

「作る＝食生活改善」とは限らない！

1. 朝食・昼食の内容を入力

朝食では食べた物とその分量を入力する。次に、昼食では「学食」「購買」「その他」のいずれかを選択し、朝食と同様に入力する。



2. 過不足を評価し、表示する

朝食・昼食の入力結果をもとに、栄養素ごとに過不足を評価する。結果を「合格」「不足」「過剰」の3段階で表示する。

3. 夕食メニューを提案

栄養バランスを調整するための夕食メニューを「外食する」「買う」「作る」に合わせて提案する。

外食する

外で食べる場合、「注文すべき」おすすめメニューを表示する。

買う

買いに行く場合、「買うべき」おすすめメニューを表示する。

自分で作る

自分で作る場合、「作るべき」おすすめレシピを表示する。



デザイン担当
伏守 裕光

サービングを数えるようになりました。

文章担当
海老名 由香

自分の食生活にドキ！食育はここから

デザイン担当
中村 理絵

生きるも死ぬも食事次第！健康第一！

システム担当
佐藤 早織

趣味は料理と掃除。素敵なお母さんになりたいな。