

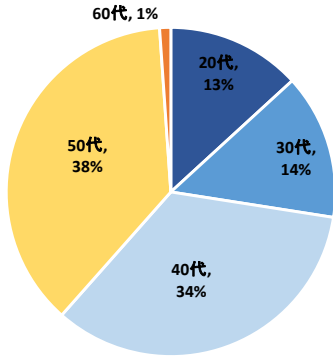


令和5年度 梅干し食べようプロジェクト結果

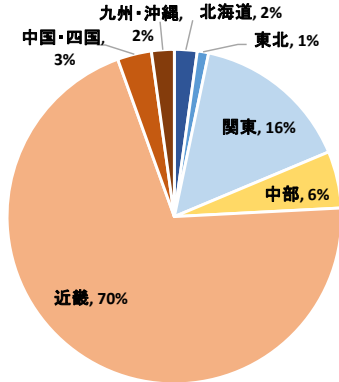
紀州田辺うめ振興協議会

実施期間：令和6年1月～3月の間の60日間

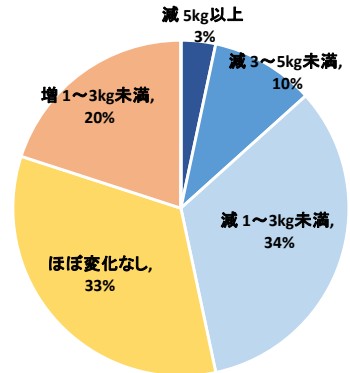
●年齢



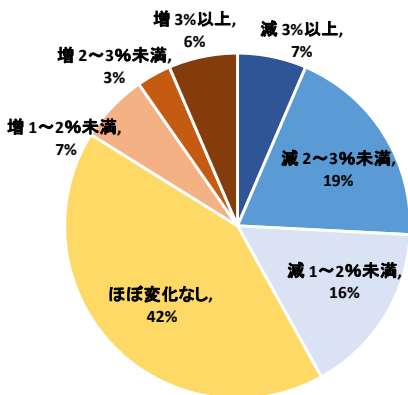
●居住地



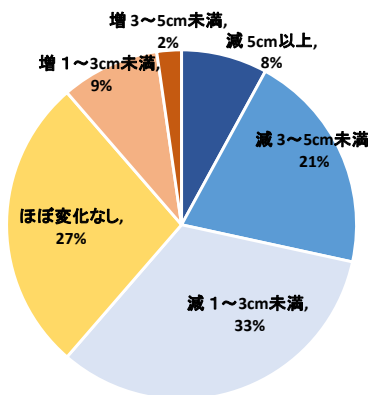
●体重変化



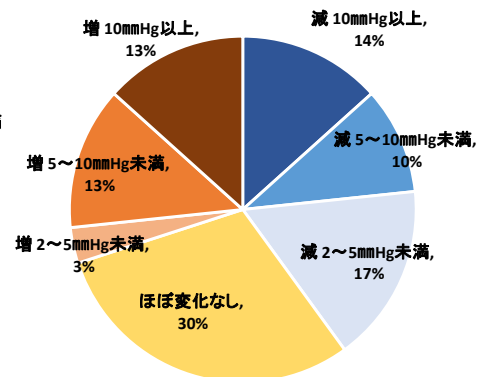
●体脂肪率変化



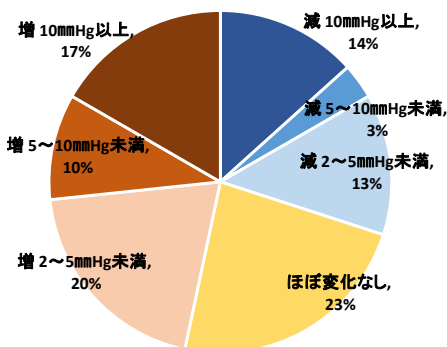
●腹囲変化



●収縮期血圧変化



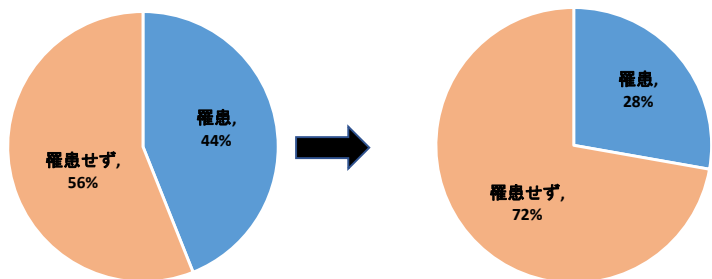
●拡張期血圧変化



●インフルエンザ、風邪罹患患者数、症状数

令和4年度

令和5年度



症状有り	40人
症状数	139

症状有り	25人
症状数	88

●症状の変化

	改善	悪化	変化なし	計
疲労感	37人	0人	50人	87人
疲労感の持越し	45人	1人	41人	87人
朝の目覚め	25人	0人	61人	86人
食欲	4人	0人	83人	87人
お通じ	22人	0人	66人	88人
便の状態	6人	1人	77人	84人
疲労感	43%	0%	57%	
疲労感の持越し	52%	1%	47%	
朝の目覚め	29%	0%	71%	
食欲	5%	0%	95%	
お通じ	25%	0%	75%	
便の状態	7%	1%	92%	

●感想

- ・ 全体的に体調がよくなった
- ・ 疲労感が軽減した
- ・ 体が疲れにくくなった
- ・ 風邪をまったくひかなかった
- ・ 家族が体調を崩したが、自分は元気だった
- ・ インフルやコロナが流行していたが、罹患しなかった
- ・ 風邪をひいたが、例年より軽く済んだ
- ・ お通じが改善された
- ・ 肌のもっちり感を実感した
- ・ 冷えと肩こりが改善された
- ・ むくみやだるさも梅を食べる前に比べて気にならなくなった
- ・ よく眠れる日が増えた
- ・ 朝の目覚めがよくなった
- ・ 食欲がわくようになった
- ・ 梅干しを食べると体が元気になり、気持ちもやる気が出た
- ・ 身も心も軽くなった気がする