

関係者各位
プレスリリース

2016年6月3日
株式会社保健同人社

**個人向けネットサービス 『ケータイ家庭の医学』（スマートフォン版）で
管理栄養士監修『食事記録』機能をリリース
～主食、10食品群の摂取傾向をチェックして、食生活のバランスアップ！～**

株式会社保健同人社（本社：東京都千代田区 代表取締役社長：古川弘和）は、個人向けネットサービス『ケータイ家庭の医学（スマートフォン版）/月額300円（税抜）』において、弊社管理栄養士監修の『食事記録』機能をリリース致しました。

「食事記録」は、食事の「10種類の食品群」「主食」のとり方を毎日記録して、自分の食事の傾向をチェックするものです。健康な体づくりのためには、同じ種類の食品に偏らず、色々な食品群からバランスよく食べることが大切です。食事記録で食生活の偏りをチェックし、バランスアップを目指しましょう。

『ケータイ家庭の医学 食事記録』の特徴

●毎回の食事ですった「10食品群」「主食」をチェックします。「10食品群」は1日1回、「主食」は1日3回の摂取が目標です。今日食べた食品群と、1日にとれた品目数がすぐにわかります。

※10食品群…肉類、魚介類、卵、乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、いも類、海藻類、果物、油脂類

	朝食	昼食	夕食	その他	結果
 肉類	✓	✓	✓	✓	
 魚介類	✓	✓	✓	✓	○
 卵	✓	✓	✓	✓	○
 乳製品	✓	✓	✓	✓	
 大豆製品	✓	✓	✓	✓	
 緑黄色野菜	✓	✓	✓	✓	○
 芋類	✓	✓	✓	✓	○
 海藻類	✓	✓	✓	✓	
 果物	✓	✓	✓	✓	○
 油脂類	✓	✓	✓	✓	○
1日合計	6品目/10				
 主食	✓	✓	✓	✓	○ <small>合計値多すぎ</small>

※主食は10食品群合計に含まれません。

- 食後の入力で「今日食べていない食品群」がわかり、次の食事の参考とすることができます。 カレンダーに、毎日の食事の結果が記録されていきます。

今日食べていない食品群

[食品群について](#)

< 前の月 **2016年04月** 次の月 >

日	月	火	水	木	金	土
1 0品目 ×0	2 1品目 ×1	3 6品目 ×2	4 10品目 ×3	5 0品目 ×0	6 1品目 ×1	7 6品目 ×2
8 10品目 ×3	9 2品目 ×2	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

[カレンダーの使い方](#)

- 1週間の記録をもとに結果を振り返り、自分の食事の傾向を見ることができます。 1週間で、各品目 6~7 日の摂取を目指します。

	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	1週間合計
	○	○	○	○	○	○	○	😊 7
			○	○	○			😊 4
			○		○	○		😊 3
		○	○	○	○	○		😊 5
			○		○	○	○	😊 4
	○	○	○	○	○			😊 5
								😞 0
			○		○	○		😊 3
	○	○	○	○	○	○		😊 6
		○	○	○	○	○		😊 5
1日合計	3/10	5/10	9/10	6/10	9/10	8/10	2/10	平均 6.0
		○	○	○		○		😊 4 <small>合計数少ない</small>

- 自分の食事の傾向に気づくことで、食生活のバランスアップに役立てることができます。

『ケータイ家庭の医学 食事記録』のご利用方法

ご利用は、スマートフォンで下記 URL にアクセスするか、「ケータイ家庭の医学」で検索してサイトにアクセスし、会員登録（月額 300 円（税抜））を行うことでご利用いただけます。

※有料登録で、「食事記録」以外の各機能（症状から病気を調べる「症状チェック」「お薬検索・飲み合わせチェック」「家庭の医学検索」など）も使い放題、健康医療、こころ、性、妊娠育児に関する各記事も読み放題となります。

■ ケータイ家庭の医学（スマートフォン）

URL : <http://sp.kateinoigaku.ne.jp/>

上記 URL にアクセスし、「食事記録」を選択

【QR コード】



■ ケータイ家庭の医学のご紹介（PC）

URL : http://www.hokendohjin.co.jp/web_service/mobile_katei

【株式会社保健同人社 会社概要】

本 社 : 東京都千代田区一番町 4-4

設 立 : 1946(昭和 21)年

代 表 者 : 代表取締役社長 古川 弘和

事業内容 : メンタルヘルス研修・健康研修・人材開発研修、ストレスチェックの提供
健康・心理相談サービス、インターネット・携帯端末による健康情報の提供、

EAP（従業員支援プログラム）サービス、医療・健康情報関連の出版

URL : <http://www.hokendohjin.co.jp/>

【本件に関する問い合わせ】

(株) 保健同人社 経営管理部 藤木康伸

TEL: 03-3234-8377 e-mail : pm_info@hokendohjin.co.jp