

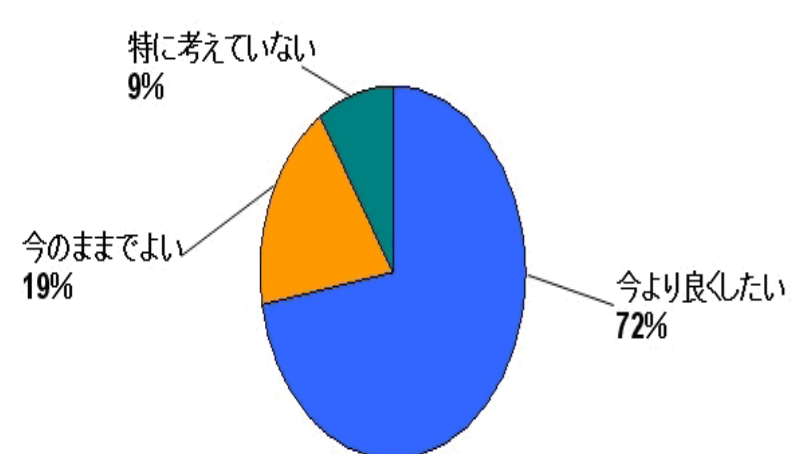
しゃれぢえと 食事記録を利用した食生活改善支援システム

Sharediet System that supports eating habits improvement using meal record

情報アーキテクチャ学科 美馬のゆり研究室 本田勝

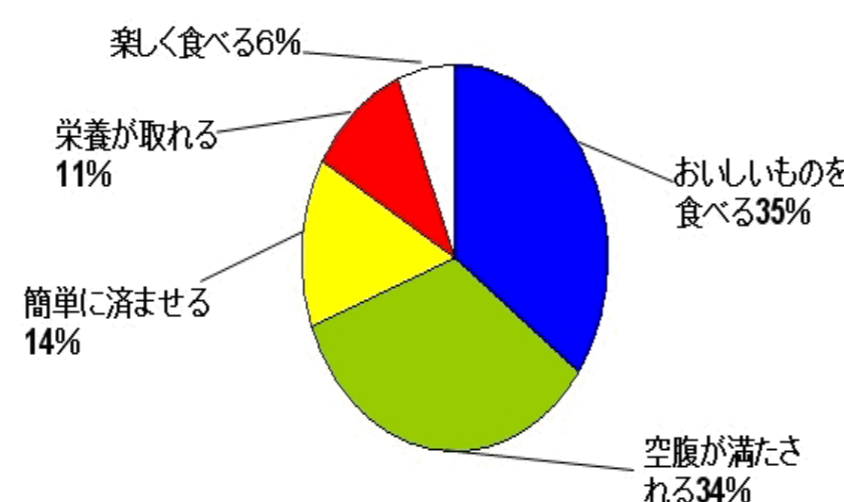
背景

大学生の食生活の改善意識



食の乱れは意識や知識の低下のためといわれる。しかし、大学生は食生活への改善意識や知識を持っている。

大学生の食の嗜好



知識や改善意識を持ちながらも、実際に食事を取る際には、食事で優先されるべきものが無視されている。

研究目的

知識と現実との間に差が生じるのは食事が毎日繰り返す行動であるため、意識することが困難なことにあると考える。そこで無意識的な行動となっている食事を省みる機会を与え、食生活の改善を支援するシステムの提案を行う。

関連研究

4つのキーワード

自身を振り返ることが自身の行動に気づきをもたらすセルフモニタリングという技法がある。本研究では、自身を省みる事で問題行動を自覚するという観点から「行動修正療法」、「食事記録サイト」、「インターネット禁煙マラソン」、「食事バランスガイド」の4つの関連研究の調査を行った。その結果、それぞれに対応した4つのキーワードを抽出した。

行動修正療法：記録の保存
食事記録サイト：記録の煩雑さ
インターネット禁煙マラソン：観察者の存在
食事バランスガイド：簡便な評価基準



しゃれぢえとの提案

キーワードに対応した機能

関連研究を調査して抽出した4つのキーワードに対応した機能を実装した、食事改善支援システム「しゃれぢえと」を提案する。4つのキーワードから実装した機能は、記録の保存からは「食事画像カレンダー」、記録の煩雑さからは「電子メールでの記録方法」、観察者の存在からは「メールリスト機能」、簡便な評価基準からは「食事バランスガイドを用いた評価機能」をそれぞれ実装した。

しゃれぢえとの仕組み

しゃれぢえとは、CMSツールのNucleusを用いて開発を行っている。撮影した食事画像を電子メールに添付し、指定したメールアドレスに送信する。送信されたメールはメールサーバからしゃれぢえとのデータベースに保存され、Nucleusがしゃれぢえとのページを更新する。

