



# 身近な人と食事情報の共有による ダイエット支援の検討

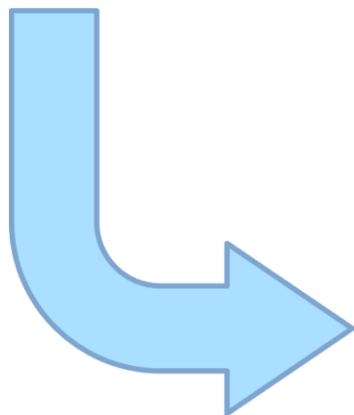
渡辺ゼミ  
1040010  
茅根 浩希





## 背景

- ・運動する機会が少ない
- ・食べる機会は増えた
- ・お互いに体型を気にしている



- ・食生活を見直す
- ・身近な人とダイエットする  
必要がある



## 目的

今の体の状況を把握  
食べ物や体重の記録・管理



身の回りの人と記録を共有する



ダイエットを長く続けるを手助けする



## 結果

実装したダイエット支援アプリケーションを  
6人に使用してもらった

その結果...

- ・高いモチベーションを維持する事が出来た
- ・食べ過ぎに注意する事が出来た



# 現状

エネルギー量	100kcal	160kcal	250kcal
食品例	缶コーヒー1本	大福もち 1個	<ul style="list-style-type: none"><li>アイスクリーム コーンカップ1個</li><li>ビール大瓶1本</li></ul>
運動 (60kg 男性)	急ぎ歩き 30分 普通の歩行 45分 ゆっくりした歩行 45分 ラジオ体操 30分 自転車 (普通の速さ) 40分	ゆっくり水泳20分 サイクリング (時速 10km) 50分	エアロビックダンス 60分 ゴルフ (丘陵) 50分

食品のエネルギー量と消費に要する運動量(東京都病院経済本部より引用)

軽くとった食べ物でも、運動で減らすことは大変



運動だけによるダイエットの成功は難しい



## スマートフォンを利用したダイエットの現状

調査対象:スマートフォン  
ユーザの女性  
調査人数:300人

MACROMILLとInMobiによる調査

スマートフォンアプリを使用している人・・・64%

そのうち成功した人・・・55%

成功した人のほとんどが

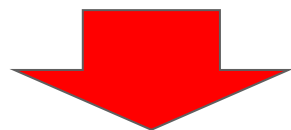
カロリーコントロール・食事制限



## 問題点

### 既存のダイエット支援サービス

- ・入力に手間がかかる  
→ 多くある選択肢や毎日の体重の入力
- ・コミュニティの利用  
→ 慣れ合いになり継続に繋がらない！



いかに簡単に出来るか

誰とダイエットをするのか



## 解決法

- ・摂取カロリーの記録を写真で簡単にする  
→名前・量・カロリーが見て分かる
- ・体重の記録は1週間に1日だけ  
→飽きやモチベーションの低下を抑える
- ・グループ機能





# コミュニティとグループの違い

## コミュニティ

- ・顔見知りがない
- ・出入り自由

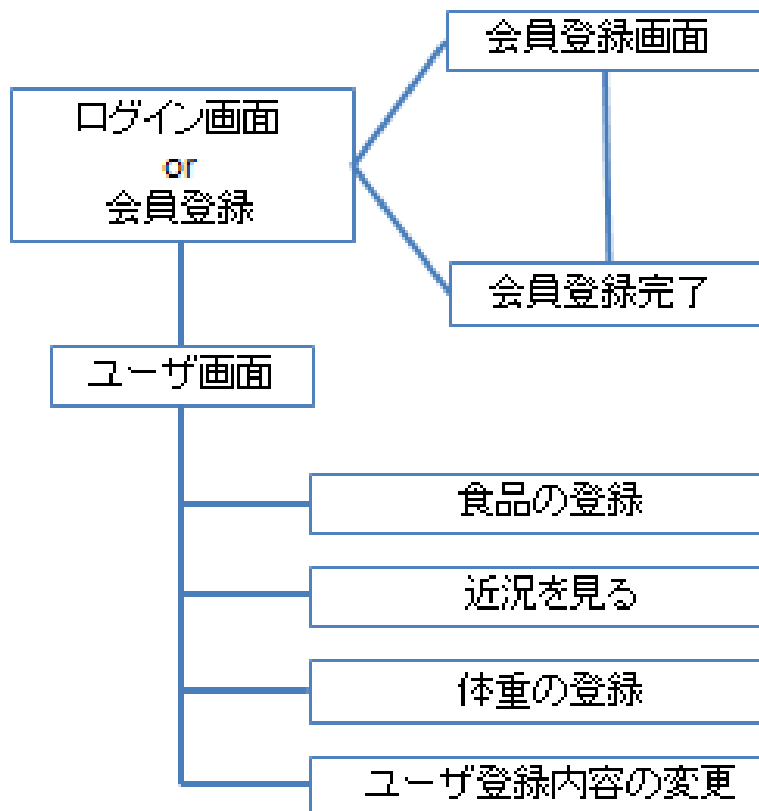
## グループ

- ・顔見知りだけ
- ・同意を持って参加



# 設計

## アプリケーションの全体像

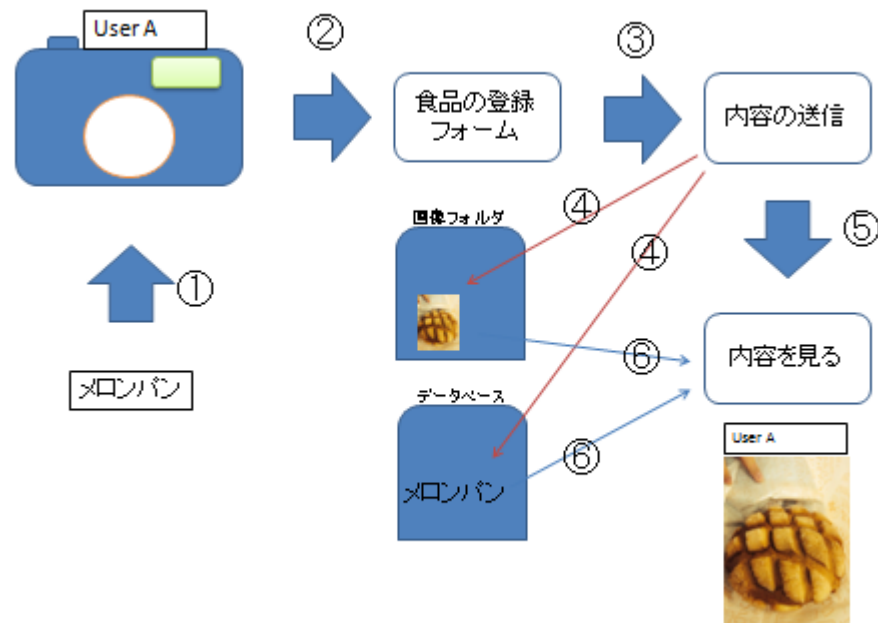




# 設計

## 食品の写真登録するイメージ

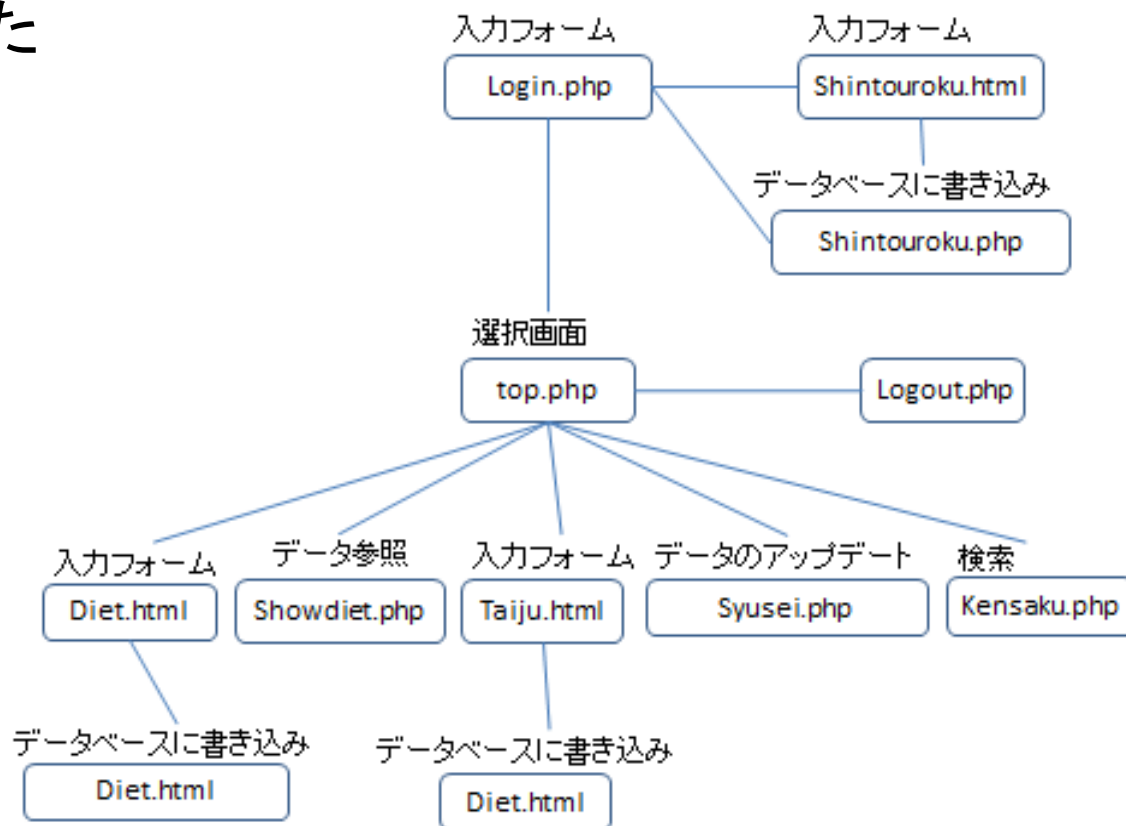
- ① 写真を撮影
- ② 入力フォームで写真を選択
- ③ 写真を送信
- ④ 画像フォルダに画像が保存される
- ④ データベースに名前が保存される
- ⑤ 登録した内容を見る
- ⑥ データベースから名前を出力する
- ⑥ 名前から写真を呼び出し表示する





# 実装

設計を基に実装した





# 実装と機能評価



## Login

ID :

PASSWORD :

次回からは自動的にログインする

[新規登録](#)



## 新規登録

ID :

PASSWORD :

名前 :

目標体重 :

[トップにもどる](#)



## トップメニュー

ようこそ！

ちのねさん

目標まであと30kgです。  
1日 1000~1200 カロリーを目安にとりましょうです。

[食べ物登録](#)

[自分や友人の近況](#)

体重登録

[登録内容の変更](#)

[ユーザの検索](#)



# 実装と機能評価



## データを入力してください

名前:

画像:  選択されていません

カロリー:  kcal

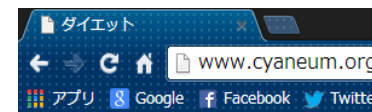
[トップにもどる](#)



## 体重登録

体重:  Kg

[トップにもどる](#)



## 登録内容の変更

ユーザID: chinone

PASSWORD:

氏名:

目標:

[戻る](#)



ユーザIDを検索する

ID検索

ユーザID: chinone  
名前: ちのねさん

[\[グループに追加\]](#)



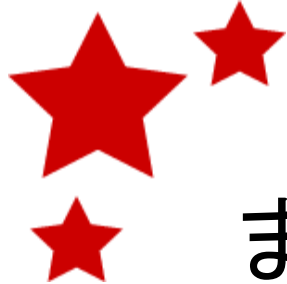
# 評価

- ・使用期間は2週間
- ・全員友人同士

実装したアプリケーションを6人に実際に使用してもらい、評価してもらおう

	良い点	悪い点
ユーザ1	1日に摂取しても良いカロリーの目安が表示されていて、便利だった。	食事の度に写真を撮るのが面倒だった。
ユーザ2	自分が食べた物を登録する事で友人に見られているので、カロリーの摂取しすぎに気をつける事ができた。	間違えて食べ物登録した時のために修正機能がほしい。
ユーザ3	自分や友人が食べた物がわかり、SNSのようで楽しかった。	写真を投稿するのが楽しくなり、つい食べ過ぎてしまう。
ユーザ4	自分の登録した写真を見て、食生活の乱れがわかって食生活を改めようと思った。	体重を入力出来る曜日が決まっているので、その曜日に体重の入力ができなかつたり入力し忘れてたりすると時に不便だった。
ユーザ5	ユーザが自分の体型を知っている友人だったため、知らない人に食事を見られるのよりカロリー摂取に気をつけようと思った。	せっかく食べ物登録の時にカロリーを入力しているのに、今日あとどれくらい摂取していいのが表示してほしい。
ユーザ6	今までカロリーを気にしないで食事をしていたが、このアプリケーションを使って初めてカロリーを気にするようになった。	登録した食べ物を見るときに、ユーザごとに表示出来るようにしてほしい。

使用期間が短かったため、体重が大きく変化したユーザはいなかったが、食生活について意識させる事が出来た



## ★ ★ ★ ★ まとめ

### 主要な機能の実装の評価

- ・摂取カロリーの記録を写真で簡単にする → ○
- ・体重の記録は1週間に1日だけ → ○
- ・グループ機能 → △

### モニター調査による実証実験

- ・高いモチベーションを維持する事が出来た
- ・食べ過ぎに注意する事が出来た





## 今後の課題

- ・グループ機能

→さまざまなグループを作る事が出来るようにする

- ・近況情報の表示

→グループのユーザごとの登録した内容を見る事が出来る

- ・データをグラフなどによる視覚化

→自分が良く食事をする時間帯を知る事が出来る



ご清聴  
ありがとうございました