

# NPO法人Life Bridge Japan 移植に係わる人たちと市民のための 第3回いきいき健康セミナーレポート

平成25年10月4日、ちよだプラットフォームスクウェアにて、(株)ウィルモア代表取締役 石川麻由様より

「スマートフォンの活用術ー食の健康自己管理ー」という時代に先駆けたテーマで、アプリを使った手軽な健康自己管理術についてお話していただきました。

食に関するテーマということから栄養士の皆様にも多数ご参加いただき、活発なディスカッションの場となりました。

## 無料アプリで簡単にアレルギーチェック

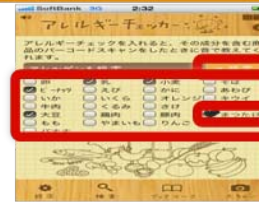
スマートフォン人口は鰻上り。使い方を教えてもらえば非常に便利なツールですが、使いこなしている人は少ないかもしれません。ダイエット関連のアプリが続々登場するなど、スマホを活用した健康管理に注目が集まるなか、食物アレルギーに悩む方が急増する昨今の状況を受けて、アレルギー予防アプリ「アレルギーチェッカー」を開発された経緯と活用方法を紹介していただきました。食物アレルギーに気付かないケースも多く、症状を自覚して医療機関にかかってもアレルギーを引き起こす食物を特定するのは非常に難しいもの。(アレルギーチェック検査が膨大にある)食べたものを記録すること、何を食べたあとに症状が出る確率が高いといった、日常の食生活の自己管理からアレルギーを引き起こす食物を選定し、怪しいものは食べないようにすることが大事であるということでした。また、アレルギー症状を起こす特定の食材が食べられないことで、栄養面のバラ

スが崩れることが懸念されますが、同じ栄養素をもつ他の食材を摂取することで対処できるそうです。

石川社長が開発された「アレルギーチェッカー」が凄いのは、食品表示のバーコードをスマホで読み込ませるだけで成分がわかり、食べてもよいもの、食べない方がよいものを自己選別することができる点です。しかもアプリの使用料は無料です。セミナーに参加できなかった方々も、是非、お手持ちのスマホに「アレルギーチェッカー」をダウンロードしてお試ください。

(株)ウィルモアHP⇒<http://www.willmore.jp>

## スマホアプリ「アレルギーチェッカー」2012〜



カメラ画面を  
バーコードに  
かざすだけで

## 参加者からの感想

スーパーやコンビニ、ファーストフードでは加工食品が花盛りで、素人目にも添加剤が気になり始めていた。その矢先の石川麻由さんの話はとても興味深かった。スマートフォンで食品のバーコードを読み取ると素材から添加物までが即座にわかるという。それもただで。食に関心の高い人や食物アレルギーの人達には必携のアイテムになるだろう。石川さんのアイデアと努力に心から敬服した。50代 男性

文責：窪田