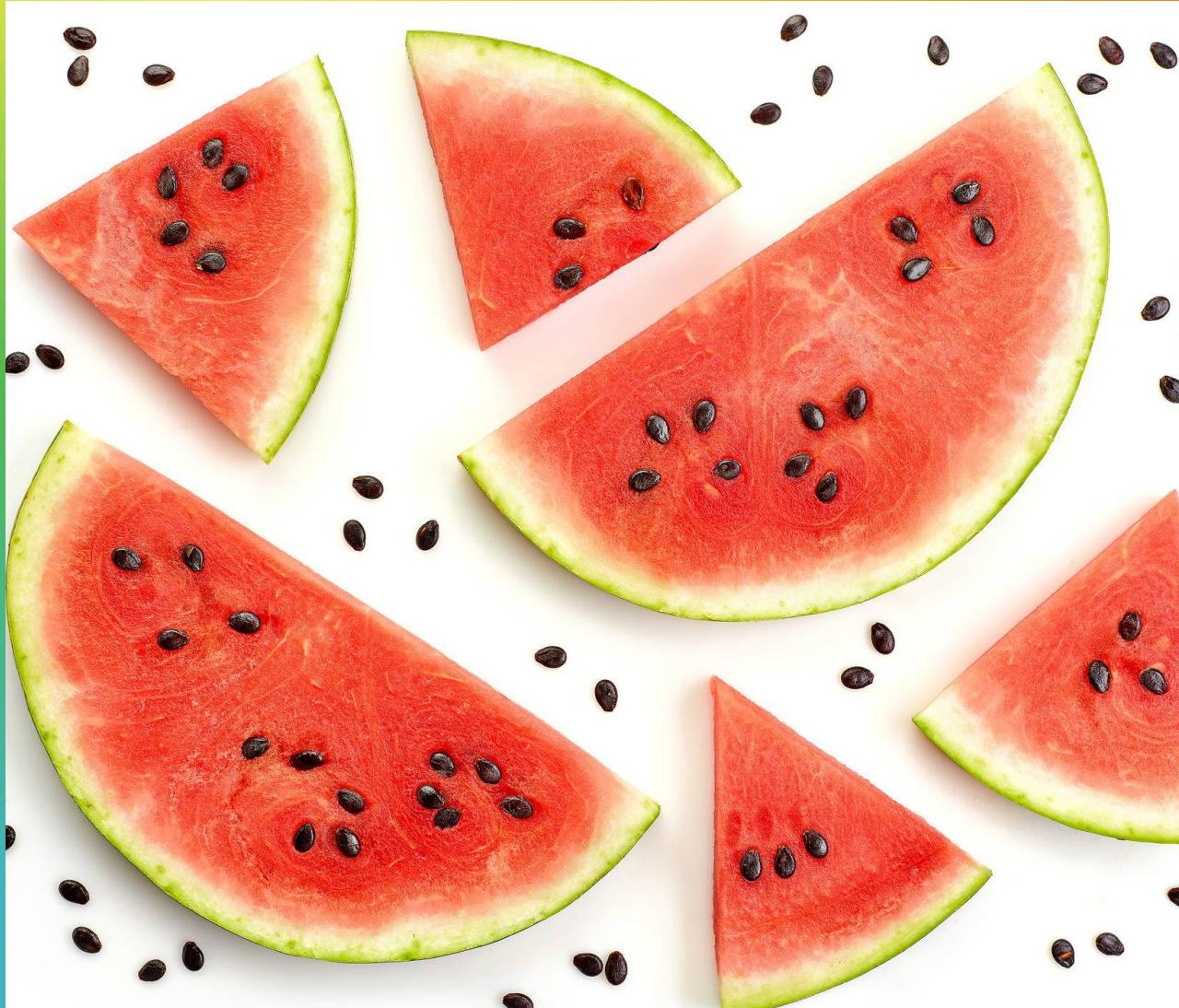


# フルーツ栄養マップ

Yokota Mika





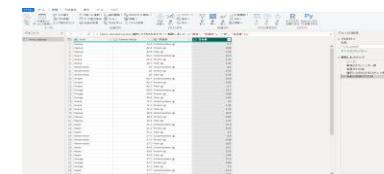
## コンセプト

美味しいで甘いフルーツを、日常生活で  
健康に役立てる方法を考えました。

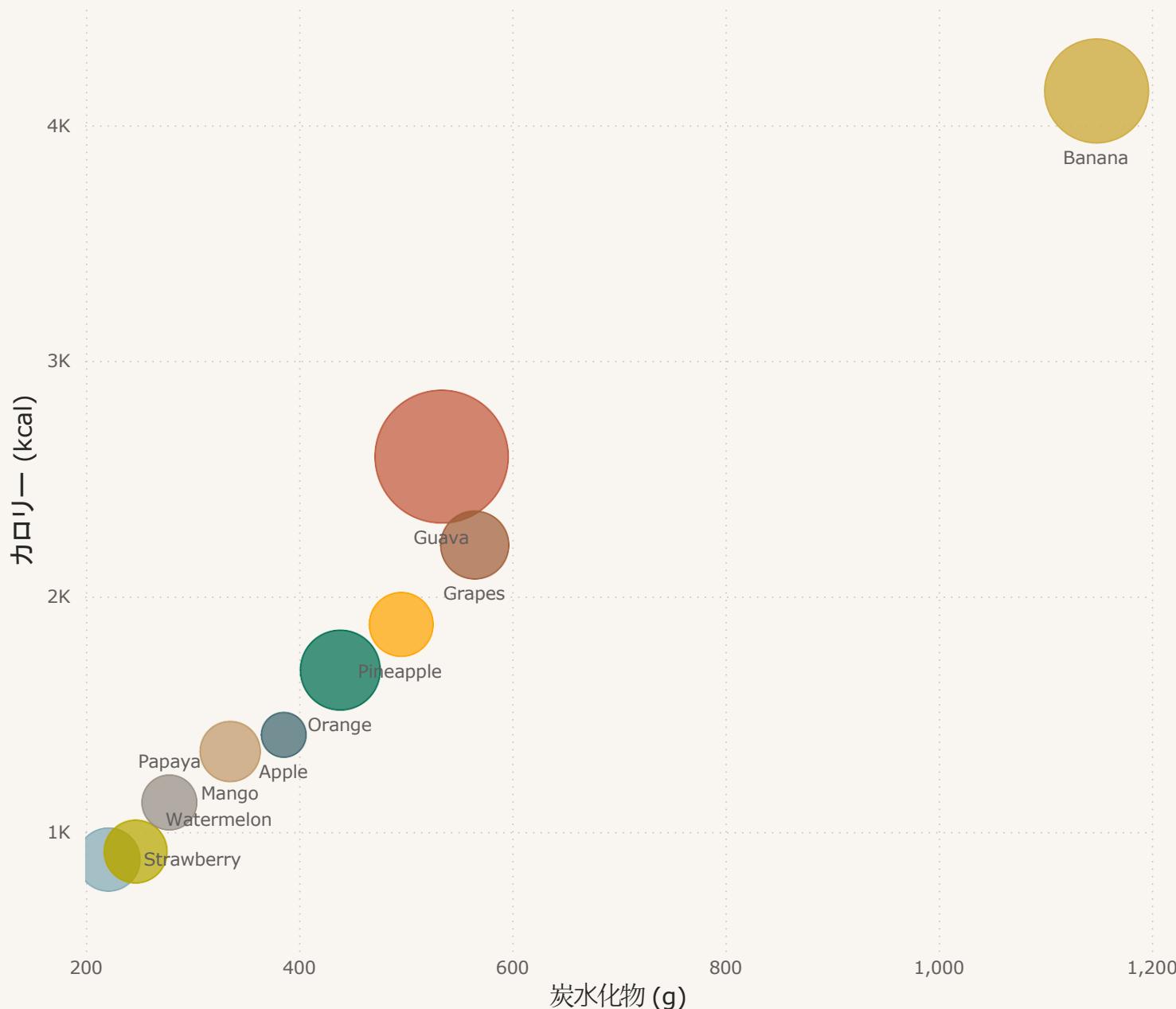
疲れていて食事がとれないときにバナナ  
を食べるなど、  
手軽に栄養を補える知識として、果物  
の栄養成分を調べてみたいと思いました。

## 作成過程

- + 本分析では、Kaggleの『Fruits Nutrition Datasets』を使用しました。
- + データには果物ごとのカロリー、炭水化物、纖維、タンパク質が含まれており、日常生活での栄養補給の参考になる情報を抽出しました。
- + Power BIでは、合計用メジャー や関数を用いた分析を行い、Power Queryで列のピボット解除をして\*\*Nutrient（栄養素）とAmount（含有量）\*\*の形式に整形しました。
- + その後、栄養成分ごとの比較を可視化するためにドーナツグラフを作成しました。



# 果物の炭水化物・カロリー およびタンパク質散布図



## 果物の炭水化物とカロリーの関係

この散布図は、  
果物のカロリーと炭水化物の関係を示しています。

横軸は炭水化物量、縦軸はカロリー量を表しており、  
円の大きさはタンパク質量を示しています。

右上に位置している果物はバナナ、  
その次にグアバ、グレープです。

中でもバナナは最も右上にあり、カロリーと炭水化物量の  
両方が最も高いことがわかります。

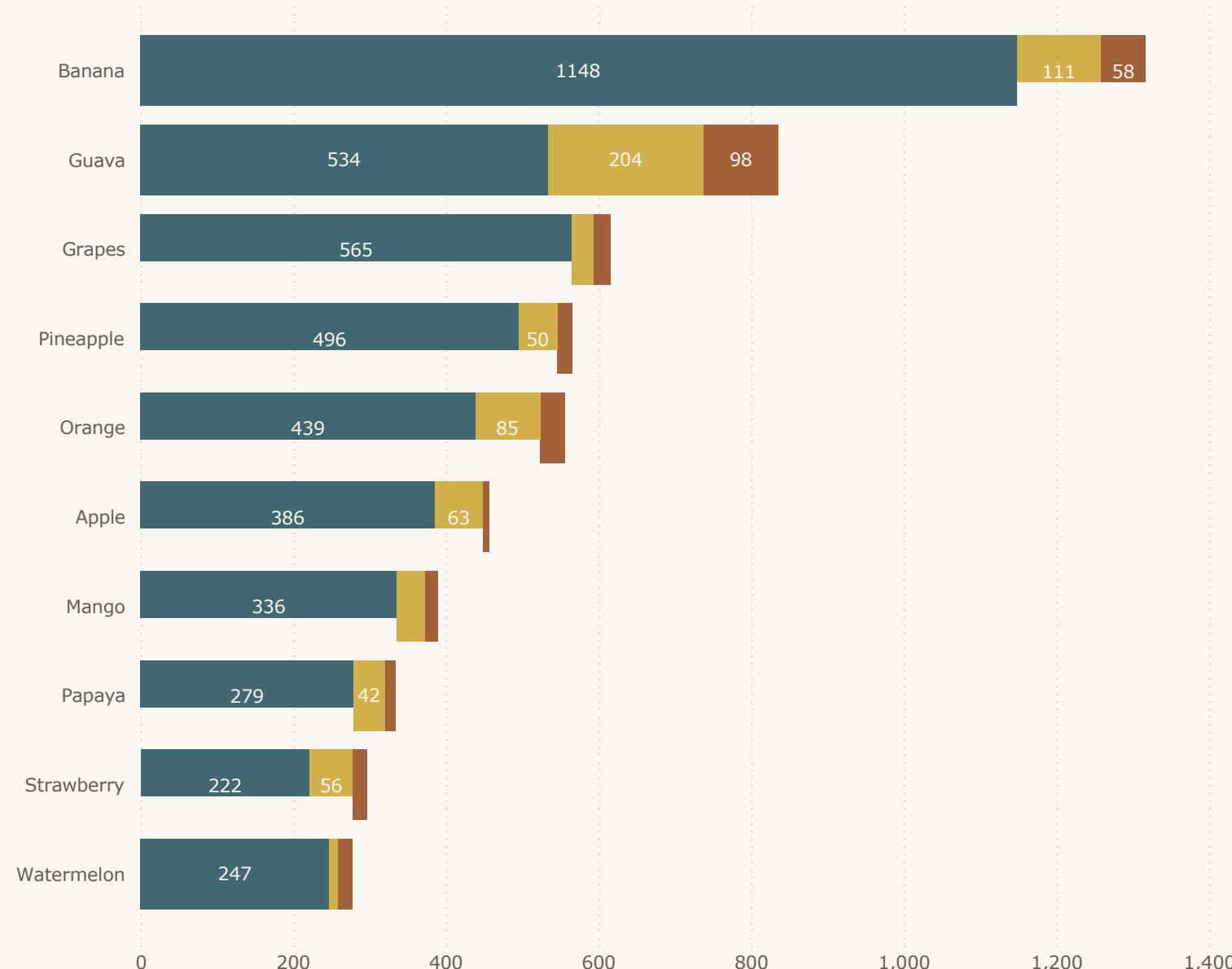
タンパク質量（円の大きさ）は2番目に大きめ、タンパク質量  
も比較的高いことを示しています。

そのため、バナナは高カロリーで栄養価が高い果物であるこ  
とが読み取れます。

グアバは2番目に右上の位置にあり、  
円の大きさが最も大きいため、タンパク質が最も多いこと  
がわかります。

# 果物の炭水化物・繊維・タンパク質の割合積み立て棒グラフ

● 炭水化物(g) ● 繊維(g) ● タンパク質(g)



## 各栄養素の割合

この積み上げ棒グラフは、  
果物ごとの炭水化物・食物繊維・タンパク質の割合  
を示しています。

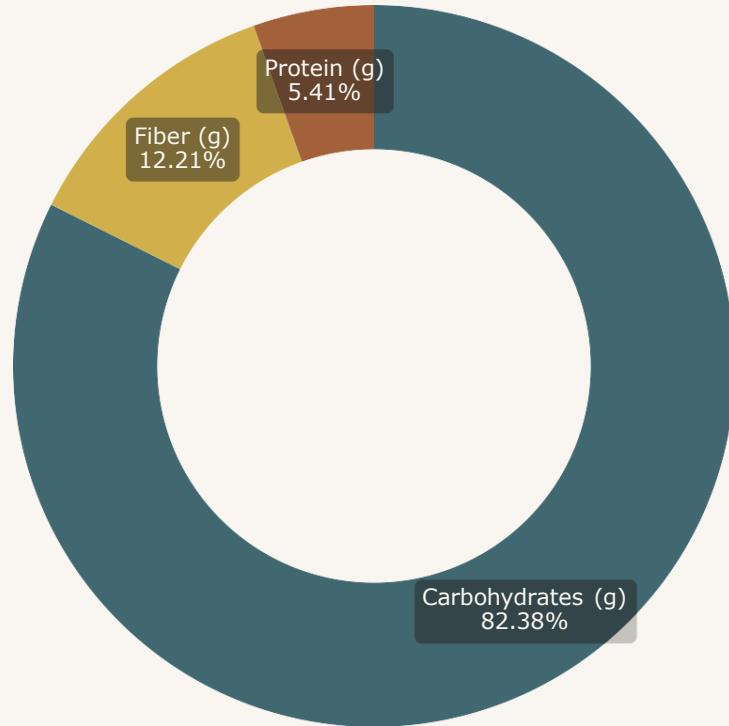
グラフから、バナナは他の果物と比べて炭水化物量が  
突出して多く2番目に多いグアバと比べても約2倍  
近いことがわかります。

スポーツ時や体調不良時の際にバナナが勧められる理由は、  
このような栄養特性にあるのかもしれません。

一方、スイカは果実の大きさに比べて栄養素の量が少なく、  
ほとんどが水分で構成されていると考えられます。

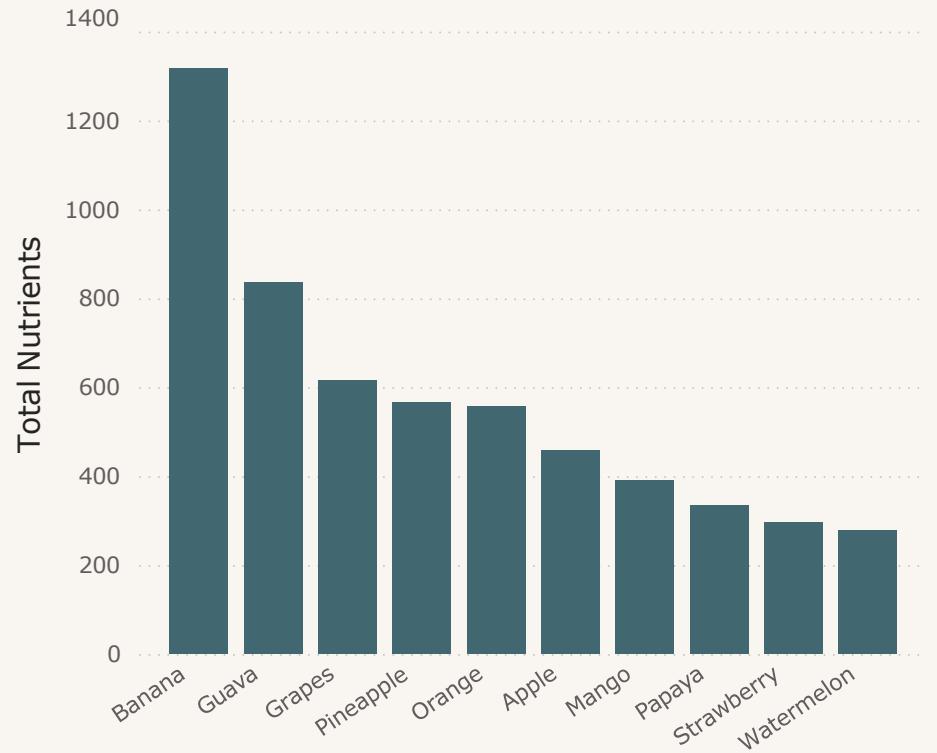
そのため 夏場の水分補給に適した果物であることが  
読み取れます。

## 各栄養素の含有量



- 栄養素
- Carbohydrates (g)
  - Fiber (g)
  - Protein (g)

## 果物別総栄養含有量



この棒グラフは、果物ごとの総栄養素量（炭水化物・纖維・タンパク質の合計）を比較したものです。栄養素量の多い果物ほど棒が長く表示され、果物同士の栄養価の違いが一目で分かります。

ドーナツグラフは、選択した果物に含まれる各栄養素の構成比を示しています。棒グラフで果物を選ぶと、ドーナツグラフが連動して内容が切り替わります。これにより、果物間の総量比較と成分内訳の両方を同時に把握できます。

## Fruit

Apple	Banana	Grapes	Guava	Mango	Orange	Papaya	Pineapple	Strawberry	Watermelon
-------	--------	--------	-------	-------	--------	--------	-----------	------------	------------

## 振り返りと今後の展望

今回の分析を通して、スポーツ選手が試合の合間にバナナを食べることが、栄養面から見ても理にかなっていることだと実感しました。

また、スイカが夏に旬を迎えることも、体調管理の観点から合理的であると理解できました。

今後は、他の栄養成分についても調べ、より幅広く日常の体調管理に役立てられる分析を行っていきたいと考えています。





ご覧頂き有難うございました。

Yokota Mika