

CONCEPT

現在の日本において、貧しさからの病気はめずらしいものになりましたが、新たに豊かさゆえの病気があらわれてきました。

一つは肥満です。肥満はその人の心臓や他の内臓に負担をかけ、肉体的にも精神的にも重くのしかかってきます。

もうひとつは過食症や拒食症です。これらは極端な場合ですが、そこまでいいたらなくとも、ダイエット指向の強まりから無理なダイエットをし、体を壊す人は大勢います。

又さらに、糖尿病など食生活が原因となる病気は沢山あり、現代社会のかかえる問題ともなっています。

しかし、これらは毎日の食事を見直し、運動量とのバランスを取ることで、改善または予防できるのではないのでしょうか。

私たちは《HEALTHY IDOL, MONちゃん》を考案し、この問題の解決に迫ってみました。

課題

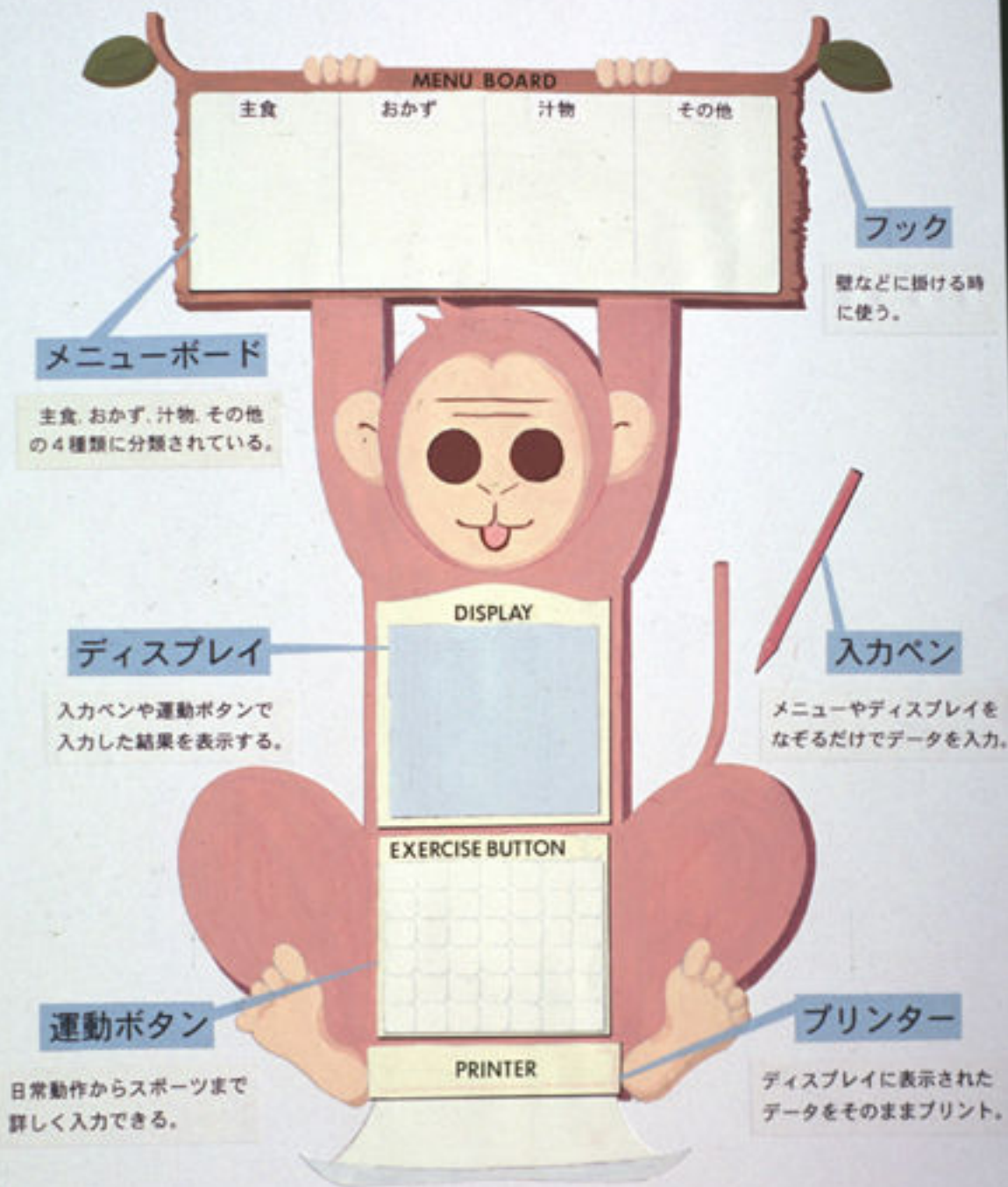
1. どうしたら毎日の食事の種類・摂取カロリーを記録し、それを習慣化できるか。
2. どうしたら毎日の身体運動の種類・消費カロリーを記録し、それを習慣化できるか。
3. どうしたら記録したデータを分析し、その結果から問題点を見出し、生活改善に生かすことができるか。



MONちゃんは、簡単な入力をするだけで、あなたの摂取エネルギーと消費エネルギーを瞬時に記録・保存・分析し、健康管理のためのすぐれた情報を提供します。

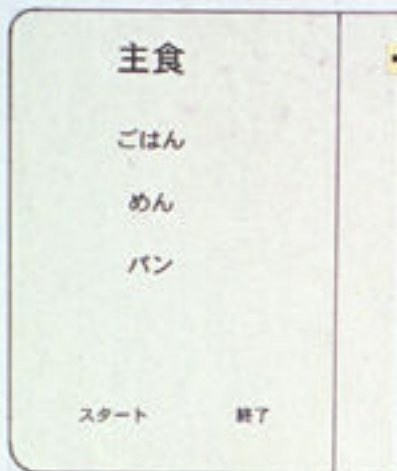
2

MONちゃん全体図



3 MONちゃんのディスプレイ

摂取エネルギーの入力



1 メニューボードから食べたものを選び、入力ペンで押す。

DISPLAY

めん
食べたものをチェックしてください。

ラーメン うどん そば パスタ

しょうゆ みそ 梅しとんかつ 五目
チャーシュー パターコーン ねぎみそ
山菜 広東めん ちゃんぽん てんぷら
納豆 カレー 冷やし中華 海鮮
インスタントラーメン

キャンセル OK

2
ディスプレイに表示された質問に
添って、項目や数字、OKなどを
入力ペンで押す

DISPLAY

分類	具	カロリー
穀類、砂糖、芋類	めん	330kcal
肉、肉、卵、魚	チャーシュー	27kcal
乳製品、小麦、海藻		0kcal
緑黄色野菜	ほうれん草	4kcal
豆類、淡色野菜	めんま、ネギ	8kcal
油類	スープ	51kcal
	今回の合計	420kcal
	本日の合計	1379kcal

キャンセル OK

DISPLAY

しょうゆラーメン
具に何が入っていたかチェックして下さい。

めん スープ チャーシュー メンマ
ネギ ねぎめ のり もやし たらこ

食べた量をチェックして下さい。

0.25 0.5 0.75 1 2 3
合計熱量 420 kcal

キャンセル OK

3
食べたものの分類(*), 具, カロ
リーが表示され、集計が出る。
*厚生省の食品分類法による。

消費エネルギーの入力

時間設定ボタン

運動した時間を調節する。
(押すごとに1分ずつ変化し、
同時に摂取カロリーも表示)

EXERCISE BUTTON (+) (-)

歩く	自転車	階段	船強	バレーボール	食事の片付け	入浴
走る	サイクリング	自動車運転	掃除	洗濯	お風呂	シャワー
散歩	ジョギング	散歩	掃除	洗濯	お風呂	シャワー
ジョギング	掃除	洗濯	お風呂	シャワー	掃除	洗濯
掃除	洗濯	お風呂	シャワー	掃除	洗濯	お風呂
シャワー	掃除	洗濯	お風呂	シャワー	掃除	洗濯
お風呂	シャワー	掃除	洗濯	お風呂	シャワー	掃除
シャワー	掃除	洗濯	お風呂	シャワー	掃除	洗濯

DISPLAY

歩く	30分	80kcal
自転車	30分	92kcal
階段	15分	33kcal
船強	120分	176kcal
バレーボール	150分	880kcal
食事の片付け	15分	34kcal
入浴	30分	84kcal
今回の合計		1379kcal
本日の合計		1379kcal

キャンセル 戻る 総合分析

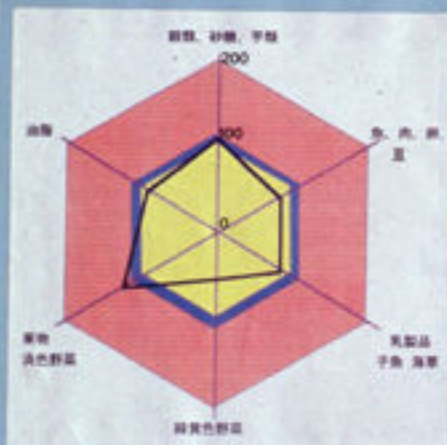
4

MONちゃんの総合分析

DISPLEY

食事のバランス

9月9日のデータ



戻る

プリント

終了

食事による摂取エネルギー

1617 kcal

運動による消費エネルギー

1379 kcal


Mon ちゃん
アドバイス

今日のエネルギー

23歳女性の標準
スポーツをするほど体を動かして
エネルギーを消費しましょう。

今日の食事

朝：トースト オムレツ サラダ 牛乳
昼：ラーメン
夜：スパゲツチオボロタン
グリーンサラダ グレープフルーツ

課題

緑黄色野菜が不足しています。朝ごはん
緑黄色野菜の入った料理を取りましょう。
例：卵焼き 卵黄カレール
カボチャの煮物 煮豆のおひたし

最終的に、今までのデータを
分かりやすくまとめた結果が出
る。

「食事のバランス」は、1日
に必要な食品別摂取量をグラフ
表示したもので、その日摂取す
べき分量を%で表わし、過不足
やバランスが一目で分かるよう
になっている。(週単位、月単
位での表示もできる。)

MONちゃんからのアドバイ
スもあり、毎日の食事の計画や
運動量の調整に生かすことがで
きる。

PRINTER

上の画面の表示は、必要に応じて
プリントし、健康管理のための資料
として利用することができる。

