

要 旨

食材 5 色バランス健康法を用いた食事ログシステムの提案と 実装

森 翔悟

近年、日本における経済発展や科学の進歩から食生活は大きく変化し、栄養バランスの偏りが問題視されてきている。そのことから現代の食生活を見直す必要があると言える。

現在、栄養バランスの偏りをなくすことを目的とする、健康のための食生活、食事管理が現在注目されている。様々な場面、目的に応じた食事管理の期待が高まってきている。また、様々なジャンルにおいて一人ひとりに合った適切な食事管理が必要とされている。更には、このような区切りがなくとも、近年の肥満者の増加や、若い女性のやせ型傾向などに伴い、どの立場の人にも食事管理が必要である。以上のことから栄養バランスを整え、健康のための食事管理を行う必要がある。

しかしながら、食事管理には専門知識や手間がかかり、負担が大きい。そのことから、現在、食事管理を行うツールが増加している。しかし、現在、個人の目的に沿ったアプリケーションというものは存在していない。そこで、本研究において食材 5 色バランス健康法を用いた食事ログシステムを提案し、実装を行った。

キーワード 食事管理, 食事ログシステム, 食材 5 色バランス健康法

Abstract

Proposal and Implementation for meal log system using ingredients 5 color balance health law

Shogo MORI

In recent years, diet varies greatly from advances in economic development and science in Japan, the bias of nutritional balance has been questioned. There is a need to review the modern diet from that.

Currently, aims to eliminate the bias of the nutritional balance, diet for health and dietary management is currently focused. The dietary management is expected in accordance with the purpose and Various situations.

Furthermore, proper diet management is required to match the individual in each genre. In addition, even if there is no such breaks, People of many position also is required dietary management. For example, it's Increase of obesity men and skinny young women. And established a nutritional balance From the above, it is necessary to dietary management for health.

However, dietary management to take expertise and effort, a large burden. So the tools for dietary management is increasing. However, those of application along the individual purposes are not present. Therefore, it does proposal and implementation for meal log system using ingredients 5 color balance health law, in the present study.

key words Dietary management, Meal log system, Food 5 color balance health law