



# 買物かご 栄養バランスチェック



会津大学 先端情報科学研究センター(CAIST)の 医学・医療クラスター(ARC-Medical) 奥 真也教授の子育て世代を支援するプロジェクトに協力させていただきました。

この研究プロジェクトでは、子育て世代のお母さんを支援するコンピューター工学の応用研究の一環として、医療・日本語・食の3つの重要なテーマに関して、知識のレベルアップ、知識習得の支援を行う仕組みを研究されています。

私もは、「食」についてのイベントにご協力させていただき、2010年11月16日(火)会津若松市のスーパーマーケット、リオンドール河東店、門田店にて、株式会社 リオン・ドール コーポレーション、会津若松市のご協力を得て「買物かご栄養バランスチェック」を実施いたしました。

## 買物かご 栄養バランスチェック

多くの人が、総合的に豊富な食材(生鮮食品・加工食品・おやつ・飲料等)を取り揃えているスーパーマーケットで食材を購入し、調理して、食べます。家族の栄養素バランスを改善し、健康度を上げるために、ここでの行動が大きく影響すると考えます。

したがって、スーパーマーケットでの食育は、家庭そして地域の健康度向上に大きく貢献できることが予想されます。しかし、スーパーマーケットにおける健康情報は、一般的に単品の栄養情報が多く、全体の栄養バランスの向上につながりにくい。そこで私どもは、全体の栄養バランスを向上させるため、購入時点の買物かごの中の食材バランスに注目しました。

買物かごの中の全体バランスが整えられれば、次にその分類の中(例えば野菜の中)で、自分の健康状態に合わせて何を選ぶのがいいか、というような単品の栄養情報が有効活用できるようになります。今回、この買物かごバランスの土台となる購入時点の食材バランスの整え方をアドバイスする調査・検証を行いました。

### 当日の流れ

普段通り  
お買い物

講師から  
バランス解説

ご自身で  
バランス確認

もう一度  
修正お買い物

講師から  
朝・昼・夕  
振分け解説



何日分・・・と想定して  
買物をすることで、  
食材のロスも少なくなる。



買物かご内のバランスで示すので、家族人数や、買い物頻度(何日分をまとめて買うか)に関わらず、同じバランスで見ることが出来る。