

「本当の**美しさ**とは？」

～摂食障害をなくしていくために～

痩せたい

理想の体型に...!!!

ご飯は食
べない...!

砂糖ダメ...!!!

運動し
ないと...

認めて...!!!

一人にしないで...

皆細いなあ～

自身が持たれ
へん...

細く生まれた
かった...

細くて可愛い!

羨ましい...

おしゃれした
い!!

脂質制限

絶対に痩せてやるー!

食事制限

唾液を飲み込まない

座らない

一日1食

過度な筋トレ

低脂質・高タンパクな生活

氷一粒しか食べない

長時間の有酸素運動

ダイエット

こうした**極度な生活**を続けること約一年、
突然病院への診察券を渡され
入院することに…

〇〇を極端食べる

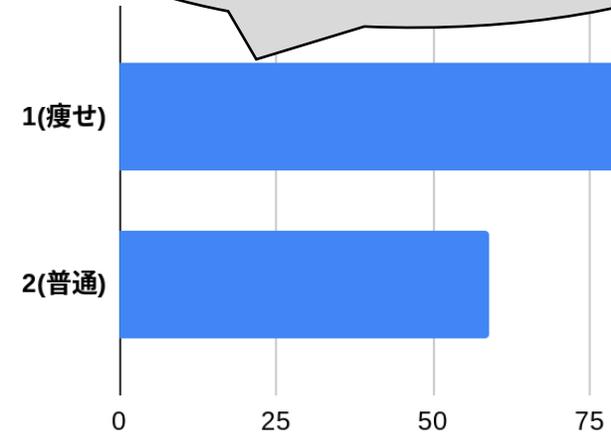
入院している中で知った摂食障害の事実

・ SNSからの「痩せ」に関する情報

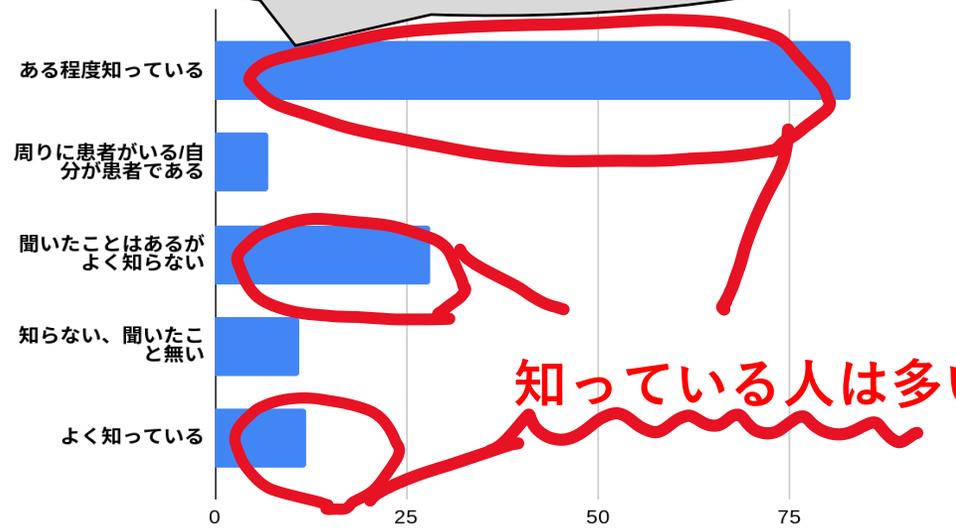
☆高校生140人にアンケートを取りました！

そこで！！

どの体型に憧れますか？



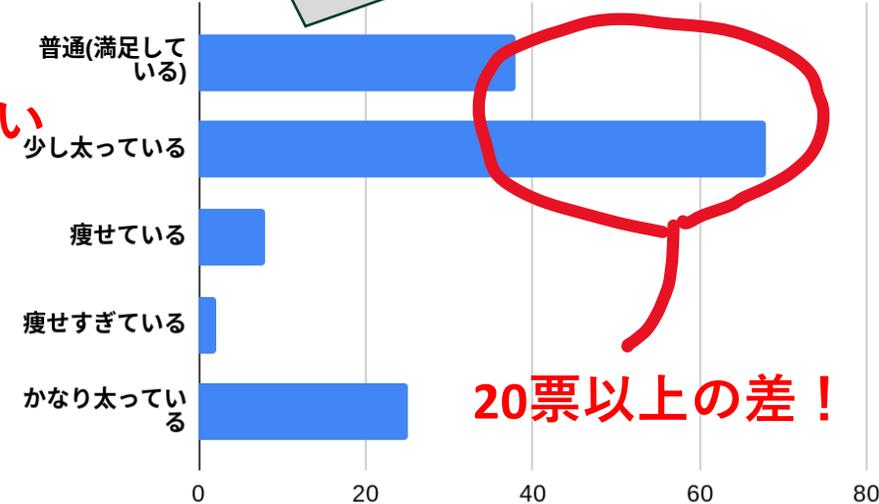
摂食障害について知っていますか？



知っている人は多い

多くの方がSNSが原因
＝アプリやSNSなどを使った解決方法が現代には適しているのでは？！

周りと比べて今の自分の体型はどう思いますか？



20票以上の差！

<アンケート結果から分かったこと>

- ・ 周りと比べることで太っていると感じる人が多い
- ・ 痩せに憧れている人のほうが多い

そこで！

アプリで簡単サポート！

目的に応じた
栄養管理が
できるアプリ
を考える！！

誰でも**手軽**に自分に合った**栄養管理**ができるよう
になれば・・・

1、間違ったダイエットを**未然に防ぐ**ことができるので
は？

2、**栄養の過不足**を知れて、より健康的な毎日の助けにな
るのでは？

何をどのくら
い食べた？

バランスよく
栄養を**食事か
ら**摂取するの
は難しい

身長・体重・その人の生活リズムなど
から**その人に合ったメニューの提案**

手軽に接種できるように、**管理栄養士
監修の元によるサプリメント**、1食で
栄養摂取のできる**食育キット**の作成

・ **スマホ管理**

⇒記録、
栄養管理の簡易化

・ **サプリメント**

などの販売による
事業化
⇒サポートの継続化！

地域の企業さんや農家さん・
卒業生経営の農園などで
体験型食育活動計画中！！

「食べる**楽しみ**
を取り戻す！」

< 学ぶ **Food education!** >

食物の栄養を理解し、摂食障害を防ごう！

< 誰でも **Easy!** アプリで管理 >

減量・増量・維持など多様な目標を持つ人のサポート！

< 理想の **Body** を！ >

個人にあった食事メニューの提供 & 運動面のサポート