

提案システム： 食事情報の分析による食生活支援システム

サーバー



栄養バランス分析

食事時間分析

食事順番分析

ブラウザ等

結果表示



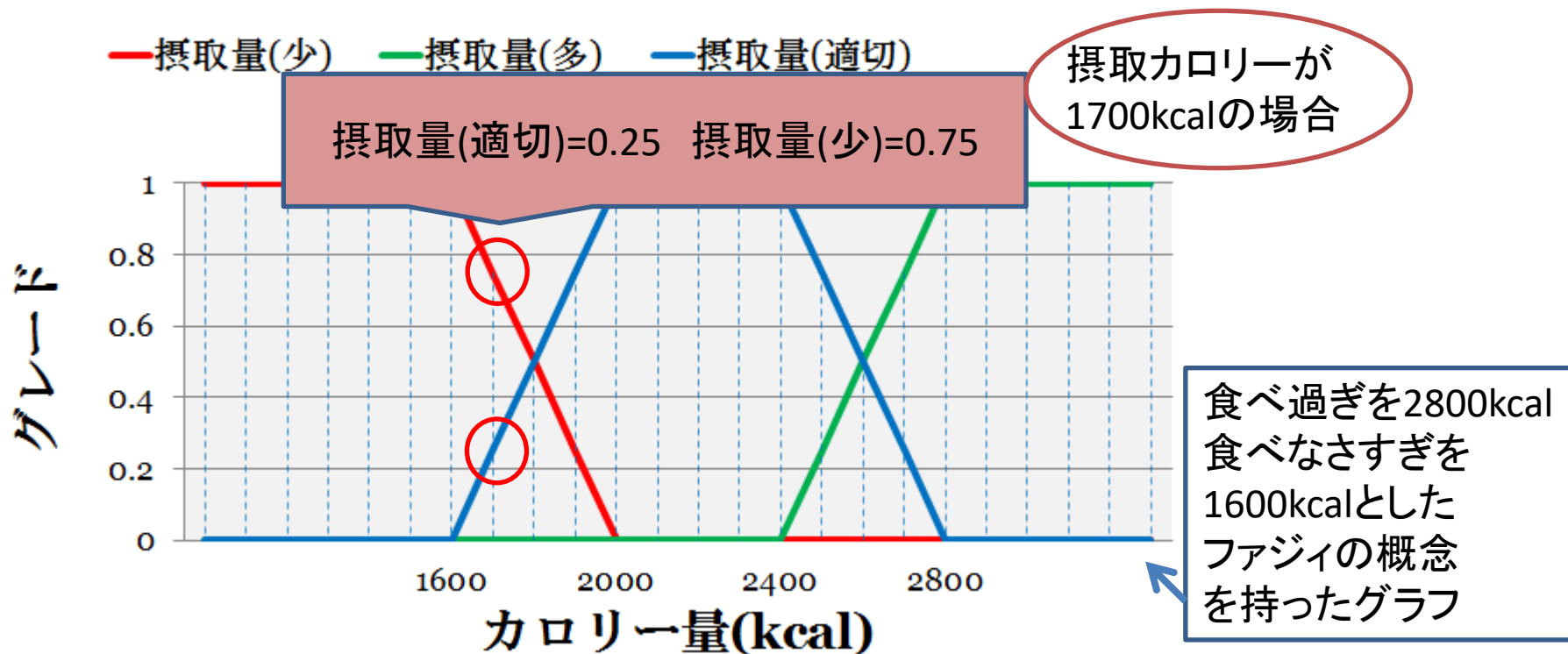
ファジィ理論を用いて食事情報を分析して
アドバイスを導出する

閲覧可能

ユーザー



提案システム：栄養バランス分析



ファジィルールによってアドバイスを導出

↳ ファジィ推論による処理に用いられるIF文で記述されたルール

IF(0<摂取量(適切)グレード<0.5)

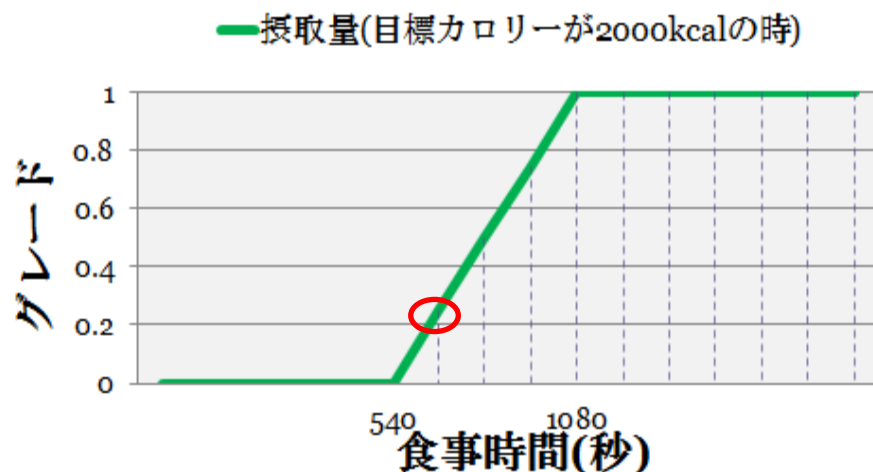
And(0.5<摂取量(少)のグレード<1)

then(アドバイス:摂取カロリーが不足しています。

運動量を減らす、食べる量を増やす等をお勧めします。)

提案システム:食事時間分析

実際に食べた摂取量に応じている明らかに早食いをと言える食事時間と適切な食事時間を計算で求め、ファジィの概念を持ったグラフを生成する。

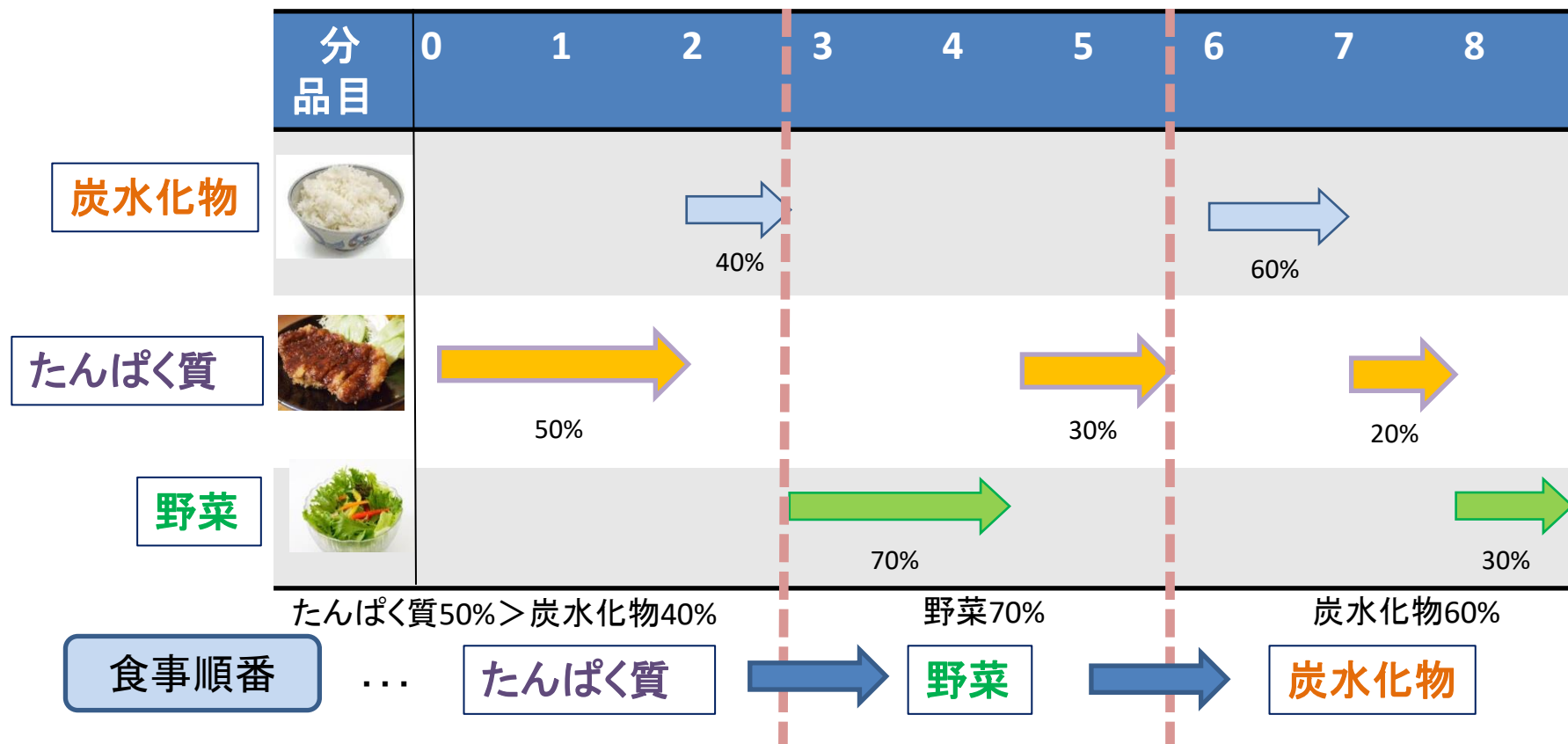


例: ユーザの一日の目標カロリーが2000kcalで1食の摂取カロリーが600kcal、実際に食べた時の食事時間が650秒だった場合、
 $T1 = 600 / (2000 / 3600) = 1080$ [s]
 $T2 = 600 / (2000 / 1800) = 540$ [s]
→グレード: 約0.2(やや早食い)

アドバイス: 食事スピードがやや速い傾向にあります。
噛む回数を増やすと改善されます。

提案システム：食事順番分析

- ・食事順番は野菜→たんぱく質→炭水化物の順番で食べることで食後の急激な血糖値上昇を抑える効果がある。



アドバイス：早めに野菜を食べているので血糖値上昇は比較的抑えられますが、野菜→主菜→主食の順番で食べればさらに良いでしょう。