い野菜) をPRする面もあると思うので難しいと思いました。次回があるなら, 県の医療機関の方が説明してくださるとおもしろいと思います。

- ・久しぶりの研修はとても「シンセン」でした。ありがとうございました。
- ・東北電力の水を海洋投棄するらしいが、これに伴う汚染魚等の心配はどうなのでしょう。
- ・食品中の放射性物質については風評が幅をきかせている。いくらTV等で身体には問題がないと訴えても、納得できるものではない。是非一度問題地域等に行って食すると大方心配ないと感じるのではないかと。今、私はツアーで食べるたのしさに参加してから、地元や周りの人との話で心配ないのを実証してから、風評は問題ないと美味しく食しています。
- ・「生」で摂取するのが良いとありましたが、刺身ばかりは難しいので、具体的な調理、メニューなども、次回教えていただければ。ありがとうございました。
- ・生産現場を訪問しGAPやHACCPの現状を見たい。
- ・最近輸入食品の安全性を不安に思っています。世界中が今、コロナ感染が広がっているからでしょうか。安全性の信頼性、今だからなのか、テーマとして勉強してみたいと今、思っています。
- ・魚をよく食べているのですが、今回のセミナーで栄養と効能を学べ、さらに効率よくその栄養を摂取できる様、活かしたいと思いました。とても興味深い内容でしたので、また機会があれば参加し、食の安全安心につなげていきたいです。
- ・ためになる、そして楽しい講話をいただきありがとうございました。改めて健康の大切さを知りました。肉やファーストフード大好きな若い人たちにこの話をきかせてあげたいです。ぜひ地方でも出前講座をひらいてください。
- ・①全体的に残念ながらお声が低い。②もう少し強弱をつけた説明がほしかった。③メニューをもっともっと詳しく説明してほしかった。
- ・大腸がんは結局肉の何が影響しているのか、知りたい。