

痩せている人ほど、野菜摂取率が高いことが判明！

～食事の写真を送るだけで、管理栄養士からアドバイスを貰える機能の利用実態を分析～

200万人を超える会員が利用する健康プラットフォーム「WM(わたしムーヴ)®」を提供するドコモ・ヘルスケア株式会社(東京都渋谷区、代表取締役社長:和泉正幸、以下ドコモ・ヘルスケア)は、スマートフォン向けヘルスケアサービス「からだの時計 WM®(以下、からだの時計)」の機能である「管理栄養士相談サービス」の利用実態から、からだと食生活に関する調査・分析を行いました。本サービスは、食事の写真をスマートフォンから送るだけで、管理栄養士からアドバイスを貰える機能です。

本調査は、管理栄養士相談サービスが追加された2015年3月から10月末までの、延べ785人の利用データおよび利用者から投稿された6,022枚の食事写真を、個人が特定できない統計データに加工して分析しています。

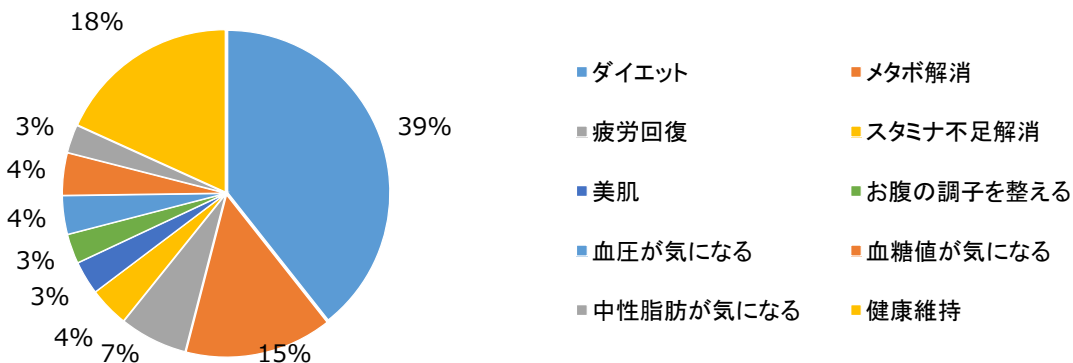
1. 分析結果

■利用目的について

・管理栄養士相談サービス、利用目的は「ダイエット」

利用目的を集計したところ、「ダイエット」と「メタボ解消」のふたつで半数を超えます。

<管理栄養士アドバイス機能の利用目的>



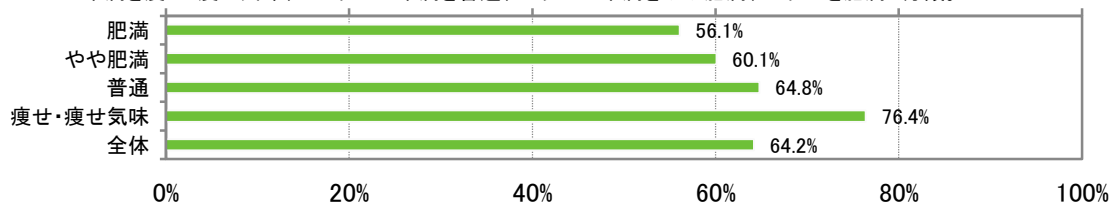
■食事内容について

・痩せている人ほど、よく野菜を食べている！

利用者から投稿された食事写真を解析し、野菜の摂取率を算出。BMIと比較したところ、痩せている人ほど、よく野菜を食べているということがわかりました。

<食事ごとの野菜摂取率>

*BMIが18.5未満を痩せ・痩せ気味、18.5以上25未満を普通、25以上30未満をやや肥満、30以上を肥満と分類。



・最も多い管理栄養士のアドバイスは「野菜」に関すること

管理栄養士からのアドバイスの最頻出単語は、「野菜」。785回のアドバイスで、1,551回の「野菜」という単語が利用され、野菜に関するアドバイスの多さを示しています。

「全体的に野菜が少なめようです。」「野菜が不足しているようです。」「野菜を増やしてご飯を減らしましょう。」「ダイエットにおすすめの食材は、『野菜』』といった野菜不足を指摘し、食事内容に野菜を増やすことを促すアドバイスが多く行われているようです。

ちなみに、その他の頻出単語は、「朝食」(940回)、「脂肪」(509回)、「規則正しく」(298回)、「食物繊維」(238回)、「代謝」(209回)などでした。

■食事時間について

・ランチはぴったり12時台が大多数

全曜日を通しての平均食事時刻は、朝食が7:22、昼食が12:39、夕食が19:41でした。

グラフで見ると、特に12時台前半に集中していることがわかります。会社のお昼休み時間を利用して比較的規則正しく昼食を摂っている様子が伺えます。

<平均食事時刻(全日)>

	平均時刻
朝食	7:22
昼食	12:39
夕食	19:41

・金曜日の夕食はいつもよりも遅め

曜日ごとの平均食事時刻をみると、曜日ごとの生活リズムを推察することができます。

朝食時刻は、土日の方が、遅くなります。また、平日では、月曜日が一番遅いことがわかります。週末の生活リズムを引きずり、土日のように少しでも長く寝たい、そんな気持ちが朝食時間にも表れているのかもしれない。全曜日を通して、昼食時刻が、一番遅いのは土曜日。ゆったりとした時間を過ごしているのかもしれない。夕食時刻が、一番遅いのは金曜日。いつもより少しだけ長く仕事をして飲み会へ向かっているのでしょうか。

<平均食事時刻(曜日ごと)>

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	7:24	7:14	7:08	7:10	7:10	7:42	7:50
昼食	12:39	12:39	12:34	12:37	12:29	13:16	12:54
夕食	19:42	19:46	19:39	19:43	20:01	19:30	19:26

2. ご利用者の声

「食生活や買い物の内容が変わった！」

「遅い時間に食べる回数は罪恶感を感じて、かなり減った。」

「『栄養士顔負けのすばらしい栄養バランスですね！』とコメントがもらえたときはうれしかった」

(利用者の方へのインタビュー結果より抜粋)

3. 「からだの時計」栄養士のアドバイス機能アップデート

本機能により親しみをもっていただくため、2015年12月1日(火)より、従来イラストとニックネームで表示されていたアドバイス担当の管理栄養士が、本人の写真と名前で表示されるようになりました。

今後もより良い形で健康な体づくりをサポートできるよう機能拡充・改善してまいります。

担当管理栄養士プロフィール



武田美季

得意相談: スタミナ不足解消

趣味: テニス

指導歴: 2年

健康運動指導士の資格をもっています！スタミナ不足解消の食事と運動に関してもご相談ください。



水野可菜

得意相談: ダイエット・メタボ解消

趣味: 食べ歩き

指導歴: 2年

食べ歩きが大好きなので、外食写真のコメントが得意です！気軽に相談してください♪



波多江淳子

得意相談: 美肌

趣味: 海外旅行、英会話

指導歴: 6年

「からだの中からキレイに痩せたい！」そんな悩める女性に対して的確にアドバイスします。

「からだの時計 WM」のサービス概要

1. 「からだの時計 WM」の概要

「からだの時計 WM」は、お客様にとっておすすめの日々の過ごし方を提案し、体内時計を整え、健康的な体づくりを支援するサービスです。

＜サービスの主な特長＞

① 生活リズム提案&アドバイス

「ムーヴバンド®1」ならびに「ムーヴバンド2」(以下、ムーヴバンド)で記録※1したお客様の睡眠時間や、入力した食事時間のデータを活用し、お客様にぴったりの食事時間の通知や、起床・就床の時間と食事時間のぴったり度を判定します。他にも、2択クイズで楽しく食の知識も学べます。

② 使い放題のヘルスケアコンテンツ

お客様が「からだの時計 WM」のアドバイスを実践し、体の悩みを解消するためのカラオケエクササイズや音楽・レシピなどのヘルスケアコンテンツが使い放題です。

また、医師や看護師などの専門家が対応する電話での電話相談が、24時間365日、無料で受けられるほか、医療施設の健康診断を最大50%割引の料金で受診でき※2、受診結果もスマートフォンからご確認いただけます。

③ 歩数や体重計などもカンタン連携

ムーヴバンドや体重計などから転送された歩数や睡眠、体重の計測データに合わせて、最近の傾向とアドバイスを通知します。

※1 「ムーヴバンド」で記録された睡眠時間の転送には、「WM(わたしムーヴ)アプリ」(無料)が必要です。

睡眠時間(就寝時間・起床時間)については、手入力も可能です。

※2 対象の医療施設や割引率は、時期や各医療施設により変動します。

2. サービス URL

<http://www.d-healthcare.co.jp/service/tokei/>

3. ご利用条件

NTTドコモのご契約者でspモード®のご契約が必要になります。

WM(わたしムーヴ)への登録(無料)が必要です。

4. 対象機種

スマートフォン(Android4. 1以上、iOS7以上) ※一部対応していない機種があります

5. ご利用料金

月額300円(税別) ※ドコモケータイ払いでのお支払いになります

6. 受付チャネル

- ・ドコモショップ、量販店、一般販売店 ・ドコモオンラインショップ
- ・ドコモオンライン手続き(<http://www.mydocomo.com>)
- ・ドコモインフォメーションセンター

7. お客様特典

・初回申込み日から31日間は、サービス使用料が無料でご利用いただけます。

※ 「spモード」は、株式会社NTTドコモの登録商標です。

※ 「Android」、「Google Play」は、Google Inc.の商標または登録商標です。

※ 「iOS」は、Ciscoの米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。