

野菜不足解消のためのライフログアプリの制作

厚生労働省は、成人 1 日あたりの野菜の平均摂取量を 350g と目標値を設定している。しかし、厚生労働省の実施した「国民健康・栄養調査」では、野菜の摂取量の平均値は 280.5g と目標値よりも低い。

本作品は野菜不足を解消するために、野菜摂取を習慣化することを目的としたウェブアプリケーションである。スマートフォンを使用し、自分の食べた野菜の量を、画像と比較して自己申告で登録し、毎日の摂取量を記録していく。

本作品を実際に使用してもらい、アンケートを行った。被験者は本学社会学部社会学科の学生であり、指導教員のゼミに所属している学生および選考に申し込んだ学生の合わせて 35 名である。

操作性、使用方法については半数以上が 5 段階中 3 以上の評価をつけていた。しかし、自由記述で改善点など様々な意見が得られた。

これらの結果から、ただ摂取量を記録するだけでは健康維持につながるほどの効果はないと考える。そこで今後の課題として、本作品の利便性の向上があげられる。さらに新機能を追加することによってライフログアプリとしての性能を高めることが課題だと考える。