



毎日の献立作りで、簡単でおいしい料理を教えてくれるスマートフォンのアプリ。最近は、体調や疾患に応じて栄養面を考慮した献立を提案するアプリも登場している。アプリ「おいしい健康」は、年齢、

アプリで簡単 健康献立 体調・疾患に応じレシピ提案

性別、身長、体重、抱えている病気や悩みなどを入力すると、1食で摂取るべきエネルギー量や塩分、脂質、タンパク質、炭水化物などの量を算出してくれる。そして、和・洋食や中華料理、肉、魚などを選択すると、栄養バランスの取れたレシピが瞬時に表示される。

糖尿病や高血圧、逆流性食道炎、胃炎、がんなどの病気を患っている人にも対応。妊活・妊娠中の人の、ダイエットなどに取り組んでいる人、貧血や肌荒れに悩んでいる人々にも役立つ内容になっている。

おいしい健康（東京都中央区）の野尻哲也社長は、「油を控えたり、野菜の甘みを生かしたり、多様なメニ

ューを取りそろえており、栄養計算をする手間が省ける上、病気の人もその疾患や健康状態に対応しており、管理栄養士が監修した約1万件のレ

シピと約50万件の疾患別献立がある。管理栄養士で同社プロダクト開発チームの杉林沙知子さんは「どの家庭にありそうな調味料をうまく組み合わせながら、塩分や脂質を減らす工夫をしています」と説明する。



「健康な食事がおいしければ、無理なく病気を予防したり、治療に貢献できたりする」と話す野尻社長

30分ほどで作れる献立が多く、おせちなど季節に応じたレシピの特集もある。「冬は忘年会や新年会の季節であると同時に、血糖値が上がりやすい時期なので、週に1、2回アプリを使って自炊することをお勧めします。献立を見るだけでも、どのような料理が自分の体に良いのか勉強になりますよ」と野尻社長は話している。