

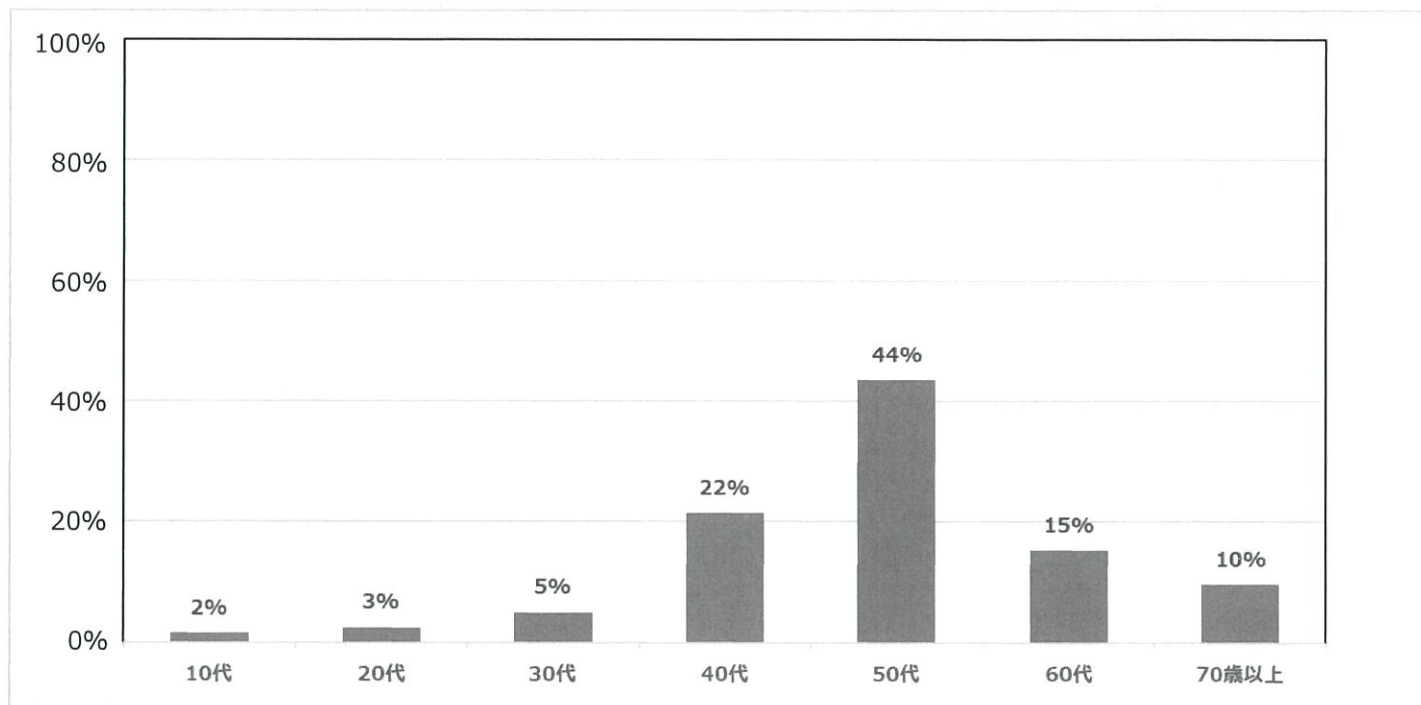
■ こんにやくの消費に関するアンケート調査結果（こんにやくセミナー）

セミナー開催日：2019年10月5日

会場：浜離宮朝日ホール 小ホール

参加者：332名（アンケート有効回答者318名 ※うち性別不明11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	2%	3%	5%	22%	44%	15%	10%	
性別	女性	1%	3%	6%	24%	44%	14%	9%
	男性	3%	0%	3%	8%	42%	31%	14%
	性別不明	0%	0%	0%	18%	64%	9%	9%

(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	5	8	16	69	140	49	31	318
性別	女性	4	8	15	64	118	37	271
	男性	1	0	1	3	15	11	36
	性別不明	0	0	0	2	7	1	11

(2019.10.5 浜離宮朝日ホール会場セミナー参加者のうち318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）

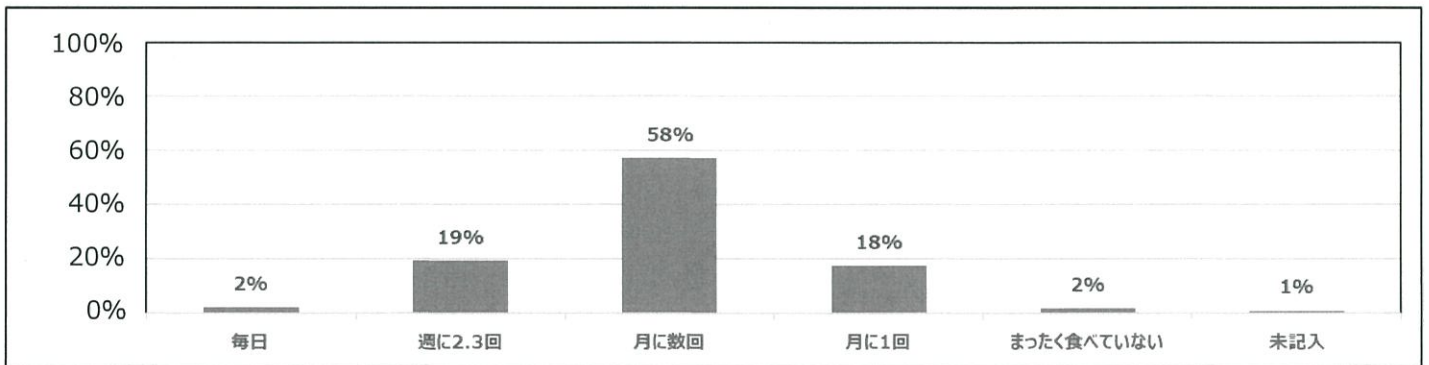
1.「こんにゃく」は普段どれくらい食べていますか？
あてはまる項目1つにチェックを入れてください。

- 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）

全体の約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。特に20代では「週に2, 3回」以上のヘビーユーザーが6割強であり、また60代も「月に数回」と答えたユーザーが7割程度と幅広い世代でこんにゃくが身近なものになり、広がりを見せていることが伺える。なお、今回の回答者は50代以上が約70%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



(割合：%)

区分	毎日	週に2.3回	月に数回	月に1回	まったく食べていない	未記入	
全体	2%	19%	58%	18%	2%	1%	
年齢層	10代	0%	20%	60%	20%	0%	0%
	20代	0%	63%	38%	0%	0%	0%
	30代	0%	25%	56%	19%	0%	0%
	40代	3%	20%	59%	14%	1%	1%
	50代	3%	16%	54%	24%	4%	1%
	60代	0%	12%	73%	12%	0%	2%
	70歳以上	3%	32%	55%	10%	0%	0%
性別	女性	2%	21%	58%	17%	2%	1%
	男性	3%	8%	64%	22%	3%	0%
	性別不明	0%	18%	45%	27%	0%	9%

(実数：人)

区分	毎日	週に2.3回	月に数回	月に1回	まったく食べていない	未記入	合計	
全体	7	62	184	56	6	3	318	
年齢層	10代	0	1	3	1	0	0	5
	20代	0	5	3	0	0	0	8
	30代	0	4	9	3	0	0	16
	40代	2	14	41	10	1	1	69
	50代	4	22	75	33	5	1	140
	60代	0	6	36	6	0	1	49
	70歳以上	1	10	17	3	0	0	31
性別	女性	6	57	156	45	5	2	271
	男性	1	3	23	8	1	0	36
	性別不明	0	2	5	3	0	1	11

(2019.10.5 浜離宮朝日ホール会場セミナー参加者のうち318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）

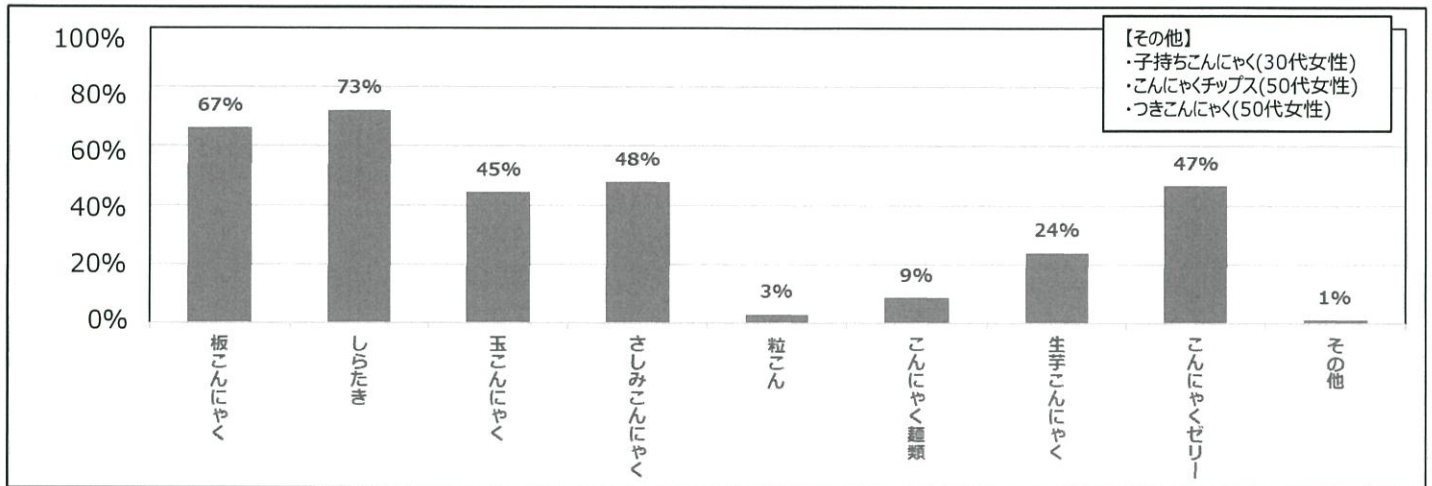
あてはまる項目全てにチェックを入れてください。（複数回答可）

- 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. こんにゃく麺類
- 7. 生芋こんにゃく
- 8. こんにゃくゼリー
- 9. その他

（分析コメント）

「しらたき」「板こんにゃく」「さしみこんにゃく」「こんにゃくゼリー」「玉こんにゃく」の順で回答率が高い。
特に、こんにゃくをおやつ感覚で手軽に食べられる「こんにゃくゼリー」は、若年層だけでなく50歳以上の方からも半数に近い支持を受けている。新たな形のこんにゃく製品の広がりを見せている。

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	こんにゃく麺類	生芋こんにゃく	こんにゃくゼリー	その他	
全体	67%	73%	45%	48%	3%	9%	24%	47%	1%	
年齢層	10代	80%	100%	60%	40%	20%	20%	40%	100%	0%
	20代	63%	75%	25%	25%	0%	38%	13%	38%	0%
	30代	63%	81%	56%	69%	6%	19%	25%	38%	6%
	40代	70%	62%	45%	36%	1%	6%	23%	48%	1%
	50代	61%	72%	51%	54%	3%	10%	24%	51%	1%
	60代	71%	78%	33%	49%	6%	6%	31%	49%	0%
	70歳以上	81%	84%	32%	45%	0%	0%	19%	23%	0%
性別	女性	68%	72%	47%	51%	3%	9%	25%	49%	1%
	男性	64%	75%	31%	36%	3%	3%	14%	31%	0%
	性別不明	55%	100%	45%	36%	9%	18%	45%	55%	0%

（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	こんにゃく麺類	生芋こんにゃく	こんにゃくゼリー	その他	
全体	213	232	143	154	10	28	77	150	4	
年齢層	10代	4	5	3	2	1	1	2	5	0
	20代	5	6	2	2	0	3	1	3	0
	30代	10	13	9	11	1	3	4	6	1
	40代	48	43	31	25	1	4	16	33	1
	50代	86	101	71	76	4	14	33	72	2
	60代	35	38	16	24	3	3	15	24	0
	70歳以上	25	26	10	14	0	0	6	7	0
性別	女性	184	194	127	137	8	25	67	133	4
	男性	23	27	11	13	1	1	5	11	0
	性別不明	6	11	5	4	1	2	5	6	0

（2019.10.5 浜離宮朝日ホール会場セミナー参加者のうち318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？

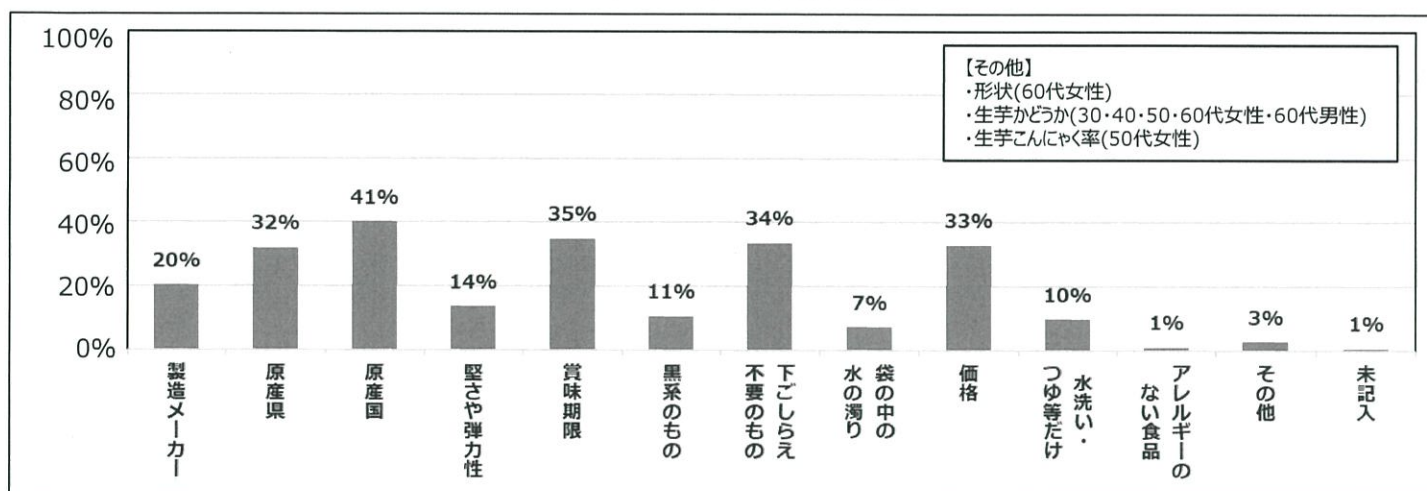
あてはまる項目全てにチェックを入れてください。（複数回答可）

- 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. アレルギーのない食品
- 12. その他（ ）

（分析コメント）

「原産国」がトップとなり、「原産県」も高い数値を示していることから、製造された場所に対する興味の高さを伺うことができる。その次に、「賞味期限」「下ごしらえ不要」「価格」が高くなった。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



（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	下ごしらえ不要のもの	袋の中の水の濁り	価格	水洗い・つゆ等だけ	アレルギーのない食品	その他	未記入	
全体	20%	32%	41%	14%	35%	11%	34%	7%	33%	10%	1%	3%	1%	
年齢層	10代	40%	0%	20%	20%	0%	0%	40%	40%	0%	0%	0%	20%	
	20代	0%	25%	38%	25%	13%	0%	13%	25%	25%	0%	0%	0%	
	30代	19%	31%	44%	6%	31%	13%	31%	38%	6%	13%	13%	0%	
	40代	20%	36%	45%	10%	33%	1%	35%	3%	35%	10%	0%	3%	0%
	50代	18%	28%	41%	9%	31%	12%	41%	7%	37%	11%	1%	1%	0%
	60代	24%	37%	39%	24%	47%	8%	35%	10%	33%	8%	0%	6%	0%
	70歳以上	29%	45%	35%	26%	29%	29%	13%	10%	13%	3%	0%	0%	3%
性別	女性	20%	32%	42%	13%	34%	11%	38%	7%	33%	10%	1%	3%	0%
	男性	11%	33%	28%	17%	44%	8%	6%	8%	31%	8%	0%	3%	3%
	性別不明	55%	27%	55%	18%	27%	18%	36%	0%	55%	9%	0%	0%	

（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	下ごしらえ不要のもの	袋の中の水の濁り	価格	水洗い・つゆ等だけ	アレルギーのない食品	その他	未記入	
全体	65	103	129	44	112	34	108	23	106	31	3	9	2	
年齢層	10代	2	0	1	1	3	0	2	2	0	0	0	1	
	20代	0	2	3	2	5	1	0	2	2	0	0	0	
	30代	3	5	7	1	5	2	5	6	1	2	2	0	
	40代	14	25	31	7	23	1	24	24	7	0	2	0	
	50代	25	39	57	13	44	17	58	10	52	16	1	2	0
	60代	12	18	19	12	23	4	17	5	16	4	0	3	0
	70歳以上	9	14	11	8	9	9	4	3	4	1	0	0	1
性別	女性	55	88	113	36	93	29	102	89	27	3	8	1	
	男性	4	12	10	6	16	3	2	11	3	0	1	1	
	性別不明	6	3	6	2	3	2	4	6	1	0	0	0	

（2019.10.5 浜離宮朝日ホール会場セミナー参加者のうち318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）

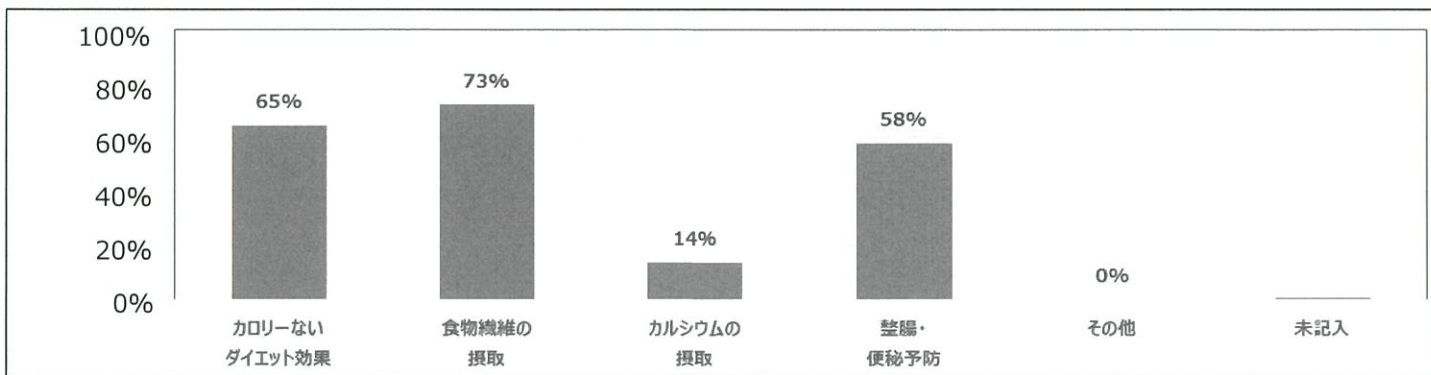
4. 「こんにゃく」には様々な健康効用がありますが、何に関心がありますか？
 あてはまる項目全てにチェックを入れてください。（複数回答可）

- 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割ほどと高く、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、1割強に留まっている。

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	未記入
全体	65%	73%	14%	58%	0%	1%
年齢層	10代	60%	20%	20%	60%	0%
	20代	88%	88%	25%	50%	0%
	30代	50%	81%	0%	69%	0%
	40代	64%	70%	12%	57%	0%
	50代	71%	74%	16%	64%	0%
	60代	51%	71%	16%	57%	0%
	70歳以上	65%	77%	6%	39%	0%
性別	女性	65%	74%	12%	61%	0%
	男性	64%	67%	19%	39%	0%
	性別不明	73%	73%	36%	64%	0%

（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	未記入
全体	207	232	44	186	0	2
年齢層	10代	3	1	1	3	0
	20代	7	7	2	4	0
	30代	8	13	0	11	0
	40代	44	48	8	39	0
	50代	100	104	23	89	0
	60代	25	35	8	28	0
	70歳以上	20	24	2	12	0
性別	女性	176	200	33	165	1
	男性	23	24	7	14	0
	性別不明	8	8	4	7	0

（2019.10.5 浜離宮朝日ホール会場セミナー参加者のうち318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？

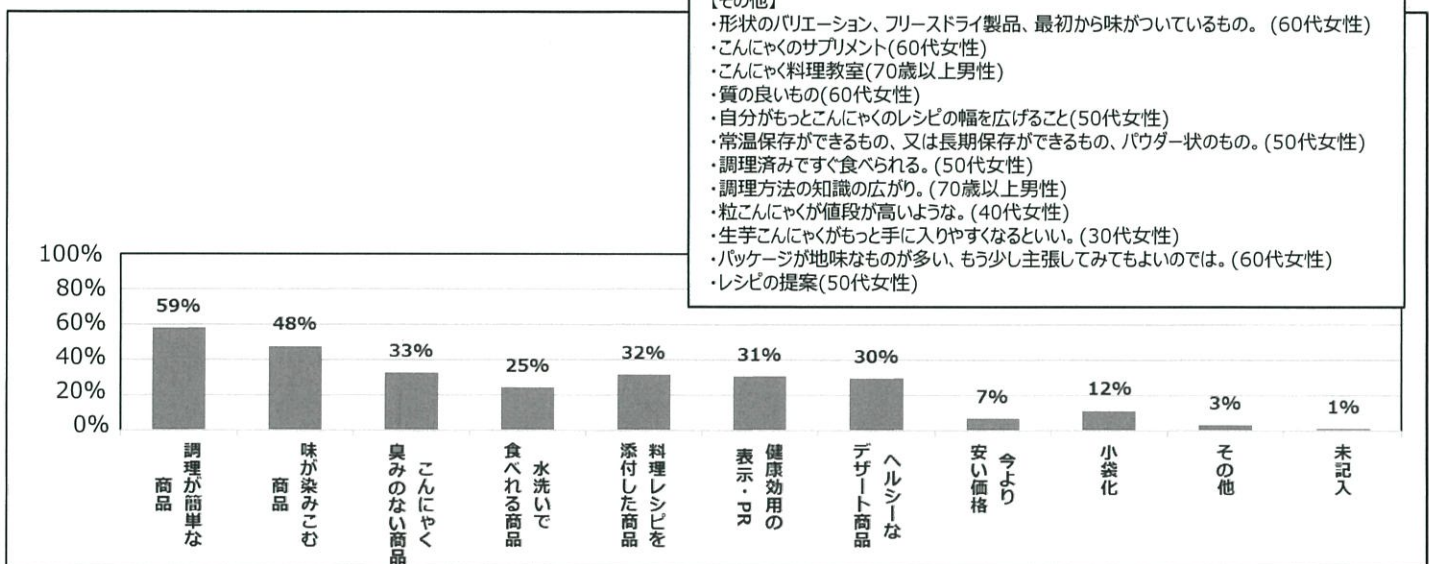
あてはまる項目全てにチェックを入れてください。（複数回答可）

- 1. 料理が簡単(アク抜き不要)な商品
- 2. 味が染みこみやすい商品
- 3. こんにゃく臭みの少ない商品
- 4. 水洗いのみで味噌・つゆ等だけですぐに食べれる商品
- 5. 料理レシピを添付した商品
- 6. こんにゃくの健康効用の表示・PR
- 7. ヘルシーなデザート商品
- 8. 今より安い価格
- 9. 小袋化
- 10. その他（ ）

（分析コメント）

「料理が簡単な商品」「味が染みこみやすい商品」「臭みの少ない商品」「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。ヘルシーなデザート商品や健康効用の表示についても関心が高いことが伺える。「今より安い価格」は7%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】
- ・形状のバリエーション、フリーズドライ製品、最初から味が付いているもの。(60代女性)
 - ・こんにゃくのサプリメント(60代女性)
 - ・こんにゃく料理教室(70歳以上男性)
 - ・質の良いもの(60代女性)
 - ・自分ももっとこんにゃくのレシピの幅を広げること(50代女性)
 - ・常温保存ができるもの、又は長期保存ができるもの、パウダー状のもの。(50代女性)
 - ・調理済みですぐ食べられる。(50代女性)
 - ・調理方法の知識の広がり。(70歳以上男性)
 - ・粒こんにゃくが値段が高いような。(40代女性)
 - ・生芋こんにゃくがもっと手に入りやすくなるといい。(30代女性)
 - ・パッケージが地味なものが多い、もう少し主張してみてもいいのでは。(60代女性)
 - ・レシピの提案(50代女性)

(割合：%)

区分	調理が簡単な商品	味が染みこむ商品	こんにゃく臭みの少ない商品	水洗いで食べれる商品	料理レシピを添付した商品	健康効用の表示・PR	ヘルシーなデザート商品	今より安い価格	小袋化	その他	未記入
全体	59%	48%	33%	25%	32%	31%	30%	7%	12%	3%	1%
年齢層	10代	40%	80%	20%	20%	40%	60%	40%	20%	0%	20%
	20代	38%	50%	38%	50%	25%	63%	13%	0%	0%	0%
	30代	44%	25%	44%	25%	25%	31%	44%	0%	19%	6%
	40代	65%	43%	35%	28%	35%	23%	22%	4%	10%	1%
	50代	62%	52%	34%	23%	36%	36%	31%	6%	14%	3%
	60代	45%	45%	24%	27%	37%	33%	37%	10%	10%	6%
	70歳以上	68%	55%	35%	19%	10%	29%	13%	10%	6%	6%
性別	女性	62%	50%	35%	25%	33%	31%	31%	6%	12%	3%
	男性	39%	39%	31%	31%	25%	31%	31%	11%	6%	0%
	性別不明	55%	45%	9%	9%	27%	27%	9%	9%	18%	0%

(実数：人)

区分	調理が簡単な商品	味が染みこむ商品	こんにゃく臭みの少ない商品	水洗いで食べれる商品	料理レシピを添付した商品	健康効用の表示・PR	ヘルシーなデザート商品	今より安い価格	小袋化	その他	未記入
全体	187	154	106	79	102	99	95	22	37	11	4
年齢層	10代	2	4	1	1	1	2	3	2	1	1
	20代	3	4	3	4	2	1	5	1	0	0
	30代	7	4	7	4	4	5	7	0	3	1
	40代	45	30	24	19	24	16	15	3	7	1
	50代	87	73	48	32	50	50	43	8	19	4
	60代	22	22	12	13	18	16	18	5	5	3
	70歳以上	21	17	11	6	3	9	4	3	2	2
性別	女性	167	135	94	67	90	85	83	17	33	9
	男性	14	14	11	11	9	11	11	4	2	2
	性別不明	6	5	1	1	3	3	1	1	2	1

(2019.10.5 浜離宮朝日ホール会場セミナー参加者のうち318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）

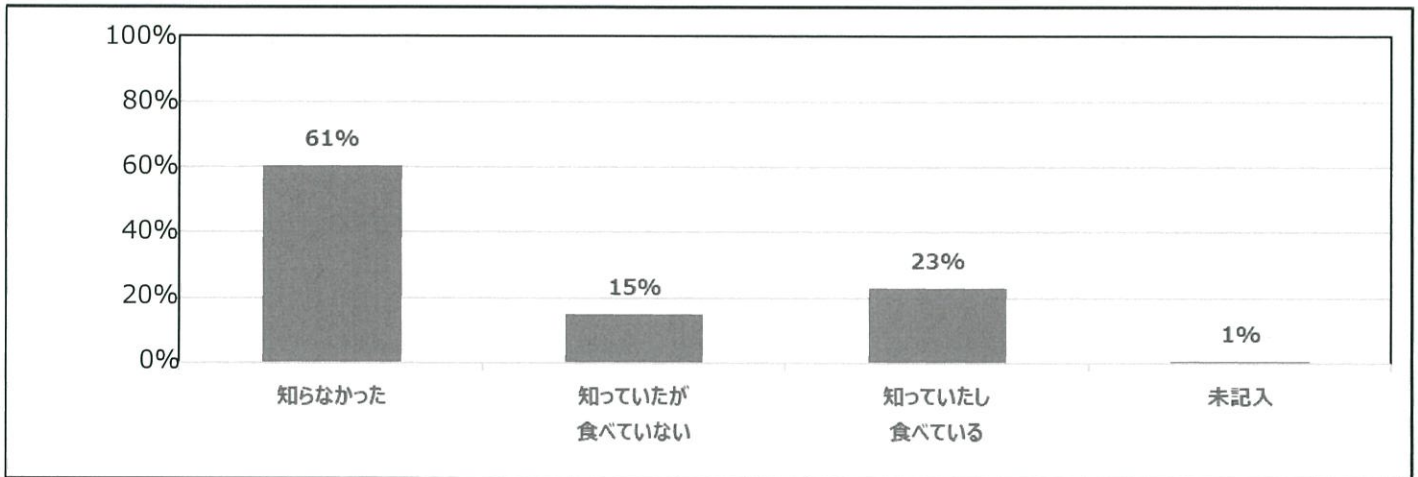
6. 通常市販されているこんにゃくは水洗いのみでそのまま、みそやタレで食べられることを知っていましたか。また、知っていた方は食べていましたか。

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6割強。「知っていて、食べている」人が2割強に留まっている。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を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	未記入	
全体	61%	15%	23%	1%	
年齢層	10代	60%	0%	40%	0%
	20代	38%	13%	50%	0%
	30代	81%	6%	13%	0%
	40代	64%	20%	14%	1%
	50代	64%	11%	25%	0%
	60代	57%	20%	22%	0%
	70歳以上	45%	19%	32%	3%
性別	女性	62%	15%	23%	1%
	男性	58%	17%	25%	0%
	性別不明	55%	9%	36%	0%

(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	未記入	合計	
全体	194	48	74	2	318	
年齢層	10代	3	0	2	0	5
	20代	3	1	4	0	8
	30代	13	1	2	0	16
	40代	44	14	10	1	69
	50代	89	16	35	0	140
	60代	28	10	11	0	49
	70歳以上	14	6	10	1	31
性別	女性	167	41	61	2	271
	男性	21	6	9	0	36
	性別不明	6	1	4	0	11

(2019.10.5 浜離宮朝日ホール会場セミナー参加者のうち318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

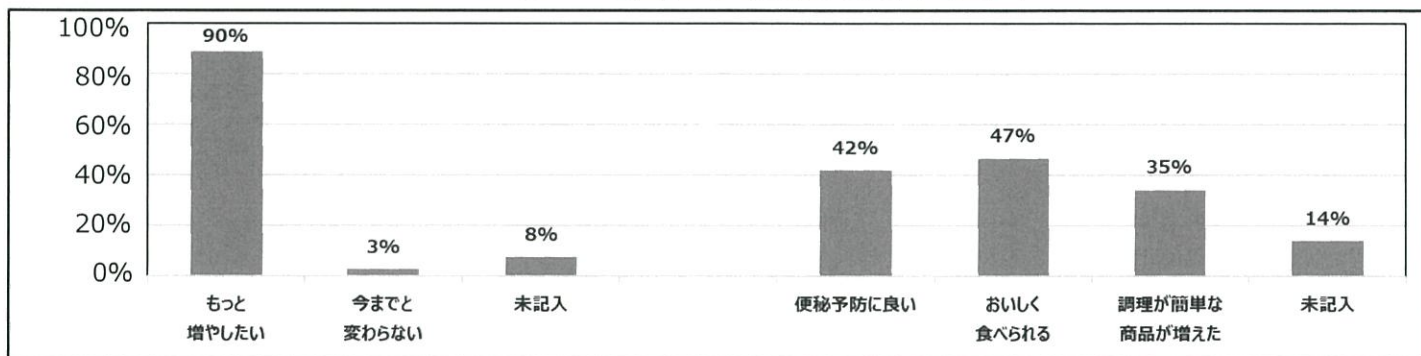
②もっと増やしたい方の理由は何ですか？（複数回答可）

- 1.便秘予防に良い 2. おいしく食べられる 3. 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9割となった。理由としては「おいしく食べられる」「便秘予防に良い」が半数を占め、おいしく食べられ健康になれる事を知ることにより、こんにゃくを身近にある、おいしい健康食品として感じてもらえたということが伺える。

7 セミナーを聞いた感想とその理由



（割合：％）

区分	もっと増やしたい	今までと変わらない	未記入	便秘予防に良い	おいしく食べられる	調理が簡単な商品が増えた	未記入
全体	90%	3%	8%	42%	47%	35%	14%
年齢層	10代	100%	0%	0%	40%	80%	0%
	20代	75%	13%	13%	75%	38%	25%
	30代	100%	0%	0%	44%	69%	25%
	40代	94%	1%	4%	51%	46%	33%
	50代	89%	3%	8%	44%	47%	32%
	60代	94%	0%	6%	35%	57%	47%
	70歳以上	74%	6%	19%	23%	19%	29%
性別	女性	90%	2%	7%	45%	48%	35%
	男性	83%	6%	11%	22%	44%	28%
	性別不明	100%	0%	0%	45%	45%	36%

（実数：人）

区分	もっと増やしたい	今までと変わらない	未記入	便秘予防に良い	おいしく食べられる	調理が簡単な商品が増えた	未記入
全体	286	8	24	135	150	110	45
年齢層	10代	5	0	0	2	4	4
	20代	6	1	1	6	3	2
	30代	16	0	0	7	11	4
	40代	65	1	3	35	32	23
	50代	125	4	11	61	66	45
	60代	46	0	3	17	28	23
	70歳以上	23	2	6	7	6	9
性別	女性	245	6	20	122	129	96
	男性	30	2	4	8	16	10
	性別不明	11	0	0	5	5	4

（2019.10.5 浜離宮朝日ホール会場セミナー参加者のうち318名）

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。

【コウ・ケンテツ氏の講演】

- ・300年前の和食は理想（食物繊維、発酵食品など）（50代女性）
- ・マクガバンレポートについて、こんにゃくへの多様性（40代女性）
- ・イタリアの食育の方法（50代女性）
- ・いろいろな料理に使えること。（40代女性）
- ・こんにゃくがブームになっている理由がよく分かった。（40代女性）
- ・おいそうなレシピなのでぜひ作ってみたいと思った。（50代女性）
- ・こんにゃくはどんな料理にも使える。今晚食べます。（40代女性）
- ・お話が楽しくわかりやすかった。（30代女性）
- ・こんにゃくの良さが分かった。もう少し料理の紹介をしてほしかった。（40代女性）
- ・お料理のレシピ、ぜひ参考にしたい。（40代女性）
- ・海外でも和食、こんにゃくが注目されているということ。先生がとても素敵でした。（40代女性）
- ・こんにゃくの Pasta など工夫したレシピ。（30代女性）
- ・各地で体験している食の体験が伝わってきた。（40代女性）
- ・カレーにこんにゃくを入れようと思った。（20代女性）
- ・もう少し、料理のことが聞けると思ったのですが、そうでなかったのが残念。（40代女性）
- ・クリームパスタがおいしそうで作ってみたい。（40代女性）
- ・コウ・ケンテツさんのファンでしたので、初めてお会いできてうれしかったです。（40代女性）
- ・こんにゃく芋の写真からの展開が面白かったです。（50代女性）
- ・こんにゃくと一緒に煮ても肉は固くならない。（40代女性）
- ・ストレスと罪悪感を感じなくていいのがこんにゃく。（40代女性）
- ・こんにゃくは煮物以外でも身近な料理に使うことができる。（40代女性）
- ・こんにゃくを使ったレシピ、すぐに作ってみたいになりました。（40代女性）
- ・紹介のあった料理を作ってみようと思いました。（30代女性）
- ・すき焼きのお話、調理の多様性。（30代女性）
- ・すき焼きの時に一緒に入れていいものを初めて知った。調理の仕方ではいろんなものを作るのを知ることができた。（20代女性）
- ・ストレスと罪悪感なしのダイエットに向く食材。こんにゃくレシピを増やす機会。（40代女性）
- ・世界の食の状況が分かった。（40代女性）
- ・地域のこんにゃく料理がおいしそうでした。（10代女性）
- ・作りたてのこんにゃくのおいしさ。（20代女性）
- ・手作りこんにゃくの話、マクガバンレポート（40代女性）
- ・トリノの食イベントに興味を持ちました。（40代女性）
- ・日本食がいかに体にいいかその中で何にでも合わせやすいこんにゃくの魅力が分かった。（40代女性）
- ・八女市星野村の生こんにゃく食べたいです。（40代女性）
- ・レシピがほしい。白滝の話はビックリ。トリノの話、涙が出ました。（40代女性）
- ・こんにゃく料理を多く取りあげてみたいと思った。（40代女性）
- ・福岡から来たのですが、日本福岡が取り上げられうれしかった。（30代女性）
- ・レシピだけでなくこんにゃくにまつわる話がとても興味深かった。（40代女性）
- ・こんにゃくは下処理をしなくても簡単に楽しく料理ができる。（40代女性）
- ・こんにゃくのレシピの紹介。試してみる、視野が広がった。（40代女性）

【小林暁子氏の講演】

- ・健美腸、毎日コツコツとること。(30代女性)
- ・短鎖脂肪酸の重要性。食物繊維のこまめな取り方。(40代女性)
- ・腸が脳よりも凄いなと思いました。(10代女性)
- ・こんにゃくで美肌効果があるとは知らなかった。(60代女性)
- ・ストレスの感じ方は腸内細菌で変わる。(30代女性)
- ・腸に関する知識やこんにゃくの魅力を知りました。(30代男性)
- ・とてもきれいで腸の大切さが伝わりました。(50代女性)
- ・改めて腸の大切さを実感しました。(40代女性)
- ・腸は第二の脳。(20代女性)
- ・食物繊維が何よりも大切。(40代女性)
- ・腸内細菌の多様化のため、食物繊維の重要性。(40代女性)
- ・医学的な知識をもらえて良かった。(30代女性)
- ・腸内環境とこんにゃくの関係。(30代女性)
- ・同じ女性として、腸の大切さがわかりました。(40代女性)
- ・腸と他の臓器への影響。(30代女性)
- ・健美腸にこんにゃくは効果的。(40代女性)
- ・子供が腸不調なので参考になった。(40代女性)
- ・腸内環境の大切さを再認識した。(50代女性)
- ・早速本を申し込みました。先生の病院も行ってみたい。(40代女性)
- ・食物繊維が豊富で腸内を整え美肌に良いことばかり。(40代女性)
- ・腸内環境を整えることが健康につながっていること。(30代女性)
- ・食物繊維をマメに食べていくこと。(40代女性)
- ・ストレスと腸の関係。(40代女性)
- ・腸の働きの大切さ、便秘を改善するとどうい変化が起こるか。(40代女性)
- ・世界規模、日本の現状(健康状態)と合わせたお話が分かりやすかった。食物繊維の大切さを実感しました。(40代女性)
- ・大腸がんに気を付ける。(30代女性)
- ・短鎖脂肪酸は重要。食物繊維の大切さ。(50代女性)
- ・腸が大事。食物繊維(こんにゃく)が腸にも良い。(40代女性)
- ・腸が認知症の発症に関係してくる。(40代女性)
- ・腸と脳の関係、腸内環境とこんにゃくの関係についてよくわかりました。(40代女性)
- ・食物繊維をしっかり摂る。腸と脳の関係。(40代女性)
- ・腸内のことや大切さなどよくわかった。食物繊維も大切なのが分かった。(40代女性)
- ・難しい内容を分かりやすく。臨床医としてのアドバイスがとても良かったです。(60代女性)
- ・腸を健康にすれば心身ともに健康になるということ。(40代女性)
- ・とても勉強になり、食物繊維の大切さが理解できました。(40代女性)
- ・腸はいろんなことに関係が深い。腸内環境を整えらうつ病にならない。(40代女性)
- ・長生き味噌汁(40代女性)
- ・腸のためにも食物繊維たっぷりのこんにゃくを使いたい。(30代女性)
- ・脳と腸と自律神経の話が興味深い。(40代女性)
- ・便秘で悩んでいるのが女性だけと思ったら、男性もいたと知りびっくりしました。胃酸に溶ける肥満を防ぐ、代謝UP、初めて知りました。(20代女性)
- ・こんにゃくは腸にとっても良い。しらたきとつくだ煮の和え物。(40代女性)
- ・便秘にこれ以上悩むことがあったら、先生のクリニックに行こうと思いました。(30代女性)
- ・腸内環境のために食物繊維が大事です。(20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）

【全体を通して】

- ・「発酵こんにゃく」作ってください。家族向けレシピ「ホットプレートこんにゃく料理」。
- ・コンビニで「こんにゃくフェア」やってください。出来上がった料理をみて食べたほうが世に広まりやすいんじゃないかな。(40代女性)
- ・主役にはなかなかならないこんにゃくですが、いろいろな料理にこれからは心して使っていきたいと思いました。(40代女性)
- ・改めてこんにゃくを食べようと思いました。(20代女性)
- ・こんにゃくの良さが改めて分かりました。もっとレシピを聞きたかった。(40代女性)
- ・色々なお話が参考になりました。(40代女性)
- ・噛み応えが良くて、どんな食材にも合い体に良いなんて素晴らしいと思いました。今夜にでも食べたいです。(10代女性)
- ・今日はさっそくこんにゃく料理をします。(30代女性)
- ・グルテンフリー97%水分、全部腸に届く、ピロリ菌予防、覚えました。(40代女性)
- ・健康に年を取るために、こんにゃくを取り入れて食事与健康な体を作る大切さ。料理をすることで脳の老化を予防したい。
- ・こんにゃくの値段の理解。(30代女性)
- ・日本の食材を守るためにも輸入のものより国産のこんにゃくを取りたいです。(40代女性)
- ・小林先生は本当にこんにゃく好きだと感じました。(30代女性)
- ・これからはこんにゃくを食べヘルシーに健康になりたいと思います。ちなみに私は凍らせてお肉のようになったこんにゃくが好きです。(40代女性)
- ・こんにゃくがダイエットにいいのを初めて知りました。こんにゃく、食べたくなりました。こんにゃくの写真を見てすぐ食べたくなりました。(20代女性)
- ・こんにゃくがもともと好きなので、より好きになるような内容だった。そのままでも、食べられることを知ってよかった。(40代女性)
- ・成人病の予防、健康寿命の向上のため、こんにゃくの利用回数を増やしたい。(60代男性)
- ・年齢とともに腸の働きが弱くなるのでその辺をもう少し聞きたかった。年齢を重ねると量が食べれなくなるのでこんにゃくの食べ方も知りたい。若い方はたくさん食べられるから良いが、、(40代女性)
- ・毎日の生活に取り入れたいことが沢山ありました。(70歳以上女性)
- ・こんにゃくの良さを改めて実感。家でたくさん使いたいです。(40代女性)
- ・こんにゃくはアク抜きせず、そのまま使うことができるので、もっと身近に使うことができると感じた。(40代女性)
- ・毎日少しずつ食べていることが体に良いことがわかりました。(70歳以上女性)
- ・こんにゃくとあなどっていたので勉強になりました。また腸の大切さを改めて再確認しました。(60代女性)
- ・下処理しなくても食べられるとのことなので、食べる期待が増えると思います。(40代女性)
- ・自分自身の毎日の生活に取り入れたいことが盛りだくさんでした。(40代女性)
- ・地味な印象だったこんにゃくの良さをたくさん知れて、もっと食べようと思いました。(40代女性)
- ・食卓の環境を整える。健康大事。とても良かった。(40代女性)
- ・生活習慣予防、しらすのレシピ、スローカロリー。(50代女性)
- ・食べやすくて処理済みのものが増えていて。簡単にどの食材とも仲良くなれるというのでもう少し食卓に出す機会を増やそうと思いました。(40代女性)
- ・腸と食のコラボが大事ですね。(40代女性)
- ・手軽に使えて、健康面にも良いこんにゃく。(40代女性)
- ・とても興味深いお話ばかりで2時間があっという間でした。(40代女性)
- ・こんにゃくに関する知識を知ることができました。今日は素敵な時間をありがとうございました。(30代男性)
- ・こんにゃくの良さを改めて聞いて良かったです。満足です。(40代女性)
- ・こんにゃくの力について再認識しました。毎日の食生活に取り入れていきたいと感じました。(50代女性)
- ・こんにゃくのこと、お料理のこと、一度にたくさんのお話が聞けてとても良い時間でした。(40代女性)
- ・生でもそのまま食べられることに驚いた。いただいた佃煮と一緒に食べてみようと思う。(40代女性)
- ・食物繊維とストレスの関係。(30代女性)
- ・とても楽しかった。簡単は大事。WE♡WASHOKU!!こんにゃく大好き。(40代女性)
- ・ゆっくりこんにゃく食べて、血糖値を上げない、カルシウムも豊富。(50代女性)
- ・私もアク抜きが必要だとずーと思っていましたが、今は不要なんですネ！食卓の上に出てくる回数が増えそうです。(40代女性)
- ・こんにゃくと腸の関係に以前より興味があったので参加できてよかったと思いました。ありがとうございました。すごく勉強になりました。(30代女性)