第２回(令和2年９月３０日掲載)

京都府

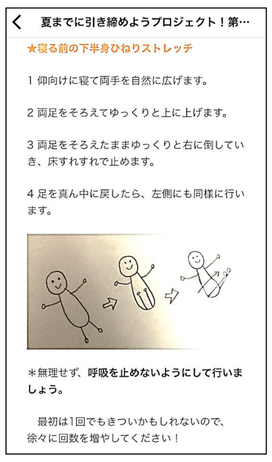
卒論研究で健康アプリ開発や食育媒体を作成！

同志社女子大学 公衆栄養学研究室

同志社女子大学公衆栄養学研究室は、2011年に発足し、毎年、管理栄養士専攻と食物科学専攻の学生あわせて10人程度で卒論研究の中で、食育活動に取り組んでいます。

アプリ「ニャに食べた？」

アプリ「ニャに食べた？」は2012年度の当該研究室ゼミ生により開発された食事バランス診断アプリ。毎年度、ゼミ生によりアップデートされ、現在は総合的な健康アプリへと発展。共同研究や団体で使用。健康についてのコラムやレシピも配信。



＜使い方＞

①自分が食べた料理をリストから選ぶ

②写真を参考に食べた量を選ぶだけで、

エネルギーや主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物など、食事バランスガイドに沿って食べた量をカウント。

年齢や体重などを登録しておくと

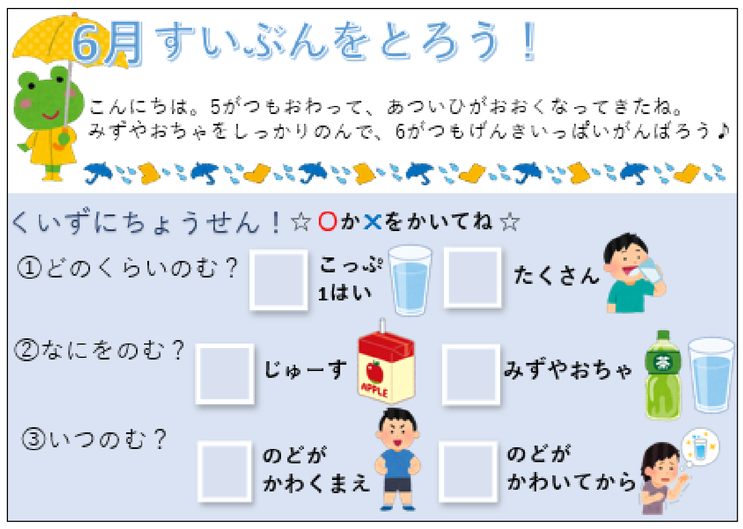
自分が食べた食事を、1日の必要量と比較することが可能。運動（消費カロリー）や体重も記録できます。

おたよりなどの食育媒体

コロナ対応として、SNSでの動画配信、zoom講習会にもチャレンジ中！

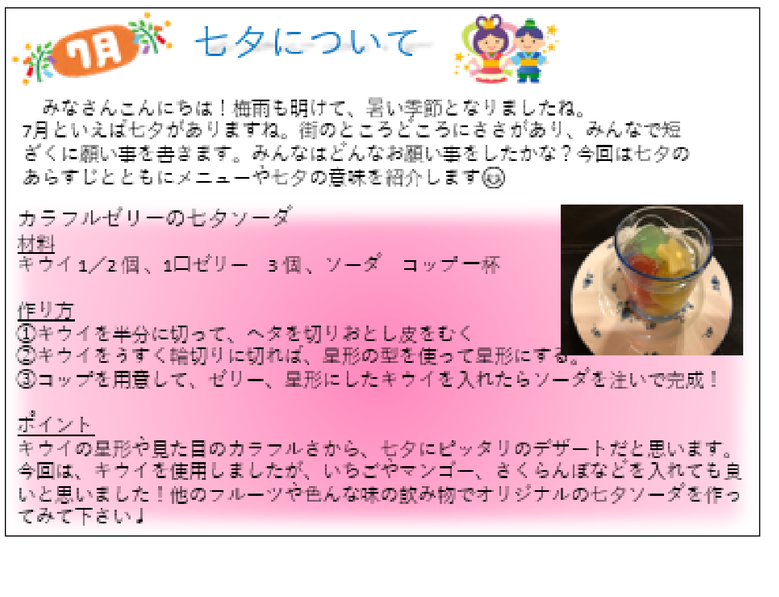
＜幼児用＞

おたよりは保護者の方が読み聞かせる内容で、テーマに関連する簡単レシピも掲載。食育カレンダーも作成。



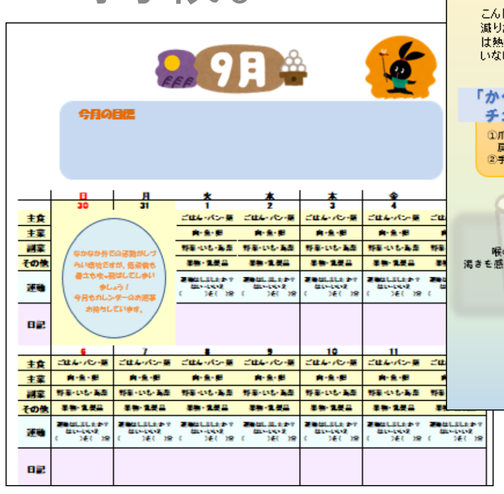
＜小学生用＞

児童と保護者の方が一緒に読めるような内容。小学5年生を対象に作成。



＜高齢者用＞

季節ごとのおたよりと、毎日の体調管理がセルフチェックできるカレンダーを掲載。



エネルギーや主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物など、食事バランスガイドに沿って食べた量をカウント。

年齢や体重などを登録しておくと

自分が食べた食事を、1日の必要量と比較することが可能。運動（消費カロリー）や体重も記録できます。