

# Pythonで食事の決定とカロリー管理

進藤 翔太

# 概要

何を食べたいか決まらないときに、決めるのが大変

→自動的に食べ物を提案してくれるようなものを作ろう！

何なら、同時に日々の食事を記録してカロリー管理ができるようにもしよう

# 使用方法(1)

food\_list.csvに食べ物とそのkcalを入力しましょう

	A	B	C	D
1	food	kcal		
2	ビーフカレー	954		
3	牛丼	909		
4	生姜焼き定食	789		
5	ラーメン	443		
6	麻婆豆腐定食	648		
7	ヒレスステーキ	507		
8	オムライス	700		
9				
10				
11				

# 使用方法(2)

food\_record.csvに、1日の摂取カロリーの上限、日付、食べたもの、kcalを入力しましょう

	A	B	C	D	E	F
1	date	food	kcal		max_kcal	per a day
2					2500	
3	2020/1/3	牛丼	909			
4	2020/1/3	麻婆豆腐定	648			
5	2020/1/4	麻婆豆腐定	648			
6	2020/1/4	牛丼	909			
7	2020/1/4	ヒレステー	507			
8	2020/1/7	親子丼	731			
9	2020/1/7	オムライス	700			
10	2020/1/7	ヒレステー	507			
11	2020/1/7	オムライス	700			
12	2020/1/8	ヒレステー	507			
13	2020/1/8	オムライス	700			
14	2020/1/8	麻婆豆腐定	648			
15	2020/1/8	ラーメン	443			
16						
17						

# 使用方法(3)

モードを選ぶことができます

1. 食べ物を選ぶ(food\_listの中からランダムに)
2. 食べ物を選ぶ(自分が設定した一日の摂取カロリーを越えないような食べ物をfood\_listの中から)
3. 今日、摂取できる残りのカロリーを表示
4. 一週間前までの、日にちごとの総摂取カロリーの棒グラフを表示

# 仕様(1)

食べ物を選ぶモードでは、食べ物とそのkcalが表示されます

2のもう一度を選択した場合は、もう一度ランダムで、食べ物が表示されます

ヒステーキ:507kcalでよろしいですか?

1:決定 2:もう一度

# 仕様(2)

1の決定を押すと、食事が決定し、food\_record.csvに今日の日付と選んだ食べ物とkcalが自動的に記録されます

	A	B	C	D	E	F
1	date	food	kcal		max_kcal	per a day
2					2500	
3	2020/1/3	牛丼	909			
4	2020/1/3	麻婆豆腐定食	648			
5	2020/1/4	麻婆豆腐定食	648			
6	2020/1/4	牛丼	909			
7	2020/1/4	ヒレスステーキ	507			
8	2020/1/7	親子丼	731			
9	2020/1/7	オムライス	700			
10	2020/1/7	ヒレスステーキ	507			
11	2020/1/7	オムライス	700			
12	2020/1/8	ヒレスステーキ	507			
13	2020/1/8	オムライス	700			
14	2020/1/8	麻婆豆腐定食	648			
15	2020/1/8	ラーメン	443			
16	2020/1/8	ヒレスステーキ	507			

無事に追加されました！

# 仕様(3)

## 3. 今日、摂取できる残りのカロリーを表示 について

food\_record.csvに記録されている今日、摂取したカロリーの総量を計算し、設定した一日に摂取できるカロリーの上限との差から摂取できる残りのカロリーを表示します

今日はあと 850 kcal摂取できます



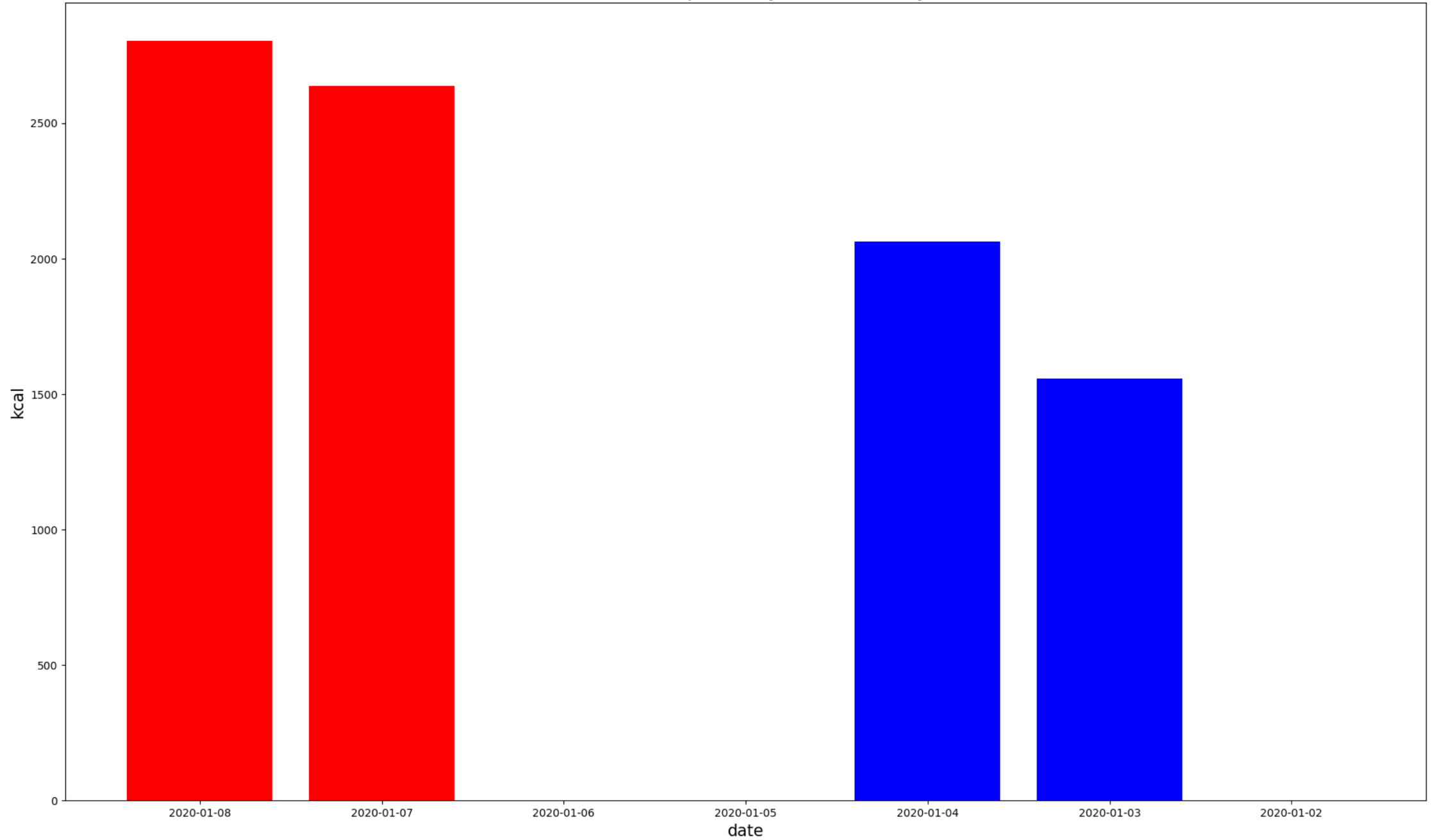
# 仕様(4)

4.一週間前までの、日にちごとの総摂取カロリーの棒グラフを表示 について

文字通り、日にちごとの総摂取カロリーを棒グラフで表示されます

food\_record.csvで入力した一日の摂取カロリーの上限を超えた場合には、棒グラフが赤で表示され、越えていない場合には青で表示されるようになっています

Calorie intake per a day(in recent 7days)



実際に使ってみます！

# 感想

欲を言えば、カロリーだけでなく、栄養素の偏りがないように取った栄養素の割合が表示できるような仕組みも作りたかったです

苦戦したところは、excelから読みだしたデータを都合の良い形に直すところです

ありがとうございました！