

小学校低学年の食生活を支援

Supporting Eating Habits in the Early Elementary School Years

工藤 大嗣
Hiroshi Kudo

佐藤 輝
Hikaru Sato

山内 啓輔
Keisuke Yamauchi

背景

Background

生活習慣の乱れ

- 肥満児の増加
- 就寝時間の乱れ
- 食生活の乱れ



- 学力の低下
- 体力の減少
- 集中力の散漫



課題: 食生活の乱れ

食に対する正しい知識不足

- 肥満児の増加や栄養の偏り

食に関する興味不足

- 食事を摂らない
- 体力の低下
- 集中力の散漫
- 痩身傾向の児童の増加



解決案

- 食育を通して正しい食習慣を身に付けてもらう
- 自身の食事のカロリー、栄養素を計算し不足しているものを可視化
- 不足している栄養素を摂取できるようなレシピを提案する

提案 小学校低学年の食生活改善アプリ: しょくじん

Proposal App to improve eating habits of lower school students: Shokujin



◆目的: 適切な食事習慣や栄養の働きを知り,適切な食事を摂る習慣をつける

◆対象: 小学校低学年の児童,保護者

アプリケーション概要



①摂った食事の栄養素が及ぼす良い影響や悪い影響を学べる



②1日に摂った食事の栄養バランスが適切なのかを確かめる

③料理作ることによって食に対する興味を持ってもらう



アプリの使い方

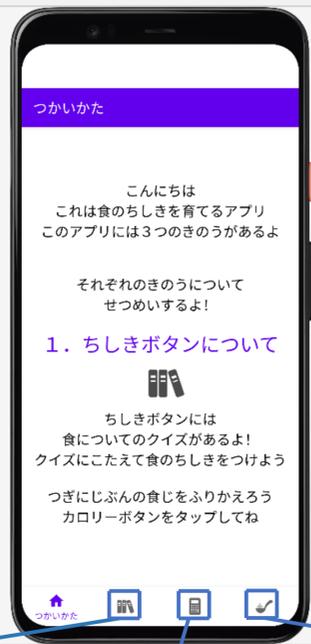
- ①健康な食事や栄養素について学び,その知識をつける
- ②自分の食事を見直す
- ③保護者などと足りない栄養素を主に含んだ料理に挑戦する.

この流れを毎日行うことで,健康的な食事をサポートし定着させる.

期待される効果

- 上記の3つのプロセスを繰り返すことで,小学校低学年のうちから正しい食事習慣を身に着ける
- 小学校低学年の児童がバランスの良い食事と偏った食事を判別できるようになる
- 自分で栄養バランスが整った食事を考えられるようになる

各種機能



ホーム画面

- アプリの使い方を記載
- 各機能の説明



ちしき

- 健康な食事のクイズ
- 栄養素のクイズ



カロリー計算

- 朝食,昼食,夕食のメニューを選択
- エネルギー,三食区品群の数値を表示
- 食事量,栄養バランスを評価



レシピ

- 赤,黄,緑のボタンを表示
- 三食食品群の色に対応したレシピを表示

今後の展望

Future work

- ちしき
 - ▶ クイズの追加
- カロリー計算
 - ▶ メニューのバリエーションの増加
 - ▶ データベース連携
- レシピ
 - ▶ 料理メニューの追加

全体

- 親しみやすいUIデザイン
- 効果音の追加
- 病院, 施設でのプレゼンテーション