

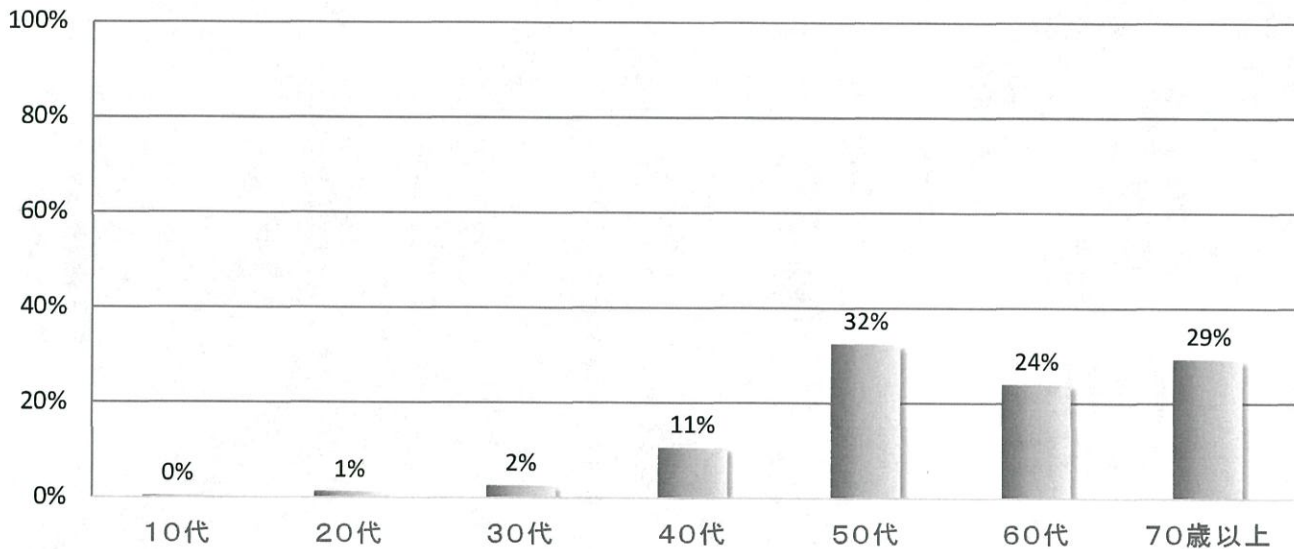
# ■こんにやくの消費に関するアンケート調査結果（こんにやくセミナー）

セミナー開催日：2018年10月13日

会場：築地・浜離宮朝日ホール

参加者：309名（アンケート有効回答者284名 ※無記入・属性不明25名）

## アンケート回答者の年齢構成



(割合: %)

区分	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上
全体	0%	1%	2%	11%	32%	24%	29%
性別	女性	0%	3%	10%	32%	25%	29%
	男性	0%	5%	2%	11%	33%	31%

(実数: 人)

区分	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	合計
全体	1	3	7	30	92	68	83	284
性別	女性	1	0	6	24	74	58	229
	男性	0	3	1	6	18	10	55

(2018.10.13 朝日ホールセミナー参加者のうち284名)

# ■こんにゃくの消費に関するアンケート調査結果（こんにゃくセミナー）

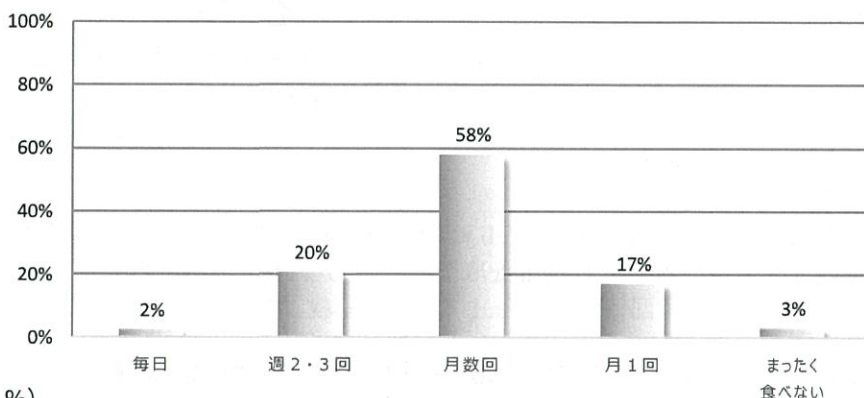
1.「こんにゃく」は普段どれくらい食べていますか？  
 あてはまる項目1つにチェックを入れてください。

- 1. 毎日食べている
- 2. 週に2, 3回食べている
- 3. 月に数回食べている
- 4. 月に1回程度食べている
- 5. まったく食べない

(分析コメント)

全体の8割が、「月に数回」以上はこんにゃくを食べると答えており、こんにゃくは身近な食材であることが伺える。一方で、「週に2, 3回」以上のヘビーユーザーは2割程度、月1回以下のライトユーザー2割で、ヘビーユーザーは50代以上、ライトユーザーは、30代以下と2極化している。今後の消費拡大には、食べる頻度を増やすPRと若い層に受け入れられるレシピや商品の開発が求められる。なお、今回の回答者は50代以上が85%を占めていることから全体の数値は、この層の傾向が大きく反映していることに留意する必要がある（以下の問も同様）。

## 1 食べる頻度



区分	毎日	週2・3回	月数回	月1回	まったく食べない	合計	
全体	2%	20%	58%	17%	3%	100%	
年齢層	10代	0%	0%	100%	0%	100%	
	20代	0%	0%	67%	0%	33%	100%
	30代	0%	0%	57%	43%	0%	100%
	40代	7%	10%	73%	7%	3%	100%
	50代	0%	18%	59%	20%	3%	100%
	60代	3%	25%	50%	19%	3%	100%
	70歳以上	2%	25%	57%	14%	1%	100%
性別	女性	2%	22%	57%	17%	2%	100%
	男性	2%	13%	60%	18%	7%	100%

(実数：人)

区分	毎日	週2・3回	月数回	月1回	まったく食べない	合計
全体	6	58	164	48	8	284
年齢層	10代	0	0	1	0	1
	20代	0	0	2	0	3
	30代	0	0	4	3	7
	40代	2	3	22	2	30
	50代	0	17	54	18	92
	60代	2	17	34	13	68
	70歳以上	2	21	47	12	83
性別	女性	5	51	131	38	229
	男性	1	7	33	10	55

(2008.10.13 朝日ホールセミナー参加者のうち284名)

## ■こんにゃくの消費に関するアンケート調査結果（こんにゃくセミナー）

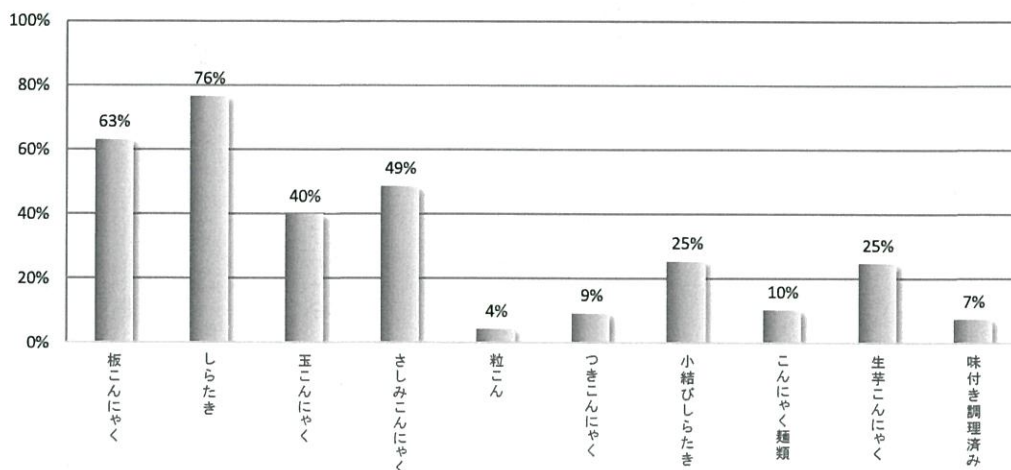
2. 好きな「こんにゃく」製品の種類は何ですか？（1の5の回答者を除く）  
 あてはまる項目全てにチェックを入れてください。（複数回答可）

1. 板こんにゃく       2. しらたき（糸こんにゃく）       3. 玉こんにゃく  
 4. さしみこんにゃく       5. 粒こんにゃく       6. つきこんにゃく  
 7. 小結びしらたき       8. こんにゃく麺類       9. 生芋こんにゃく  
 10. 味付き調理済みこんにゃく

（分析コメント）

「しらたき」「板こんにゃく」「さしみこんにゃく」「玉こんにゃく」の順で回答率が高い。近年新製品が多く出ている「こんにゃく麺類」は10%に留まっており、高齢者層へのPRが必要である。

### 2 好きな「こんにゃく」製品の種類



（割合：%）

区分	板こんにゃく	しらたき	玉こんにゃく	さしみこんにゃく	粒こんにゃく	つきこんにゃく	小結びしらたき	こんにゃく麺類	生芋こんにゃく	味付き調理済み	
全体	63%	76%	40%	49%	4%	9%	25%	10%	25%	7%	
年齢層	10代	0%	0%	100%	100%	0%	0%	100%	100%	0%	100%
	20代	33%	100%	33%	0%	33%	0%	0%	0%	33%	0%
	30代	57%	86%	43%	43%	0%	14%	14%	29%	29%	14%
	40代	53%	57%	40%	43%	13%	7%	40%	0%	27%	3%
	50代	62%	73%	36%	48%	1%	8%	26%	14%	18%	9%
	60代	66%	76%	40%	56%	6%	10%	21%	10%	25%	6%
	70歳以上	67%	87%	43%	47%	2%	11%	24%	7%	30%	7%
性別	女性	65%	79%	41%	49%	4%	10%	28%	11%	25%	6%
	男性	56%	67%	33%	47%	4%	7%	15%	7%	22%	13%

（実数：人）

区分	板こんにゃく	しらたき	玉こんにゃく	さしみこんにゃく	粒こんにゃく	つきこんにゃく	小結び	麺類	生芋	味付き調理済み
全体	179	217	113	138	12	26	72	29	70	21
年齢層	10代	0	0	1	1	0	0	1	1	0
	20代	1	3	1	0	1	0	0	0	1
	30代	4	6	3	3	0	1	1	2	2
	40代	16	17	12	13	4	2	12	0	8
	50代	57	67	33	44	1	7	24	13	17
	60代	45	52	27	38	4	7	14	7	17
	70歳以上	56	72	36	39	2	9	20	6	25
性別	女性	148	180	95	112	10	22	64	25	58
	男性	31	37	18	26	2	4	8	4	12

（2008.10.13 朝日ホールセミナー参加者のうち284名）

# ■こんにゃくの消費に関するアンケート調査結果（こんにゃくセミナー）

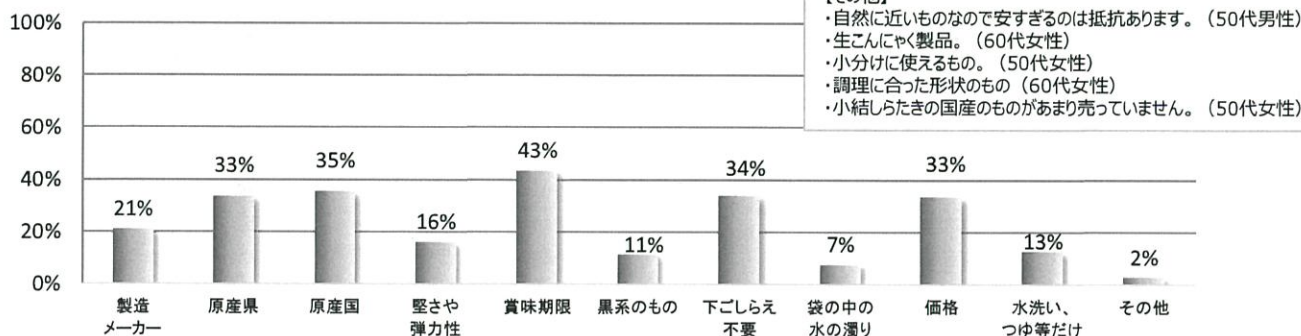
3.「こんにゃく」を購入する際に留意する点は何ですか？  
 あてはまる項目全てにチェックを入れてください。（複数回答可）

- 1. 製造メーカー
- 2. 原産県
- 3. 原産国
- 4. 堅さや弾力性
- 5. 賞味期限
- 6. 黒系のもの
- 7. 下ごしらえ（アク抜き）不要のもの
- 8. 袋の中の水の濁り
- 9. 価格
- 10. 水洗いのみで味噌・つゆ等だけですぐ食べられるもの
- 11. その他（ ）

（分析コメント）

「賞味期限」がトップ。その次に、「原産国」「下ごしらえ不要」「原産県」「価格」が高かった。こんにゃく製品の特質の中で、「下ごしらえ不要」が大きなニーズであることが伺える。

## 3 購入時の留意点



【その他】  
 ・自然に近いものなので安すぎるのは抵抗あります。（50代男性）  
 ・生こんにゃく製品。（60代女性）  
 ・小分けに使えるもの。（50代女性）  
 ・調理に合った形状のもの（60代女性）  
 ・小結しらすきの国産のものがあまり売っていません。（50代女性）

（割合：%）

区分	製造メーカー	原産県	原産国	堅さや弾力性	賞味期限	黒系のもの	下ごしらえ不要	袋の中の水の濁り	価格	水洗い、つゆ等だけ	その他	
全体	21%	33%	35%	16%	43%	11%	34%	7%	33%	13%	2%	
年齢層	10代	0%	0%	0%	0%	0%	100%	0%	100%	0%	0%	
	20代	0%	0%	33%	33%	67%	0%	33%	0%	0%	0%	
	30代	14%	29%	14%	0%	0%	14%	0%	86%	29%	14%	
	40代	23%	17%	47%	10%	30%	3%	23%	0%	33%	7%	0%
	50代	24%	27%	40%	10%	40%	7%	39%	7%	40%	11%	2%
	60代	18%	40%	34%	18%	46%	15%	35%	6%	29%	9%	6%
	70代以上	20%	43%	29%	24%	53%	18%	33%	12%	25%	19%	0%
性別	女性	20%	38%	36%	14%	43%	13%	38%	9%	34%	11%	2%
	男性	24%	16%	33%	22%	44%	5%	18%	2%	33%	18%	4%

（実数：人）

区分	製造メーカー	原産県	原産国	堅さや弾力性	賞味期限	黒系のもの	アク抜き不要	袋の中の水の濁り	価格	水洗い、つゆ等だけ	その他	
全体	59	95	100	45	123	32	96	21	95	36	7	
年齢層	10代	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	
	20代	0	0	1	1	2	0	1	0	0	0	
	30代	1	2	1	0	0	1	0	6	2	1	
	40代	7	5	14	3	9	1	7	0	10	2	0
	50代	22	25	37	9	37	6	36	6	37	10	2
	60代	12	27	23	12	31	10	24	4	20	6	4
	70歳以上	17	36	24	20	44	15	27	10	21	16	0
性別	女性	46	86	82	33	99	86	20	77	26	5	
	男性	13	9	18	12	24	10	1	18	10	2	

（2008.10.13 朝日ホールセミナー参加者のうち284名）

## ■こんにゃくの消費に関するアンケート調査結果（こんにゃくセミナー）

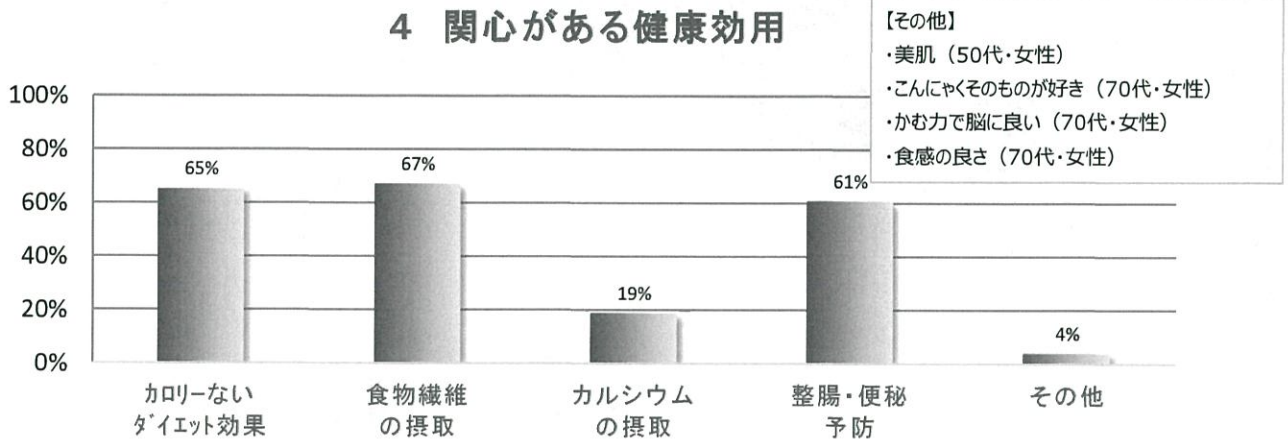
4. 「こんにゃく」には様々な健康効用がありますが、何に関心がありますか？  
 あてはまる項目全てにチェックを入れてください。（複数回答可）

1. カロリーがほとんどないダイエット効果     2. 食物繊維の摂取  
 3. カルシウムの摂取     4. 整腸・便秘予防  
 5. その他（    ）

（分析コメント）

「食物繊維の摂取」「カロリーがないダイエット効果」「整腸・便秘予防」の関心が6割強と高く、こんにゃくの評価としてある程度定着していることが伺える。「カルシウムの摂取」については、2割弱に留まっている。

### 4 関心がある健康効用



（割合：%）

区分	カロリーない ダイエット効果	食物繊維 の摂取	カルシウム の摂取	整腸・便秘 予防	その他	
全体	65%	67%	19%	61%	4%	
年齢層	10代	100%	100%	0%	0%	
	20代	33%	33%	33%	67%	0%
	30代	43%	100%	14%	100%	0%
	40代	50%	73%	20%	57%	0%
	50代	77%	61%	15%	61%	1%
	60代	68%	62%	18%	62%	3%
	70歳以上	58%	73%	23%	58%	10%
性別	女性	65%	67%	20%	63%	4%
	男性	65%	65%	13%	49%	4%

（実数：人）

区分	カロリーない ダイエット効果	食物繊維 の摂取	カルシウム の摂取	整腸・便秘 予防	その他	
全体	185	190	53	172	11	
年齢層	10代	1	1	0	0	0
	20代	1	1	1	2	0
	30代	3	7	1	7	0
	40代	15	22	6	17	0
	50代	71	56	14	56	1
	60代	46	42	12	42	2
	70歳以上	48	61	19	48	8
性別	女性	149	154	46	145	9
	男性	36	36	7	27	2

（2008.10.13 朝日ホールセミナー参加者のうち284名）

# ■こんにゃくの消費に関するアンケート調査結果（こんにゃくセミナー）

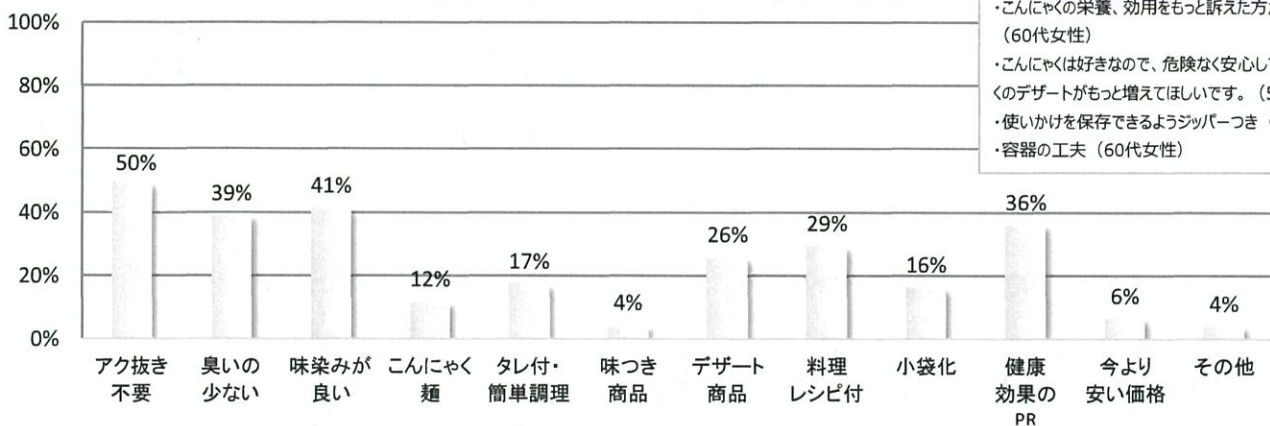
5. 「こんにゃく」をもっと消費する（食べる）ようになるために何が必要と思いますか？  
 あてはまる項目全てにチェックを入れてください。（複数回答可）

- 1. アク抜き不要の商品
- 2. 臭いの少ない商品
- 3. 味染みが良い商品
- 4. こんにゃく麺（つゆ付き）
- 5. タレ付き・簡単調理商品
- 6. 味つき商品
- 7. デザート商品
- 8. 料理レシピ（QRコード）を添付した商品
- 9. 小袋化
- 10. こんにゃくの健康効用のPR
- 11. 今より安い価格
- 12. その他（ ）

（分析コメント）

「アク抜き不要の商品」「味染みが良い商品」「臭いの少ない商品」「調理レシピ付」の回答率が高く、簡便に調理がしやすい製品が望まれている。「今より安い価格」は6%と低く、価格満足度が高いことが伺える。

## 5 消費が増えるために必要と思うこと



【その他】

- ・大手コンビニでの販売。(40代男性)
- ・一人暮らし用の小分けがよいのでは。(50代男性)
- ・小結しらすのような特定の料理に適した形状の開発。(50代女性)
- ・こんにゃくの栄養、効用をもっと訴えた方がよいのでは。(60代女性)
- ・こんにゃくは好きなので、危険なく安心して食べられるこんにゃくのデザートをもっと増えてほしいです。(50代女性)
- ・使いかけを保存できるようジッパーつき (50代女性)
- ・容器の工夫 (60代女性)

（割合：%）

区分	アク抜き不要	臭いの少ない	味染みが良い	こんにゃく麺	タレ付・簡単調理	味つき商品	デザート商品	料理レシピ付	小袋化	健康効果のPR	今より安い価格	その他	
全体	50%	39%	41%	12%	17%	4%	26%	29%	16%	36%	6%	4%	
年齢層	10代	0%	100%	100%	100%	0%	100%	100%	0%	0%	0%	0%	
	20代	0%	33%	0%	67%	33%	33%	0%	0%	0%	0%	0%	
	30代	14%	43%	14%	29%	57%	14%	86%	14%	0%	29%	14%	0%
	40代	40%	47%	37%	13%	10%	3%	30%	23%	17%	30%	3%	3%
	50代	45%	34%	42%	15%	23%	8%	27%	33%	23%	32%	8%	4%
	60代	53%	44%	41%	10%	18%	3%	25%	25%	19%	38%	6%	4%
	70歳以上	61%	36%	45%	4%	8%	0%	17%	33%	8%	43%	6%	4%
性別	女性	54%	41%	42%	11%	16%	4%	26%	30%	15%	36%	6%	4%
	男性	33%	31%	36%	13%	22%	4%	25%	25%	24%	36%	9%	4%

（実数：人）

区分	アク抜き不要	味が染みこみやすい	臭いの少ない	水洗い、つゆ等だけ	料理レシピを添付	健康効用の表示・PR	ヘルシーデザート	今より安い価格	小袋化	健康効果のPR	今より安い価格	その他	
全体	141	110	117	33	49	12	73	83	46	102	18	11	
年齢層	10代	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	
	20代	0	1	0	2	1	1	0	0	0	0	0	
	30代	1	3	1	2	4	1	6	1	0	2	1	0
	40代	12	14	11	4	3	1	9	7	5	9	1	1
	50代	41	31	39	14	21	7	25	30	21	29	7	4
	60代	36	30	28	7	12	2	17	17	13	26	4	3
	70歳以上	51	30	37	3	7	0	14	27	7	36	5	3
性別	女性	123	93	97	26	37	10	59	34	82	13	9	
	男性	18	17	20	7	12	2	14	13	20	5	2	

（2008.10.13 朝日ホールセミナー参加者のうち284名）

## ■こんにゃくの消費に関するアンケート調査結果（こんにゃくセミナー）

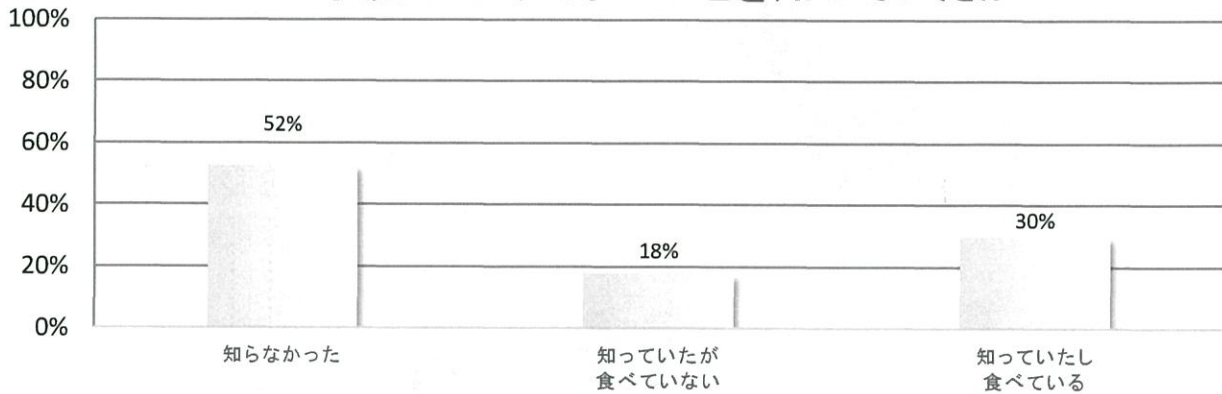
6. 通常市販されているこんにゃくは水洗いのみでそのまま、みそやタレで食べられることを知っていましたか。また、知っていた方は食べていましたか。

1. 知らなかった       2. 知っていたが食べていない       3. 知っていたし食べている

(分析コメント)

「知らなかった」という人が5割強。「知っていて、食べている」人が3割に留まっている。水洗いのみで食べられることを啓発し、手軽さと食材の幅の広がりアピールすることが必要である。

### 6 水洗いのみでよいことを知っていたか



(割合: %)

区分		知らなかった	知っていたが食べていない	知っていたし食べている
全体		52%	18%	30%
年齢層	10代	0%	100%	0%
	20代	100%	0%	0%
	30代	71%	14%	14%
	40代	53%	17%	30%
	50代	52%	15%	33%
	60代	57%	16%	26%
	70歳以上	46%	22%	33%
性別	女性	54%	19%	27%
	男性	45%	13%	42%

(実数: 人)

区分		知らなかった	知っていたが食べていない	知っていたし食べている
全体		149	50	85
年齢層	10代	0	1	0
	20代	3	0	0
	30代	5	1	1
	40代	16	5	9
	50代	48	14	30
	60代	39	11	18
	70歳以上	38	18	27
性別	女性	124	43	62
	男性	25	7	23

(2008.10.13 朝日ホールセミナー参加者のうち284名)

# ■こんにゃくの消費に関するアンケート調査結果（こんにゃくセミナー）

## 7. セミナーを聞いた感想はいかがですか

### ①こんにゃくを食べる回数を

1. もっと増やしたい     2. 今までと変わらない

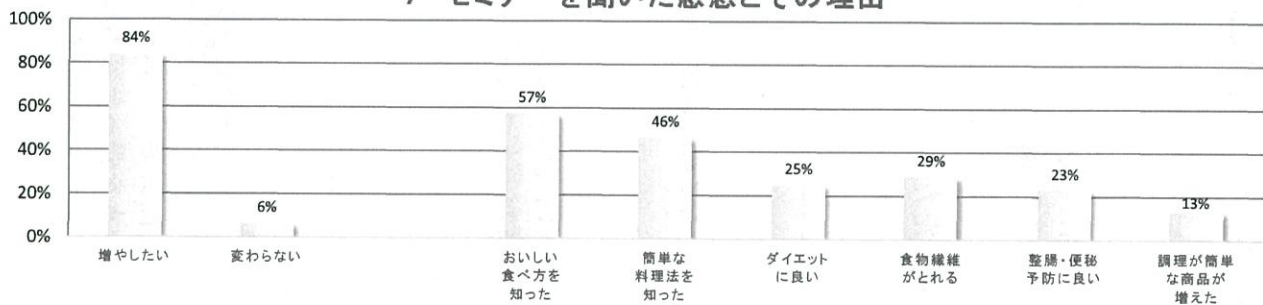
### ②もっと増やしたい方の理由は何ですか？（複数回答可）

1. おいしい食べ方を知った     2. 簡単な調理法を知った     3. ダイエットに良い  
 4. 食物繊維がとれる     5. 整腸・便秘に良い     6. 調理が簡単な商品が増えた

### （分析コメント）

こんにゃくを食べる回数を「増やしたい」と回答した人が8割強となった。理由としては「おいしい食べ方を知った」「簡単な調理法を知った」が半数を占め、食べ方、調理法を知ることにより、こんにゃくをより身近な食材として感じてもらったことが伺える。

7 セミナーを聞いた感想とその理由



（割合：%）

区分	増やしたい	変わらない	おいしい食べ方を知った	簡単な調理法を知った	ダイエットに良い	食物繊維がとれる	整腸・便秘予防に良い	調理が簡単な商品が増えた
全体	84%	6%	57%	46%	25%	29%	23%	13%
年齢層	10代	100%	0%	0%	0%	100%	100%	0%
	20代	67%	33%	33%	33%	0%	0%	0%
	30代	71%	0%	29%	14%	0%	43%	14%
	40代	100%	0%	67%	37%	33%	23%	17%
	50代	87%	4%	61%	53%	24%	22%	16%
	60代	79%	12%	57%	50%	25%	31%	25%
	70歳以上	81%	6%	54%	43%	25%	36%	31%
性別	女性	84%	5%	59%	47%	27%	30%	24%
	男性	85%	11%	51%	45%	18%	25%	20%

（実数：人）

区分	増やしたい	変わらない	おいしい食べ方を知った	簡単な調理法を知った	ダイエットに良い	食物繊維がとれる	整腸・便秘予防に良い	調理が簡単な商品が増えた
全体	239	18	163	132	71	82	65	37
年齢層	10代	1	0	0	0	1	1	0
	20代	2	1	1	1	0	0	0
	30代	5	0	2	1	0	3	1
	40代	30	0	20	11	10	7	5
	50代	80	4	56	49	22	20	15
	60代	54	8	39	34	17	21	17
	70歳以上	67	5	45	36	21	30	26
性別	女性	192	12	135	107	61	68	54
	男性	47	6	28	25	10	14	11

（2008.10.13 朝日ホールセミナー参加者のうち284名）



## ■こんにゃくの消費に関するアンケート調査結果（こんにゃくセミナー）

### 8. セミナーの講演内容で印象に残ったことがあればご記入下さい (自由回答)

主な回答を以下にまとめています。

#### 【平野レミさんの講演】

- ・明るく楽しいトークでこんにゃく料理だけでなく日々の生活の知恵を学べた。(40代・女性)
- ・色々な料理にこんにゃくが合うので試してみたい。(50代・男性)
- ・お料理、生活を楽しむ気持ちになりました。(60代・女性)
- ・お料理を楽しむ気持ちが大切だと思った。(50代・女性)
- ・家事を楽しむヒントをたくさんいただき、とても参考になりました。(70代・女性)
- ・カレーにこんにゃく？濃いめの出汁に、「つきこん」をつけた常備さがいいなと。(60代・女性)
- ・カロリー零麺、ネーミングでも人生楽しく生きられるコツでしょうか。(60代・男性)
- ・健康であること。こんにゃくはどんな料理とも仲良くなれる。(70代・女性)
- ・健康であるためにもこんにゃくを食べよう。(60代・女性)
- ・ごはんにもこんにゃくを混ぜるとおいしそうだった。(20代・男性)
- ・こんにゃくが多くの食材と合い、おいしくいただけるということ。(50代・女性)
- ・こんにゃくが何でも合うことを知った。いつもの料理ではなく少し冒険しようと思った。(70代・女性)
- ・こんにゃくの効能を改めて勉強になりました。柔軟な感性に感心しました。楽しかったです。(70代・女性)
- ・こんにゃくのでダイエット効果。(50代・女性)
- ・こんにゃくの良さやおもしろいレシピをありがとうございます。楽しいトークとお家の様子もステキでした。(50代・女性)
- ・こんにゃくのレシピが豊かで楽しかったです。(70代・女性)
- ・こんにゃくは誰とでも仲良くなれるということで、和食しかなかった自分の意識改革になりました。(50代・女性)
- ・こんにゃくはどんな料理にも合わせられる。かさ増しに使える。(50代・女性)
- ・こんにゃくは何にでも合うからどんどん利用したい。(70代・女性)
- ・こんにゃく料理ばかりか生活にもいろいろ工夫して楽しく、生きる事は素晴らしいです。(70代・女性)
- ・さまざまなこんにゃくレシピに爆笑のお話。とても楽しかったです。健康第一。まさにその通りですね。(50代・女性)
- ・幸せな人生には、おいしい食事が大切だと・・・前向きに生きる。(70代・女性)
- ・人生はポジティブに！こんにゃく食べて健康に！(50代・女性)
- ・すぐに作れそうなお料理が参考になりました。レミさん大好き！(40代・女性)
- ・楽しかった。カレーも人間もよく寝るとマイルドになれる。(70代・女性)
- ・楽しかった。ダイエット効果ある。(50代・女性)
- ・旦那さんが太り、ほほやお腹が出てきたのでこんにゃく料理でほっそりさせたというエピソード。(40代・女性)
- ・粒こんにゃくの活用、ニラだれの鍋物。(60代・女性)
- ・手軽に何でもこんにゃくで試してみることに。(50代・女性)
- ・とても楽しいお話を聞くことができ、元気になりました。色々なこんにゃくの利用法がわかりました。(60代・女性)
- ・とにかく楽しい講演で、もっとこんにゃくを食べようと思いました。(60代・女性)
- ・何とでも相性が良いので、和洋中あらゆる料理に使えるということ。(50代・女性)
- ・本当にこんにゃくが好きなんです。楽しいレシピですね。大笑いしました。(50代・女性)
- ・毎朝食べているこんにゃくとかカレーにも入れていることに。何でも相性が合うこと。(70代・女性)
- ・毎日ハッピーに過ごす秘訣！！こんにゃくは誰とでも仲良くなれるというのがよかったです。(50代・女性)
- ・メニューがとても勉強になりました。(リゾットにカレー、和洋食ともにOK)(50代・女性)
- ・料理をおいしくする調味料は愛情だけでなく笑顔もプラスですね。(60代・女性)
- ・冷蔵庫にあるもので料理できるので自分で工夫できる。楽しかったです。(50代・女性)

## ■こんにゃくの消費に関するアンケート調査結果（こんにゃくセミナー）

### 【松橋周太呂さんの講演】

- ・味付けのレシピがとても参考になりました。(50代・女性)
- ・味なし一口二口大変参考になりました。生の本来の味を知る事大切ですね。(70代・女性)
- ・板こんにゃくをフォークで細切りにできる。(70代・女性)
- ・色々な料理にこんにゃくを。(70代・女性)
- ・思いもかけない調味料の使い方参考になりました。(70代・女性)
- ・身体に良く美味しい料理法が良く解り面白い。(70代・女性)
- ・工夫次第で色んなことができること。(50代・男性)
- ・こんにゃくの味がよくしみこむ方法。こんにゃくのレシピ。(50代・女性)
- ・こんにゃくの使い方がいろいろあり勉強になりました。(70代・女性)
- ・こんにゃくのデザートが参考になった。(50代・女性)
- ・こんにゃくのフォーク切り、知らないことだらけだったです。すごく楽しかったです。(40代・女性)
- ・こんにゃくのレシピの多さにびっくりです。(50代・女性)
- ・こんにゃくのレンジチンでのアク抜き法、いつものレシピにこんにゃくin。(50代・女性)
- ・こんにゃくはどんな料理にも使えるのに感心しました。(70代・男性)
- ・こんにゃくは何にでも合うとわかりチャレンジしてみたくまりました。(50代・女性)
- ・こんにゃく麺と出汁を合わせる。食べやすくなる裏技。(50代・女性)
- ・こんにゃくを黒タピオカにみたてるレシピ。(50代・女性)
- ・こんにゃくを足すことで少しアレンジできる。(50代・男性)
- ・実技を通してのアドバイスにびっくり。簡単にできそうな事も多く参考にします。(60代・女性)
- ・知らなかった下ごしらえ法や利用法がたくさんあって良かった。(50代・女性)
- ・すぐ作ってみようと思えるこんにゃくレシピを教えていただいて良かったです。(50代・女性)
- ・すぐに作れそうなつゆなし麺、減塩アイデアいただきます。つぶこんにゃくのレポートが増えそうです。(60代・女性)
- ・すごい真面目にこんにゃく（料理全て）に取り組んでいる。(70代・女性)
- ・種類のお料理にこんにゃくが使えること。(70代・女性)
- ・食べれば食べるほど体にいいこんにゃくの力。(50代・女性)
- ・ちょっとした裏ワザでレポートが増える楽しさ。(60代・女性)
- ・作り置きが勉強になりました。調味料にこだわってみるのもよいなと思いました。(30代・女性)
- ・作り置きの料理、作ってみたいと思えるほど簡単。(60代・女性)
- ・作り置き料理のこんにゃくを加えた応用、良いアイデアです。(70代・女性)
- ・粒こんにゃくとひき肉の料理はぜひ作ってみたいと思いました。(30代・女性)
- ・ドレッシングでこんにゃくを入れたいと思った。(10代・女性)
- ・納豆とこんにゃくをいっしょに食べる。(50代・男性)
- ・日常のレシピをわかりやすく話してくださりヒントをたくさんいただきました。(60代・女性)
- ・ひき肉とこんにゃくは相性良いですね。(50代・男性)
- ・ひき肉に粒こんにゃくを入れて調理する。(30代・女性)
- ・豚バラと組み合わせたこんにゃく料理は衝撃的だった。(20代・男性)
- ・毎日のレシピにこんにゃくを取り入れやすさ、写真の料理が色とりどりでこんにゃく料理とは思えなかった。(40代・女性)
- ・ヨーグルトの使い方のヒントがよい勉強になりました。(70代・女性)
- ・料理に合う種類のこんにゃくを加えてさらに食感、栄養面からの提案、参考になりました。(60代・女性)
- ・レンジでのこんにゃくのアク抜き、試してみたいです。(50代・男性)

## ■こんにゃくの消費に関するアンケート調査結果（こんにゃくセミナー）

### 【全体を通して】

- ・「こんにゃく」の力を勉強しておいしく食べていきます。ごはんの具材に毎日使ってます。(70代・女性)
- ・2人のこんにゃくの力、参考になり、これからもテレビで活躍してください。楽しみにしています。(60代・女性)
- ・以前からこんにゃくが大好きで良く食べていましたがもっともっと食べたいと思う様になりました。  
今日一番の収穫はカルシウムを取れることを知らなかった！！(60代・女性)
- ・板こんにゃくをミキサーにかけるという工夫は目からうろこでした。(50代・女性)
- ・今まで知らなかった事がこんにゃくにあった事を知り本当に来て良かったと思いました。ありがとうございます。(70代・女性)
- ・体に良いとの事。自分流にアレンジして作ろうと思います。(70代・女性)
- ・カルシウムを補給できることを知ることができてよかったです。さしみこんにゃく以外も生で食べてみたいと思いました。(50代・女性)
- ・健康のためにこれからこんにゃくを沢山食べてみようと思いました。(50代・女性)
- ・小林理事長の話が良かった。どのこんにゃくも生で食べられる。(70代・女性)
- ・こんにゃく食おうが合言葉。こんにゃくを炒めても醤油でもおいしい。グッドですね。(60代・男性)
- ・こんにゃくが好きになった。毎日食べたい。(40代・女性)
- ・こんにゃくが生でも食べられるという話が驚きでした。こんにゃくに味をしみこませる方法もわかりやすかったです。(30代・女性)
- ・こんにゃくでもっと食事に取り入れたいと思います。(70代・女性)
- ・こんにゃくに対する理解が深まり、有意義なセミナーでした。(50代・男性)
- ・こんにゃくには自分もっていたイメージの何倍もの可能性があることがわかった。いろいろ試してみようと思います。(50代・女性)
- ・こんにゃくの知識を知って料理で試してみる。(70代・女性)
- ・こんにゃくの使い勝手が良い事に感嘆！(60代・女性)
- ・こんにゃくのパワーがすごいと思った。ダイエットに役立つ。(70代・男性)
- ・こんにゃくの用途がたくさんあることを知った。  
2人の講師の発想、着眼点のすばらしさが料理のおいしさにつながるのですね。(50代・女性)
- ・こんにゃくは味をしみこませるのが大変で味があまり変化がないと思っていましたがそうでもないことが気になりました。(70代・女性)
- ・こんにゃくは家計にやさしい...食材としても安上がり。(60代・女性)
- ・こんにゃくは健康には欠かせない食材。(50代・女性)
- ・こんにゃくは生で食べてもいいんだ。冷凍乾燥、こんにゃく料理のレパートリーが増えました。こんにゃくの効用がすばらしいと思った。  
ありがとうございます。(60代・女性)
- ・こんにゃくへの知識が増え、もっと食べなきゃと意欲がわきました。(60代・女性)
- ・こんにゃく料理を増やしたくなるくらい勉強になりました。(50代・女性)
- ・さしみこんにゃく以外でも水洗いで酢味噌で食べてみたいです。外国に輸出、アピールするべきです。若者向けにもダイエットにこんにゃく料理をアピールしてみても？安いし、美容にいいし。レミちゃん家事えもんのおススメレシピも2品ずつくらい資料につけてください！！(40代・女性)
- ・さしみこんにゃく以外も生で食べられることを知り、友達にも伝えてあげたいし、お二人の話は最高に楽しませていただきました。  
(70代・女性)
- ・時間もちょうどよくて良かった。試食があると良かったです。紹介したレシピを欲しかったです。(50代・女性)
- ・食育にもより知ってもらえるように。若い方はあまりこんにゃく買わないのがさびしい。(50代・女性)
- ・食物繊維が多いので、腸内環境をととのえられていいことがわかりました。(50代・女性)
- ・専門家の意見も聞く事ができてたのしい時間でした。(50代・女性)
- ・食べてもカロリーがなく身体にいいことを理解できた。あく抜きしなくて食べられることがわかって良かった。(50代・女性)
- ・糖尿病なので今後は良く食べたい。(70代・女性)
- ・初めて参加してこんにゃくのいろいろな食べ方があるのがわかりました。(70代・女性)
- ・日頃脇役のこんにゃくが主役になると素晴らしい食品であることを知った。(60代・女性)
- ・昔から同じ食べ方しかしてなかったのととても新鮮で勉強になりました。友達にも教えてあげたいと思います。(60代・女性)
- ・もっともっとこんにゃくは身近になることを願います。(40代・女性)