

# 食事バランスガイドを用いた健康支援システムの提案

【 研究系卒研 ・ 制作系卒研 】

058048 岸田 瑞希

(指導教員 速水 治夫 教授)

## 1 はじめに

現在大学生や社会人など一人暮らしをしている人は、講義や仕事のせいで、朝・昼・夜の三食をきっちり取れている人は少ない。自分の体調を管理するためのものに栄養管理のシステムなどが存在する。だが、これらのシステムでは、自分の食べたものを細かく入力する必要があり、結果も目標の数値に対してユーザの摂取量が数値で表示されるためわかりにくい。

そこで本研究では、食事バランスガイドのデータを管理するために Web データベースを用いて自分の食べた料理を入力するとユーザの食事バランスを図で表示するシステムを作成した。

評価結果から食事バランスを図で表示することにより、結果の表示を視覚的に理解しやすくすることに成功した。

## 2 食事バランスガイド

本研究のために用いたバランスガイドについて説明する。食事バランスガイドとは、農林水産省と厚生労働省により定められた 1 日にどれだけ食べたらいかの目安をコマのイラストで定めたものである。食事バランスガイドを図 1 に示す。



図 1 食事バランスガイド

## 3 システムの概要

本研究では、PHP, Apache, MySQL を使用しシステムを構築した。画面の推移を図 2 に表す。

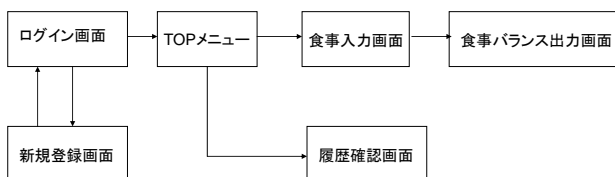


図 2 画面推移

まずユーザは、新規登録画面で、ユーザ名とパスワードを登録する。ログイン画面でユーザ名とパスワードの認証に成功するとトップメニューに移ることができる。食事入力画面と履歴確認画面に移ることができる。食事入力画面では、日にちと食べた時期、食べたものを入力することにより 1 食分の食事バランスを出力できる。履歴確認画面では、食事入力で登録した食事を参照しユーザごと 1 日分と 1 週間分の食事バランスを確認することができる。

## 4 評価結果

本校の学生 10 名に 5 段階評価、記述式のアンケートを実地した。結果を表 1 に示す。

表 1 アンケート結果

問1	食事バランスガイドを知っていますか？	はい	いいえ
		3人	7人

質問内容	評価					平均点
	1	2	3	4	5	
問2 ユーザの食事入力は簡単でしたか？	0人	4人	4人	1人	1人	2.9点
問3 表示画面はわかりやすかったですか？	0人	0人	4人	3人	3人	3.9点
問4 履歴の表示は見やすかったですか？	0人	3人	3人	3人	1人	3.2点
問5 このシステムは食生活の改善に役立ちそうですか？	0人	1人	4人	3人	2人	3.5点

以下の意見もあげられた。

- 食事の入力画面が見づらい。
- 食事の入力のチェックボックスでなく自分で入力できるようにしてほしい
- 履歴は見やすいが具体的な改善策の出力がない。

## 5 おわりに

本研究では、図を用いて表示することにより結果を視覚的に理解しやすくすることに成功した。だが、入力の点で評価が低く改善の余地がある結果となった。今後の課題として、入力の簡易化、履歴画面での具体的な食事バランス改善の出力が挙げられる

## 参考文献

- [1] 農林水産省 HP 食事バランスガイド：  
[http://www.maff.go.jp/food\\_guide/balance.html](http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html)
- [2] 速水治夫：情報メディア演習Ⅱ マルチメディアデータベースインターフェース