

健康な食生活支援システムの構築

025172 竹中 大

(指導教員名 速水 治夫 教授)

1. はじめに

食生活とは、健康な生活において最も基本となるものである。しかし、現在「ダイエット」という言葉が本来の意味からかけ離れた意味で多々使われてしまっていること、食生活改善を行なう際の指標となるものが分かりにくいことから最初に何を調べたらいいのか、表示された指標をどうやって参照すればいいのか、といった問題がある。こういった問題を解決するために、Web上で食生活改善の指標について解説、もしくは指標を表示してくれるサイトがある。しかし、これらのサイトでは多くの指標の内一つ一つを個別に取り扱っていて別の指標を求めるには別のWebサイトに行って調べなければならないという手間があると共に、表示された指標についてどのように食事を摂ればいいのか、という目安が欠けている。そこで、本研究では利用者が食生活改善を行う際に自分のデータを入力後、入力データから食生活改善を行うにあたっての様々な指標、目標を一括で表示すると共に、その目標に向かっての食事の例を表示するシステムを構築した。

本システムは、食生活改善指標の解説と入力データから指標の一括表示するWebページの作成、およびWebデータベースにより前述の問題を解決した。

2. システム概要

本システムは、Apache, MySQL, HTML, PHPを用いて構築した。トップページ(図1参照)から利用者が行きたいページに飛ぶことができる。食生活改善の指標となる主な部分は食生活改善ページである。利用者が自分の体重等のデータを入力し、HTMLの機能によってBMI、体型の傾向、理想体重、美容体重といった食生活改善の指標、理想体重と美容体重を目指す際の一日の摂取カロリーの目安を表示させる。

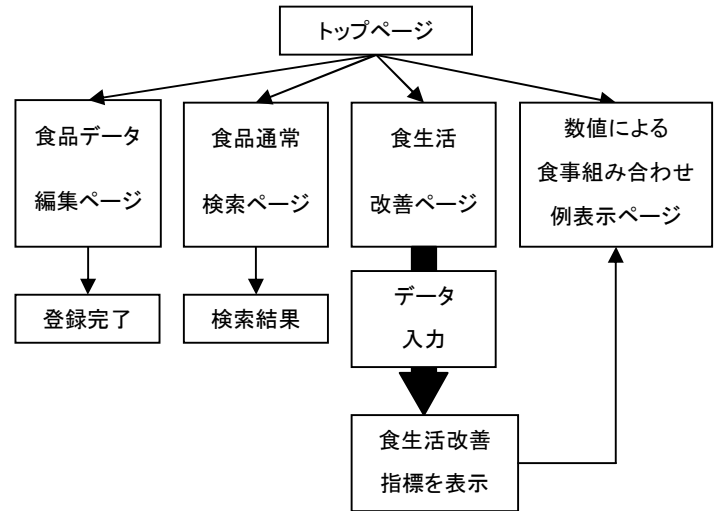


図1 システムの流れおよび画面遷移

数値による食事組み合わせ例表示ページでは理想体重、美容体重を目指すのに必要な一日の摂取カロリー数値を入力、検索し、一日の食事例を表示させる。このことから一日の摂取カロリーの数値を知っている者が想定利用者となるが、このページは食生活改善ページで表示された指標を前提に直接検索、表示することもできる。

3. 評価と考察

本システムを男女3名ずつに評価して頂いたところ、指標確認が容易である、Web上で現在一括表示できない指標が一括表示できる、食事例が表示できるのは良い、などといった評価を頂いた。

また、入力体重の数値を表示させないで欲しいという要望も頂いた。

4. まとめ

本システムは分かりやすく食生活改善の指標を解説すると共に気軽に一括表示すること、指標を前提とした食事例を表示することができた。

今後の課題としてはデータの充実、要望の実現、データ編集ページの管理者権限実装がある。