

チーム名：SYS  
エントリー番号：【1】

応募するアイデアのタイトル

# SECHS

## —“食”で繋がる新たな習慣—

### 要旨

成長期の食事は、子供の成長にとって重要な意味を持っています。  
また、コンビニなどで気軽に食べ物を入手できるようになり、偏った食事による健康被害が懸念されています。

私達に何か手助けはできないか。

その思いが「ゼクス (SECHS)」というカタチになりました。ゼクスは、食生活を振り返る場を提供する「ライフスタイルログシステム」です。  
習慣化を促す複数の仕組みを活用し、食生活の改善を支援します。

「リアルアバター」は、子供に客観的な気づきを与えます。「献立くん」は、子供が親に食べたい献立を伝えるきっかけを提供します。

子供と共に成長し、人生を歩むシステム。それが、ゼクスです。全ての子供に、最高の食生活（未来）を。



## 1. 背景

近年、子供の食と健康の基礎的な知識不足、食に対する関心の薄れなどが指摘されると共に、偏った食事による肥満や小児生活習慣病の増加も懸念されている。日々の食事が今後の成長に大きな影響を及ぼす、成長期の子供（10歳～15歳の子供と定義）にとって、これらは死活問題である。文部科学省が調査した「肥満傾向児の割合」<sup>[1]</sup>によると、成長期の子供にとっての食習慣の問題は深刻化の傾向にあり、早急に改善する必要があると言える。

肥満児の問題を解決に有効的なアプローチとして、毎日の行動をデータとして保存する「ライフログ」を利用した方法がある。ライフログとは、何気ない日々の出来事や経験を、様々な視点（食事・運動）において、テキスト・画像データなどで保存するものである。食生活の全てを記録することで、自身の食生活を管理できる様々なサービスも多数存在している。主なサービスとその特徴をまとめた一覧表を表1に示す。

表1. 主な食生活に関するライフログ

サービス名称	利用形式	特徴
FoodLog <sup>[2]</sup>	iPhone アプリ	写真撮影による生活習慣の管理・記録。栄養計算は自動化済。
Evernote Food <sup>[3]</sup>	iPhone アプリ	食に関するあらゆる情報を Evernote へ記録。
Foodspotting <sup>[4]</sup>	iPhone アプリ	食生活の詳細な記録+SNSによる様々な人との交流が特徴。

表1より、様々なサービスを利用することによる、食生活の管理は可能であると言える。しかし、食のライフログによる食習慣の管理には、二つの課題がある。一点目は、多くのサービスが「食事の記録・統計化」に重きを置いているため、食習慣が悪いものか？良いものか？という基準は自らの判断に任されてしまう点である。健康に気をつけている人であれば、気づくことも多いだろう。では、健康に気をつけていない人ではどうだろう。自分の習慣が健康な食生活とかけ離れたものであることに、気づかない可能性が高い。つまり、統計化された食生活の情報から、自分自身が「悪い食生活を過ごしている」と気づく必要がある。

二点目は、多くのサービスがもつ習慣化のプロセスが弱い点である。既存の多くのサービスは、日々の食事の写真や情報を記録・統計化、もしくはSNSを通じて食生活に冠した交流をすることが可能である。しかし、それを続けられるかどうか？の判断はユーザに委ねられる。正しい食生活は続けられることで、初めて正しい食習慣へ進化する。つまり、習慣を継続するための仕組みも必要である。

以上より、成長期の小・中学生に正しい食習慣を習得させるための仕組みには、①食生活の良し悪しの基準が明確で分かりやすい、②食事の記録・統計化だけではなく正しい食生活を継続化（習慣化）できるプロセスをもつ、という二点が必要であり、そのようなサービスが現在求められている。

## 2. 課題

企業が研究・提供しているライフログには、正しい食習慣の習得を目的としたものは少ない。そこで、健康的な食生活を習慣化するには何が必要かを考えた。結果、二つの要素が必要であるという結論を導出した。

一つ目は、悪い食生活を過ごしているという事実への気づきである。多くの子供は、食に対する意識が少ないため、自ら食習慣のバランスを崩している。他人が注意・指摘することで気づく子供もいるが、それでも悪習慣の危険に気づかない子供も存在する。そのため、まずは自らが気づくことが重要な要素である。

二つ目は、周囲（親や友人）の協力である。成長期の子供の食事は、多くの場合親がそれらを提供する。そのため、子供自身が悪い習慣であると気づいたとしても、それを変えることは難しい。そのため、親に協力してもらうことで、子供の食生活の改善を図ることが重要な要素である。また、友人の存在も大きい。何かを習慣化しようと考えた際に、誰かと一緒に習慣化した方が多くの場合成功すると思われる。つまり、自分以外の人間を巻き込むことで、習慣化のプロセスを進化させることができる。

## 3. 目的・アプローチ

上記の課題を解決し、食生活改善を促すライフスタイルログシステム「ゼクス」を提案する。

一点目の課題を解決するのは、①『リアルアバター』、②『未来予想図』という二つの仕組みである。『リアルアバター』とは、食習慣によって得られた情報から生成されたもう一人の自分を客観視することで、自身の習慣が悪いものであると気づくことができる機能である。『未来予想図』は、リアルアバターが現在の食習慣を続けた生活を続けた場合に、どのような姿になるのか？をシミュレーションできる機能である。これらのアプローチを用いることで、自身の習慣の客観的な評価をユーザに提供する。

二点目の課題を解決するのは、③『チャット（+類似ユーザ提案）』、④『献立くん』、という二つの仕組みである。『チャット（+類似ユーザ提案）』とは、自身の登録情報および食生活より、本システムに登録している類似ユーザを検索・提案し、チャットによる交流を行えるようにする機能である。『献立くん』とは、子供が食べたい料理を健康的な食生活を継続できる範囲内で親に提案できる機能である。これらのアプローチを用いることで、周囲を自身の習慣化のプロセスに巻き込み、習慣を効率的に行えるようにする。

本システムにおける習慣化に至るまでの流れを図2に示す。図2における、黒部分は従来から存在するライフログでも存在している部分である。本システムでは、従来の黒部分に加えて、赤部分を新たに追加した。赤部分が「習慣（ライフスタイル）化」を実現する部分である。以下、各機能について詳細に説明する。

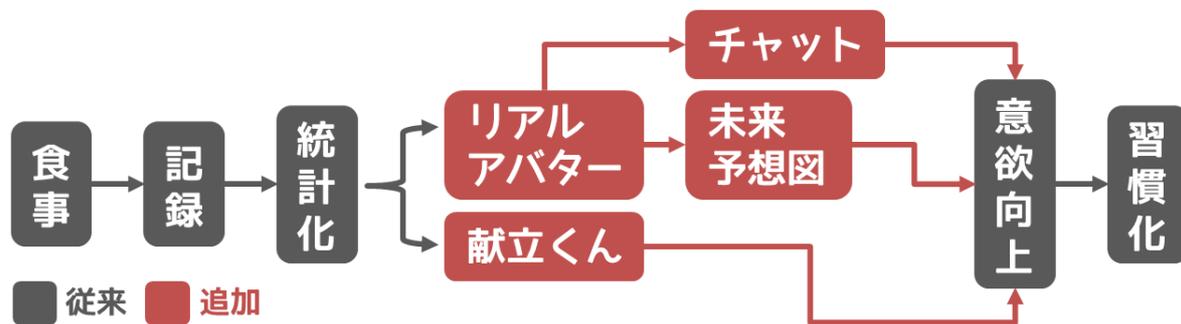


図2. システムの流れ

● 子供に気づかせる仕組み

『リアルアバター』について説明する。リアルアバターとは、限りなく自身に近いもう一人の自分をインターネット上に表示する仕組みである。一般的な、仮想世界において現実世界の自らとは全く異なった理想的な姿を作り出すことができる機能とは根本的に異なっており、①自らの身体情報、②食生活によって得られた情報（カロリー・栄養）を基準に限りなく現実世界の自分に近い自分を作り出すことができる機能である。本機能によって、自らの客観視を実現する。

『未来予想図』について説明する。未来予想図とは、リアルアバターを任意の時間だけ成長させることができる仕組みである。リアルアバターで自らを客観視し、もし現在の食習慣を続けたらどう成長するのか？という未来シミュレーションを仮想的に行うことができ、①の効果を更に向上させるために存在する。本機能によって、現状に関するより強い危機感をもつきっかけを実現する。また、実現が困難な仕組みであると思われるが、アバター画像の自動生成・成長システムについては特許<sup>[5]</sup>が存在しており、実現性は高いと言える。

● 周囲を巻き込む仕組み

『チャット』について説明する。チャットとは、その名の通り他ユーザとテキスト媒体の交流を行う仕組みである。本システムにおいては、自身の身体情報と類似したユーザとのチャットを想定している。まず、システムがユーザAの身体情報を元に、類似した情報を持つユーザを検索する。結果、検索結果のユーザB・C・Dの情報をAに提案する。次に、ユーザAはそれぞれのユーザについて個別にチャットを行えるようになり、交流をすることができるようになる。本機能により、同じ習慣を習得することを希望する友人を作り、自らの習慣化に巻き込み、協力しながら習慣化を実現することが目的となっている。

『献立くん』について説明する。献立くんとは、料理名から自動的に料理に必要な食材・及びレシピを生成する仕組みである。本機能では、子供が食べたい料理をアプリ側で選択することで、その料理に必要な食材が自動的に検索され、親のメールアドレスへ食材が送信される仕組みをもつ。その結果、最小限の手間で、子供

が食べたい料理を親が知ることができる。また、その料理の作り方や材料の注文も本メールから可能になっている。料理の作り方については、レシピを参照・検索できるようにする。材料の注文については、近所のスーパーと連携することで、親が安く材料を購入できるビジネスモデルを想定している。

また、画面遷移図を図3に示す。

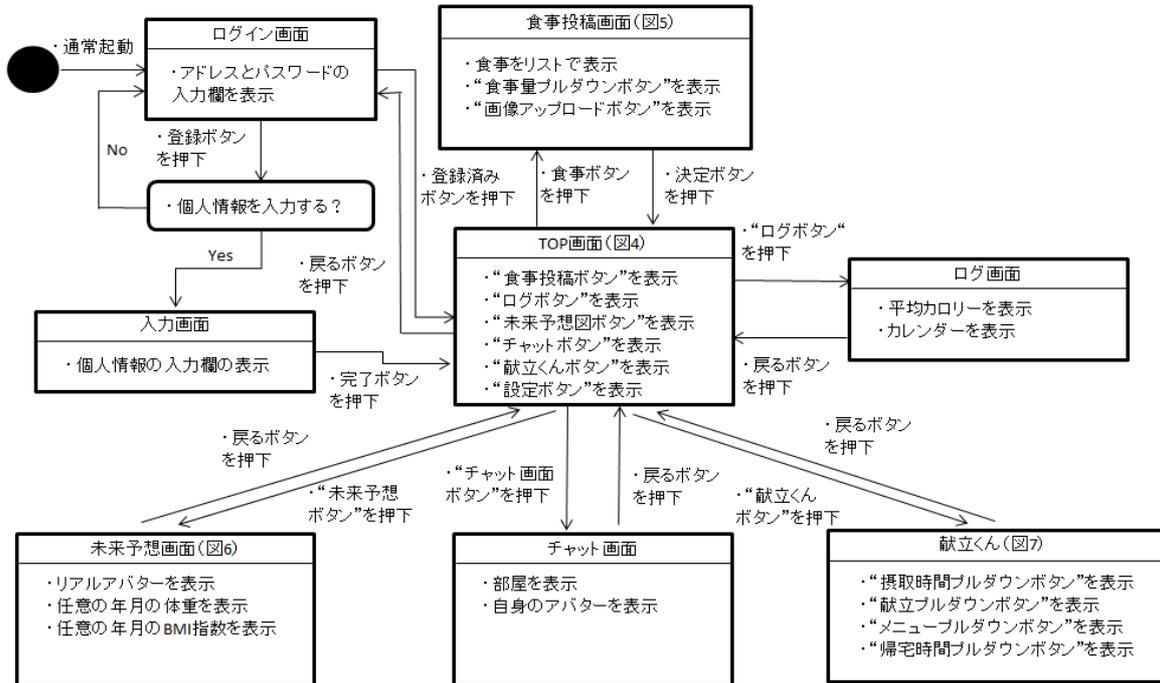


図3. 画面遷移図

#### 4. 各機能の利用の流れ

以下、各機能の利用の流れを示す。尚、①ユーザは小・中学生、②スマートフォンを所持、③三食とも親が用意する必要がある家庭、という三点を前提条件とする。以下、各機能の利用の流れについて説明する。

##### － 食事情報の登録 －

- ① 食事時、ユーザは「SECHS」を起動する。その後、トップページより「食事」ボタンをクリックする。
- ② 食事ページにあるプルダウンメニューより、現在食べている食事を選択する。尚、選択画面には「写真」というボタンもあり、任意で食事の写真を投稿・保存することができる。
- ③ 料理名を選択後、その量を入力する。多くの場合1人前だが、それ以上の入力もできる。
- ④ 全ての情報を入力後に「投稿」ボタンをクリックし、データベースに情報を登録する。【終】

##### － ログ情報の確認 －

- ① ユーザは「SECHS」を起動し、トップページ上の「ログ」ボタンをクリックする。
- ② ログページは、カレンダー式のUIになっており、それぞれの日をクリックすることで、その日に食べたものや、総摂取カロリーなどを一目で知ることができる。また、ログの表示は一週間・一ヶ月・一年ごとに単位を切り替えて表示できるため、任意の期間の食事情報を振り返ることもできる。
- ③ 尚、食事情報の登録フェーズにおいて写真を登録した場合、カレンダー部分に写真が表示される。【終】

##### － リアルアバターの確認 －

- ① ユーザは「SECHS」を起動し、トップページを表示する。
- ② トップページ上に、リアルアバターが表示されているため、それでリアルアバターの確認を完了する。
- ③ 尚、リアルアバターは一日の総摂取カロリーおよび栄養素によって変化を行い、毎日午前0時にアバターは自動的に変化する。以上で、リアルアバターの確認を終了する。【終】

- 未来予想図の利用 -

- ① ユーザは「SECHS」を起動し、トップページ上の「未来予想図」ボタンをクリックする。
- ② 未来予想図ページでは、画面中央部にリアルアバターが、画面下に横移動可能なボタンが表示されている。
- ③ 画面下の線は左が現在・右が未来を表しており、ボタンを右に移動させることで、リアルアバターを任意の期間成長させることができる。成長の基準は「今までの食習慣を今後も続けた場合」の変化である。【終】

- 献立くんの利用 -

- ① ユーザは「SECHS」を起動し、トップページ上の「献立くん」ボタンをクリックする。
- ② 献立くんページでは、ユーザは様々な項目を選択し、アプリケーションを通して任意の人物に献立の希望情報を送信することができる。各項目は「いつ（任意の時間／朝食・昼食・夕食）」「何を（食べたい物）」「注文（詳細なリクエスト）」「帰宅（帰宅する時間）」の四つである。
- ③ 画面下の「送信」ボタンをクリックすると、料理名からレシピ情報・近場の安いスーパーもしくはデパートの情報などがデータベースに基づいて検出され、全ての情報がメール（テキスト）によって送信される。
- ④ 受け取り側のユーザは、そのメールに記載されている内容を元に献立を組み立て、料理を簡単に用意することができる。また、本メールのリンクを通して食材を購入すると、提携した地元スーパー（もしくはネットスーパー）から子供のための仮想通貨を獲得することができる。【終】

表2. 「献立くん」から提供されるレシピの例

	献立	使用食材(赤)	使用食材(黄)	使用食材(緑)	エネルギー量(kcal)	1日の総エネルギー量(kcal)
朝	雑穀入りごはん、納豆おろしかけ、ほうれん草ごま和え、みそ汁	豆腐、みそ、納豆	雑穀米、ご飯、ごま	ほうれん草、長ネギ、たまねぎ、大根	568	2690
昼	スパゲティミートソース、茹でキャベツ、コンスープ、プリン	牛ひき肉、卵、牛乳	スパゲティ、砂糖	キャベツ、にんじん、にんにく	1010	
夕	オムレツ、ロールパン、豆サラダ、はまぐりのチャウダー	卵、はまぐり、ウインナー	ロールパン	アスパラガス、にんじん、グリーンピース、コーン、インゲン豆、三度豆	1112	

- チャットの利用（+類似ユーザ提案） -

- ① ユーザは「SECHS」を起動し、トップページ上の「チャット」ボタンをクリックする。
- ② システムは、ユーザの情報（身体情報・習慣情報）を元にデータベースを参照し、類似したユーザを複数人抽出する。その結果を、システムは続けてユーザ側に提案する。
- ③ ユーザは、提案された複数人のユーザの中から任意のユーザを選択し、チャット画面を開く。尚、ユーザの選択は、アバターが表示された画面で行われる（アバターを選択してチャットを開始する）。【終】

## 5. アピールポイント

四点ある。一つ目は、「リアルアバター」を用いて自らの客観視が可能な点である。前述の通り、リアルアバターで自身の客観視が可能になり、結果として自らの悪い食習慣に気づくことができる。また、「未来予想図」によって、自身と自身の分身が共に成長することができる。つまり、その習慣を続けた未来を確認することもできる。これらの仕組みが、ユーザに大きな気づきを与える。

二つ目は、習慣化のプロセスをシステムに組み込んだ点である。食習慣の改善に必要な要素を二つ（自身の気づき・周囲の協力）考案した。それらをシステム化することで習慣化しやすいと思われるシステムを実現した。なぜなら周りを巻き込んで、周りと一緒に成長、確認を行うことにより楽しみながらシステムを利用できるからだ。三つ目は、親子間コミュニケーションの増加が見込まれる点である。「献立くん」は、普段親とコミュニケーションを取らない子供でも、気軽に連絡が取れるような仕組みになっている。気軽に連絡することにより、子供の食べたいものを親が確認できる。親にとっては、食べたいものはおいしく作りたいたいと考えるだろう。子供もその料理に感想を言うことも想定される。そのため、食を通して親子の中を円滑化させる効果も期待できる。以上が、本システムのアピールポイントである。

## 6. 画面デザイン



図 4. TOP 画面



図 5. 食事投稿画面



図 6. 未来予想画面



図 7. 献立くん

## 7. ビジネスモデル

本システムのビジネスモデルは、①ユーザの地元のスーパー・デパート、もしくは②ネットスーパーの広告料（紹介料）によって成立する。近年、大手スーパーの地方進出などにより、中小のスーパーや八百屋、デパートなどは顧客獲得に躍起になっている。そこで、本システムの機能「献立くん」で料理の材料を購入する際に、顧客獲得に躍起になるお店を紹介する仕組み（①）である。親は、常日頃から出来るだけ安価で食材を獲得しようと多くのお店を探しており、この仕組みによって、手間をかけることなく安い野菜を購入することが可能になる。お店側としても、新たな顧客層を開拓できるため、Win-Winの関係になると推測できる。

一方で、多忙のために、食材をスーパーなどで購入できないような親もいる。そのような親に対しては、②のパターンを提供する。ネットスーパーという存在が近年登場しており、ネットを通して信頼できる仮想店舗より新鮮な食材を購入することができる。ネットスーパー自体も、その知名度の低さから新規顧客の獲得に躍起になっている。本システムの紹介により、新規顧客が付けば、更なる知名度の獲得により、売上は向上すると予測できる。ただし、①と異なり、②の場合はやや食材が高価になることや、宅配できる地域が限られているといった問題もあるため、ビジネスモデルとして利用可能だと思われる。

## 8. おわりに

本チームは、成長期の子供の食習慣に変革をもたらすライフスタイルログシステム「ゼクス」を提案した。従来の食習慣管理システムとは異なり、食習慣を正しいものへと導く流れをシステムの利用プロセスに組み込んだ。具体的には、①子供自身の気づき、②周囲（友人・親）の協力の二点を組み込んだ。①は「リアルアバター」「未来予想図」、②は「チャット」「献立くん」によって実現した。

子供と共に成長し、人生を歩む友人。それが、ゼクスである。楽しく学びながら、正しい食習慣を習得できる可能性をゼクスはもっていると、私たちは信じている。全ての子供に最高の食習慣を、最高の未来を。

## 参考

- [1] 「肥満児傾向の割合（文部科学省）」 [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/eiyou/04111101/002.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/04111101/002.htm)
- [2] 「Foo.Log | Food Log」 <http://www.foo-log.co.jp/business.foodlog.html>
- [3] 「Evernote Food」 <http://evernote.com/food/>
- [4] 「Foodspotting」 <http://www.foodspotting.com/>
- [5] 「発明：アバター画像の自動生成並びに成長システム(株式会社ドマーニ/パークレイトコンサルタント株式会社)」 <http://patent.astamuse.com/ja/published/JP/No/2010067240/>