

自作PHP

カロリー、栄養素計算サイト
(トレーニング者向け)

企画

私自身がトレーニングを始めたことで食事管理の重要性や難しさが分かり、摂取カロリーやタンパク質などの栄養素を簡単に記録するために考案。

- ・ターゲット: 自分自身やトレーニング者
- ・目的: 毎日の食事(栄養素)の記録。体重推移の記録

概要

事前に料理名や材料とそれに対する栄養素(カロリーやタンパク質、脂質など)を登録しておき、食べたものを選択し記録する。

毎日の合計摂取量を記録。

記録結果はグラフやリストでまとめて確認可能。

トレーニングをしている人たちで記録を確認し合うSNSのような機能も実装する。

実装したい機能

- ・ユーザー同士のフォロー機能
- ・いいね、コメント
- ・TwitterAPI連携(自作サイト内からのツイートなど)

↑他人の目を意識させ継続させることが目的