

# 健康と食事

D班 (西根 八木 岩本 三河)



## 始めに

- ハッカソンにしては歪な感じになってしまいました。

# 作るにあたって

- テーマ「自粛期間中に役立つもの」ということで、何があるかを考えた。



- 役立つもの→何か困っている、不便であるものを改善する  
→生活習慣が乱れている



- ということで、栄養のバランスの乱れを教えてあげられるようなものがあればいいんじゃないか。



# そして

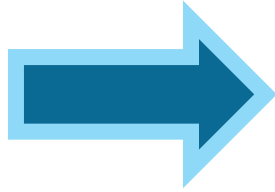
- 野菜やお肉などの食材は三色六群に分類することが出来る。それぞれをバランスよく食べることで偏りなく健康な食事になる。
- そこで我々は、あなたが食べた食材をもとにして、何が足りていないのかを分析するものを作った。

赤一群	赤二群	緑三群	緑四群	黄五群	黄六群
卵	牛乳	小松菜	きゅうり	米	油
魚	チーズ	トマト	レタス	うどん	バター
肉	ヨーグルト	カボチャ	りんご	食パン	マヨネーズ

# 例

- 肉60g 卵50g
- チーズ50g
- トマト40g カボチャ50g
- リンゴ50g みかん50g
- 白米300g
- 油 20g

食べた人がいるとすると



- 赤一群一個目60g←つまり肉
- 赤一群二個目50g←つまり卵
- 赤一群三個目0g←これで種類が切り替わる
- 赤二群一個目50g←つまりチーズ
- 赤二群二個目0g←これで次の種類に行く
- 
- 
- 
-



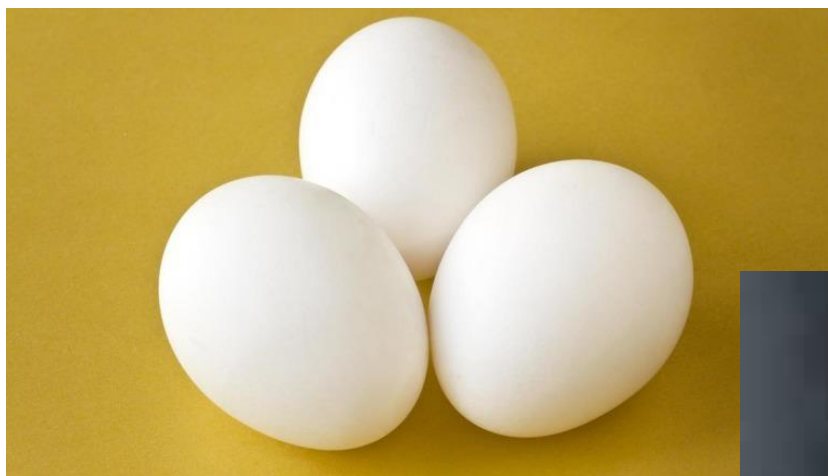
# 例

その自分が食べた食材の情報を入力すれば、あとはこっちで合計を計算して、  
「あなたは特に○群が○○gと○群が○○g足りていません」  
と指摘してくれ、さらに  
「それを補うにはこの料理がおすすめです。(url)」  
という的確なアフターサポートまでしてくれます。



# 食材を選んでもらうための表(赤)

- 赤1群(目安330g)
  - 肉一切れ50g(ウインナーやハムは、袋を読んでもらうしかない? 重さにバラがある)
  - 魚一切れ60g
  - 豆腐一丁300g
  - 納豆一カップ40g
  - 卵一個60g
  - みそ大匙18g
- 赤2群(目安400g)
  - ヨーグルト小カップ70g
  - 牛乳コップ一杯210g
  - スライスチーズ1枚20g



# 緑

- 緑3群(目安100g)  
カボチャ1個1200g  
とまと1個150g  
ピーマン1個35g  
ブロッコリー1株200g  
ほうれん草1束180g



- 緑4群(目安400g)  
胡瓜(きゅうり)1本140g  
茄子(なす)1本80g  
大根(だいこん)1本1000g 1cm25g  
玉葱(たまねぎ)1個200g  
白菜(はくさい)1株2000g 1枚100g  
西瓜(スイカ)1玉約3000g  
レタス1枚30g 1個300g  
キャベツ1枚50g 1個1200g  
蜜柑(みかん)約皮むき1個 大130g 中普通くらい81g 小45g  
林檎(りんご)1個251g  
苺(いちご)1個36g  
桃(もも)1玉200g  
キウイ1個83g 中くらい  
バナナ1本120g  
グレープフルーツ1個210g



# 黄

- 5群(目安500g)  
米飯(べいはん) 茶碗1杯 140g  
饅頭(うどん) 1玉 180g~200g  
蕎麦(そば) 1玉 120g  
食パン 1枚 60g  
ジャガイモ 1個 150g  
さつまいも 1本 250g  
さといも 1個 50g



- 6群(目安25g)  
油 大匙1杯12g  
バター 大匙1杯12g  
マヨネーズ 小匙1杯4g



# 実演

肉200g  
卵80g  
納豆40g

牛乳300g  
ヨーグルト150g

ピーマン20g

キャベツ50g  
レタス30g  
リンゴ200g  
桃200g

米200g  
食60g

油27g

の食材を一日で摂取した人が  
いるとします

## 悩んだ点

- 今回、「一つ一つの材料を自分で入力してもらおう」ことにしたのだが、「自分で計算してもらい、『それぞれの群』が何グラムかだけ入力してもらおう」ようにするようなものでもよかった。

肉 ? ? g  
魚 ? ? g  
玉ねぎ ? ? g  
米 ? ? g



赤一群 ? ? g  
赤二群 ? ? g  
赤三群 ? ? g

# 利点と欠点

- 一つ一つの食材ver、

利点・・・細かく分量を決めることが出来、データとしてはより正確になる

欠点・・・入力の量次第では、とても膨大になってしまい手間がかかる



- 『それぞれの群』ver、

利点・・・六個のみの入力で済むため非常に簡素な操作で終わる

欠点・・・計算ミスが起こる可能性がある




# 将来の展望

- 1、今回、コンソール画面でしかありません。まずはこれをアプリに落とし込むところなのかな、と思います。
- 2、表と入力画面が一緒の場所がない(?)ので、不便だと思いました。なので、以下のような感じにしたいですね。
- 3、食事だけでなく、運動の消費カロリーとかに結びつけても良いと思います。今回、出来上がったものでは、不足を補うものだったので、過剰摂取の場合、それに見合った運動を教えてくれるとか良いと思います。



## 最後に

- 今回、このような機会を与えていただき、誠にありがとうございました。
- 自身の未熟さ、技術を持つ人への敬意、開発というものがどれほど困難であるか、それらを再認識することのできる場でした。自分が今まで別のところで燻っていたつけが回ってきたなと感じました。



ご清聴ありがとうございました