

優秀賞

へるしおくえすと ～食塩減らして健康を目指そう！～

櫻井 萌華 (大学4年生：新潟県)

日本人は食塩の摂り過ぎである。食塩の摂取は、高血圧をはじめ、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、腎不全、胃がんなどいくつかリスクをもたらすと言われている。世間では健康志向が高まっており、行政や学会等も日本人の食塩摂取量を減らすために様々な工夫や提唱をしている。私は管理栄養士養成課程に在籍し、食塩摂取がもたらす人体へのリスクや、おいしく減塩する調理の工夫などを学び、行政と地域の飲食店・食料品店と共同で減塩メニュー開発や店頭販売を経験した。こうした経験や身近な体験を通して、減塩は簡単でかつ食事もおいしく味わえるというように、減塩に対してポジティブな印象や積極的な態度をより多くの人々に持ってもらいたいと強く思うようになった。そして、人々の食生活の中に自然に減塩が取り入れられ、健康意識を高め、食塩が危険因子となる疾病を予防できるようにしてほしいと考えた。

以上より私は次のようなゲームを提案する。

まず、アプリに登録し自分のアカウントを作成し、自身のキャラクターを設定する。次に、食事1食分の写真を撮り、撮影した食事に該当するタグとコメントをつけて投稿し、アプリの会員内で公開する。タグはアプリ内で指定されており、様々な減塩の工夫(薬味・香辛料・スパイスを使う/野菜たっぷり/麺類の汁・めんつゆを残す/酢を使う/だしをとるなど)が示されるものとする。タグに該当するものがあれば外食でも投稿することができる。会員は投稿に「いいね!」をつけることができる。アカウントの累計「いいね!」の数と自分の投稿でつけたタグの累計の数が一定数集まることで「へるしおレベル」が上がる。へるしおレベルが上がると、キャラクターは食塩が危険因子となる疾患名に由来する名前のモンスターを倒すことができ、倒したモンスターから減塩に取り組む飲食店や食品企業から減塩食品の割引などのサービスを受けられるチケットを入手することができる。