

卒業論文

ウェルビーディングに有益なUser eXperienceを 考慮できる 自動献立作成支援システム

Development of a Browser-based Automatic Menu Creation
System Dealing with Restricted Meals and Large Groups of People

富山県立大学 工学部 情報工学科

2120040 堀由隆

指導教員奥原浩之

提出年月: 令和7年(2025年)2月

目 次

図一覧	ii
表一覧	iii
記号一覧	iv
第1章 はじめに	1
§ 1.1 本研究の背景	1
§ 1.2 本研究の目的	2
§ 1.3 本論文の概要	3
第2章 UX を考慮した献立作成支援	4
§ 2.1 ウエルビーイングと献立作成	4
§ 2.2 献立作成での多目的最適化	7
§ 2.3 献立作成における UX	9
第3章 UX が反映されるシステム	12
§ 3.1 ユーザの身体情報を考慮した制限レシピ	12
§ 3.2 ユーザの評価データの収集	15
§ 3.3 ロジスティック回帰分析による UX 項目の値の推定と献立の推薦	18
第4章 提案手法	21
§ 4.1 ユーザの選択した項目を最小化するパレート最適な献立	21
§ 4.2 対話型処理, ロジスティック回帰分析による利用者にとって最適な献立の出力	24
§ 4.3 提案システムの構成	27
第5章 数値実験並びに考察	32
§ 5.1 数値実験の概要	32
§ 5.2 実験結果と考察	34
第6章 おわりに	42
謝辞	43
参考文献	44

図一覧

2.1	おいしい健康のレシピページ例 [5]	5
2.2	食材価格動向調査サイトの例 [6]	6
2.3	Web スクレイピングの流れ	6
2.4	パレート最適解のイメージ	8
2.5	解探索のイメージ（粒子群最適化）	8
2.6	並列分散処理のイメージ	11
2.7	Dask のデータフレームのイメージ	11
3.1	混雑度トーナメント選択 [11]	14
3.2	NSGA-II の流れ [12]	14
3.3	考慮するアレルギー [24]	18
3.4	Google のホームページ	19
3.5	Yahoo! Japan のホームページ	19
4.1	pymoo における様々な視覚化手法	22
4.2	対話型処理のイメージ	25
4.3	バッチ処理とリアルタイム処理	25
4.4	提案手法の流れ	28
5.1	栄養素データの例	33
5.2	最適化処理の実行画面	33
5.3	パレート解の出力	34
5.4	対話型処理による解の選択	34
5.5	献立作成システムによる出力結果	36

表一覧

3.1 考慮する生活習慣病	17
4.1 pymoo の実装アルゴリズムの例	22
5.1 設定した制約条件	36
5.2 献立の出力結果	37
5.3 献立のパラメータ	37
5.4 各生活習慣病に対する制約条件	38
5.5 各生活習慣病患者のパラメータ	38
5.6 大人数における制約条件	39
5.7 大人数料理のパラメータ	39
5.8 1日ごとの献立作成の処理時間	40
5.9 1日ごとの献立作成の処理時間	41

記号一覧

以下に本論文において用いられる用語と記号の対応表を示す.

用語	記号
j 人目の使用者の名前	ϵ_j
j 人目の身長	α_j
j 人目の体重	β_j
j 人目の基礎代謝量（下限）	B_j^L
j 人目基礎代謝量（上限）	B_j^H
j 人目のアレルギー情報	x_j
j 人の有する生活習慣病	z_j
対象の日数	D
レシピの数	R
食材の数	Q
栄養素の数	N
データベース上の食材数	S
データベース上の食材番号	$d : 1, 2, 3, \dots, S$
日の番号	$k : 1, 2, 3, \dots, 3D$
栄養素の番号	$l : 1, 2, 3, \dots, N$
材料の番号	$m : 1, 2, 3, \dots, Q$
レシピの番号	$i : 1, 2, 3, \dots, R$
i 番目のレシピの名前	y_i
i 番目のレシピの献立フラグ	r_{ki}
i 番目のレシピの主菜フラグ	σ_i
i 番目のレシピの調理時間	T_i
i 番目のレシピの摂取カロリー	C_i
i 番目のレシピの調理コスト	G_i
i 番目のレシピの m 番目の材料の名前	q_{im}
i 番目のレシピの m 番目の材料量	e_{im}
i 番目のレシピの l 番目の栄養素の名前	n_{il}
i 番目のレシピの l 番目の栄養素の量	f_{il}
d 番目の食材名	Z_d
d 番目の食材の販売単位	W_d
d 番目の食材の値段	M_d

はじめに

§ 1.1 本研究の背景

戦後の日本では急速に生活様式が欧米化し、特に食生活においてはジャンクフードやファストフードなど、手軽で高エネルギーながら栄養が偏った食品が普及するようになった。この変化により、現代では生活習慣病を患う人々が増加しており、その予防と改善が大きな課題となっている。生活習慣病は、食習慣や運動習慣、喫煙、飲酒、ストレスなど、日々の生活習慣が原因となって発症する疾患であり、脳血管疾患や心疾患といった深刻な病気を引き起こすリスクがある。特に、食生活が不規則で栄養が偏った状態で続くと、生活習慣病のリスクが高まる。

生活習慣病の特徴的な問題は、その発症が徐々に進行するため、初期段階では自覚症状がほとんどないことだ。日々の生活の中で知らず知らずのうちに血管や心臓、脳にダメージが蓄積し、症状が現れるころにはすでに命に関わる疾患に進行していることが多い。このため、早期の予防が非常に重要であり、特にバランスの取れた食事の摂取が生活習慣病の予防には欠かせない要素となる。しかし、現代の忙しい生活環境において、栄養バランスを考慮した食事を毎日作ることは多くの家庭にとって大きな負担となっている。

特に、共働きの家庭や時間に追われる家庭では、食事の準備にかける時間が限られており、手軽に食事を済ませる傾向が強くなる。結果的に、栄養が偏りがちで、外食や加工食品に頼ることが増えてしまう。これが生活習慣病を引き起こすリスクを高める要因となっている。外食や便利な加工食品が普及する一方で、家計や健康への影響を考慮すると、栄養バランスを意識した食事を効率的に作る方法が求められる。

家庭での食事作りは、栄養バランスを取ることだけでなく、家族全員の嗜好や食べる時間帯、調理の手間を考慮する必要がある。特に、忙しい日々の中で毎日の献立を考えることは、時間的な余裕がない家庭では大きな負担となり、簡単に済ませてしまいがちだ。これにより、栄養が偏った食事が続き、健康への影響が懸念される。家族全員が満足できる食事を提供するためには、食事作りの効率化が求められる。さらに、食事が日々の楽しみであるべきだという点も重要であり、食事作りに対するストレスや負担を軽減する方法が必要だ。

このような背景の中で、UX（ユーザーエクスペリエンス）を重視した献立作成システムの導入が重要となる。家庭ごとのニーズに合わせたパーソナライズされた提案を行うことができれば、栄養バランスを保ちながらも、家族全員が満足できる献立を手軽に作成することが可能になる。食材の入手しやすさ、調理の簡便さ、時間帯に適した食事提案など、家庭の実情を反映したシステムが提供されれば、献立作成の負担が軽減され、健康的な食生活が促進される。このようなシステムは、栄養士の負担を軽減すると同時に、家庭内での食事作りを効率

化し、生活習慣病の予防に貢献することが期待される。

§ 1.2 本研究の目的

栄養バランスが取れた献立を作成するには、膨大なメニューの組み合わせや、それぞれの栄養素や摂取カロリーの計算など、多くの要素を考慮する必要がある。特に、忙しい日常の中で献立を考える時間がなかったり、食材や栄養を効率よく組み合わせることが難しいと感じる人々も少なくない。また、家計や時間的な制約を持つ家庭では、手軽に、かつ経済的に栄養バランスの良い食事を提供することが理想的である。しかし、献立作成における複雑な計算や調整は、時間がかかり面倒に感じられることが多い【1】。多忙な現代人にとって、献立作成に要する労力や時間は大きな障壁となっており、特に家庭での食事作りが負担となることが多い。

加えて、学校給食や病院食など、公共機関での献立作成を担う栄養士には、毎日の食事計画において、栄養計算や食材費用の計算、さらには食材の調達や調理の簡便さを考慮しながら、何度も献立を見直す作業が求められている。このプロセスは非常に時間を要し、繰り返し行う作業であるため、その負担は大きい。これにより、献立作成業務は非常に負担が大きく、特に多忙な現場ではその負荷が問題となっている【2】。病院などでは、食事が患者の日常生活の中心であり、食事が患者の楽しみの一部であるため、食事の内容や栄養だけでなく、患者の好みに合った献立を提供することが求められる。このような現場では、食に対する専門性を高めるために日々研究や開発が行われているが、それに伴い献立作成の業務負担も増大している。患者一人一人のニーズに応じた献立作成が求められる一方で、そのための業務負担の軽減も重要な課題となっている。

このような背景を踏まえ、本研究では、献立作成の負担を軽減し、効率的に栄養バランスを取った食事を提供するシステムを提案する。具体的には、膨大な料理データを基に、調理時間や食材コスト、さらには個々の身体的な情報や嗜好に基づいた最適な献立を自動的に提案することを目指す。このアプローチにより、家庭や病院などの現場で、手間をかけずに効率的にバランスの取れた食事を提供できるようになる。献立作成のために収集するデータには、Web上の複数のレシピサイトからスクレイピングによって集めた料理データを活用する。具体的には、各料理に必要な食材やその栄養価、カロリーなどの情報に加え、食材ごとの価格データも蓄積する。これにより、食材のコストパフォーマンスを考慮した献立提案が可能となり、家計にも優しい食事の提供が実現できる。

また、組み合わせ多目的最適化問題として献立を作成する際、遺伝的アルゴリズムを応用了した非優越ソート遺伝的アルゴリズム（NSGA-II）を使用し、最適な献立を提案する。これにより、栄養バランスを保ちながらも、個々のニーズに最適な献立が提供される。また、ロジスティック回帰分析を用いて、ユーザーが過去に評価した献立に基づくUX項目（例：調理のしやすさ、食材の入手しやすさ、時間帯に適した献立かどうかなど）を予測し、その結果を次回の献立提案に反映させる。このアプローチにより、ユーザーごとにパーソナライズされた献立推薦が可能となり、効率的かつ個別の好みに合った食事を提供することができる。

最終的には、栄養バランスの取れた食事の提供がより効率的かつ満足度の高いものとなり、ユーザーのニーズに最適化された献立作成が実現される。このシステムにより、献立作成にかかる時間や手間を軽減し、家庭内の食事作りを効率化することで、生活習慣病の予防や

健康的な食生活の促進に貢献することが期待される。

§ 1.3 本論文の概要

本論文は次のように構成される。

第1章 本研究の背景と目的について説明する。背景では栄養バランスの摂れた献立を作成することの難しさと、自動で献立を作成することの重要性について示す。目的は制限食を考慮した多目的遺伝的アルゴリズムによる最適な自動献立作成について提案することを述べる。

第2章 多目的最適化による自動献立作成システムの概要と、Web 上のデータを活用した例について説明する。

第3章 多目的最適化と、GA を応用した多目的 GA の仕組みを説明する。また、本研究で用いる制限食及びブラウザベースのシステムについて説明する。

第4章 提案手法の中で利用者が入力する部分と、NSGA-II による多目的最適化によって最適な献立を対話型で出力する部分について説明する。

その後、提案手法について説明する。

第5章 提案手法に基づいて自動献立作成システムを構築して、実際に献立の作成を行った結果を示す。そして、本研究の提案手法によって得られた結果が有意であることを示す。

第6章 本研究で述べている提案手法をまとめて説明する。また、今後の課題について述べる。

UXを考慮した献立作成支援

§ 2.1 ウェルビーイングと献立作成

ウェルビーイング（well-being）とは、個人の健康や幸福、生活全体の質を示す包括的な概念であり、身体的、精神的、社会的、経済的な側面が相互に関連する多次元的な状態を指す。一般的に、ウェルビーイングは単なる健康状態にとどまらず、個人が自らの生活に満足しているか、心理的に充実しているか、社会的に適応しているか、そして経済的に安定しているかをも含む広範な指標である。

ウェルビーイングの主要な構成要素としては、以下のものが挙げられる：

1. 身体的ウェルビーイング：健康的な生活習慣、適切な栄養摂取、運動習慣、十分な睡眠など、身体的健康を維持することが基本である。
2. 精神的ウェルビーイング：ストレスの管理、感情的安定、ポジティブな感情や自己肯定感、心理的回復力など、精神面の健康が重要な要素となる。
3. 社会的ウェルビーイング：他者との良好な関係、社会的支援、所属感やコミュニティとのつながりなど、社会的なつながりが個人のウェルビーイングに大きな影響を与える。
4. 経済的ウェルビーイング：経済的な安定性、収入の水準、労働の充実感など、経済的な側面もウェルビーイングに大きな役割を果たす。
5. 自己実現および精神的充足感：個人が自己の価値観や目標に沿った生活を送り、自己実現を感じることが精神的ウェルビーイングを高める。

このように、ウェルビーイングは多面的であり、単一の健康状態や幸福感に限定されるものではなく、個人が社会全体の中でどのように生き、どのように自分自身を実現していくかというプロセスを包括的に反映する概念である。また、ウェルビーイングは社会政策や公共の福祉、企業戦略など、さまざまな分野においても重要な指標となっており、国際的には国民の幸福度や生活満足度を測るための指標としても利用されている。

献立作成支援

現在、cookpad やクラシル、おいしい健康、ボブとアンジー [5] などの料理レシピサイトと呼ばれるサイトが多数存在する。これらのサイトには、料理名、料理の画像、和食や洋食、主菜や副菜などの料理のジャンル、麺類や丼もの、鍋料理などの料理タイプ、料理につかう材料の名前とその材料の数、調理の工程、摂取カロリー、調理時間、得られるすべての栄養素などの情報がレシピサイトに掲載されている。

レシピサイトの1つであるおいしい健康の料理レシピ名、レシピの画像が乗っているページの例を図 2.1 に示す。また、生鮮食品や加工食品、畜産品などの最低、平均、最高販売価格の価格動向を先月や前年同月と比較している情報を提供している Web サイトも存在して

いる（図2.2参照）。

本研究では、献立作成システムにおいて摂取栄養量をみたすかどうかという制約条件のもと献立を作成するため、料理から摂取できる栄養量をできるだけ細かく掲載されている複数の料理レシピサイトからレシピデータを取得する。また、食品価格動向を調査しているWebサイトである小売物価統計調査による価格推移というサイト[6]から、食材とその価格のデータを取得する。また、これらのデータはスプレイピングという手法で取得する。

スクレイピング

スクレイピングとは、データを収集し、かつ目的に合わせて加工することである。特に、Web上から必要なデータを取得することを、Webスクレイピングと呼ばれている。Webスクレイピングの流れについて図2.3に示す。様々なツールやプログラミングでスクレイピングを自動化することで、Webデータの収集にかかる手間や時間は大幅に削減が可能である。

スクレイピングと似ている意味の言葉にクローリングがある。クロージングとは、Web状で様々なサイトを巡回し、情報の保存や複製など様々なことを行うことを指す。クロージングとスクレイピングはともに情報を収集手段ではあるが、クロージングが巡回に焦点を当てている一方でスクレイピングは情報の抽出に焦点を当てている。

また、企業や公共機関は、情報やデータを提供してくれることもあり、その際に使われている仕組みはAPIと呼ばれている。クローリングやスクレイピングをする前に、必要な情報がAPIによって提供されているかどうかまず確認することが大切になる。

Webスクレイピングに主に用いられるツールとして、BeautifulSoup4や、Seleniumがある。ログインやボタンのクリックなどの、マウス操作が必要なWebサイトや、JavaScriptで記述されているWebページのスクレイピングするときはSeleniumが用いられている、それらの処理を必要としないWebサイトには、高速でスクレイピングができるBeautifulSoup4が使用されることが多い。

Beautiful Soup4

BeautifulSoup4とは、Webサイト上のHTMLから、必要なデータを抽出するためのPythonのライブラリである。BeautifulSoup4でスクレイピングする際、最初に対象のWebページからHTMLを取得する必要がある。

HTMLを取得する方法として、同じくPythonのライブラリである、Requestsのget関数や、Seleniumのpage_source関数を使うなどの方法がある。上記の方法によって取得されたHTMLテキストを、BeautifulSoup4のBeautifulSoup関数

に渡すことで、BeautifulSoupオブジェクトを作成することができる。また、そのオブジェクトからclassを検索することでWebサイトの必要な情報を抽出する。

classを検索するときに、条件を満たすひとつの要素を取得するselect_one関数や、条件に合う条件のすべてを取得するselect関数、find関数などがある。selectとfindの違いは引数を指定する条件の指定方法がある。前者は、CSSセレクタを指定して要素を取得し、後者はclass名や属性キーワードを指定して検索し、classを取得する。これらの関数から取得したTagオブジェクトである要素から、内部テキストのみを取得するためには、get_text関数を使用することで取得することができる。



鮑とトマトとしめじのアクアパッツア
エネルギー 212 kcal 食塩相当量 1.9 g
小田真理子
30分以内
旨味の強いトマトやしめじを使って、シンプルな調味料だけでも味わい深く。華やかな見た目にも関わらず、フライパン一つと手軽です。
簡単版 シニア 女性の美容

材料 1人分	-	+	使用量	買い物量(目安)
生鮑(切り身)			90 g	小さじ1/6弱(0.8 g)
塩			75 g	50 g
トマト			2 g	1.5 g
しめじ			大さじ1/2(6 g)	オリーブ油
にんにく			小さじ1/2(2 g)	小さじ1/6(1 g)
パセリ(好みで)			大さじ1(15 g)	水
A				
オリーブ油				
塩				
水				

(a) 料理名とイメージ

(b) 得られる栄養素量と必要食材料

図 2.1: おいしい健康のレシピページ例 [5]

Selenium

Selenium は、Web ブラウザの操作を、自動的に操作することを可能にするライブラリである。元々は、Web アプリケーションの UI テストだったり、JavaScript のテストをする目的などで開発されていたが、テスト以外にも、Web サイトのクローリングや、タスクの自動化など、多岐にわたる用途で利用されている。

スクレイピングしたレシピ情報は、1つの料理につき 1 つの CSV ファイルで出力され、保存される。また、食材と価格データは1つの CSV ファイルにすべて出力する。それらの CSV ファイルを1つのデータベースに蓄積し、本研究で使用する自動献立作成システムの入力データとして利用する。

Web サイトからテキストをスクレイピングする際には、Python で記述したプログラムを使用する。まず、Python のライブラリである urllib を使って、目的の Web ページの URL を渡すことで、アクセスした際の HTML データを抽出する。次に、HTML や XML を解析することができる Python のライブラリの1つである BeautifulSoup4 を用いて Web ページ内の必要な要素を取得する。

上図のレシピデータ例に含まれている材料名を、食材のデータの材料名と照会し、その材料の必要な量と販売単位、販売価格から、各材料にかかる費用を全て計算し、料理にかかるコストを各レシピごとに計算する。レシピデータに含まれる材料名と食材価格データに含まれる材料名を照らし合わせる際に、微妙に違いが発生することがある場合、2つの材料名の文字列がどれほど一致しているかという類似度を計算し、類似度がしきい値よりも大きい場合に一致しているとしてコストの計算を行う。しきい値は、類似度計算に用いた Python のライブラリ関数にて、デフォルトの値である 0.65 を用いる。

文字の類似度を測定する際には、Python に標準で搭載されているライブラリである difflib を利用する。類似度計算をし、一致するものが見つからなかった場合は、ショッピングサイトである楽天市場の食品のカテゴリから、その材料名で検索をする。その後材料名とその材料の価格あたりの量をスクレイピングして食材価格データベースに追加する。ここで、類似度計算でしようした difflib とその技術について説明する。

difflib

difflib は文字比較を行うために使う python 標準モジュールである。difflib は、2つの文字列の類似度を表示する SequenceMatcher クラスや、リストからキーワードに類似



図 2.2: 食材価格動向調査サイトの例 [6]



図 2.3: Web スクレイピングの流れ

した文字列を抽出する `get_close_matches` 関数などの機能がある。SequenceMatcher クラスは、文字列同士の連続する共通する部分を抜きとり、その抜き出した文字列の前後に対しても同様の処理を繰り返す、ゲシュタルトパターンマッチングというアルゴリズムを使用して、文字列の類似度計算処理とその表示を行う。`get_close_matches` 関数は、特定のキーワードに類似した文字列を取得するために、マッチさせたい文字列と、マッチさせる文字列のリストを指定するほかに、マッチされた文字列のうち、上位の何件までを返すのか、何%以上の一一致率ならば表示をするかなどの指定も可能となっている。

ゲシュタルトパターンマッチング

`difflib`で用いられている技術であるゲシュタルトパターンマッチングは、2つの文字列の類似度を判定するために用いられるアルゴリズムである。このアルゴリズムは Ratcliff, Obershelp によって 1983 年に考案された [7]。このアルゴリズムは、Ratcliff/Obershelp Pattern Recognition と呼ばれることがある。2つの文字列 S_1 , S_2 の類似度 D_{ro} は、

$$D_{ro}(S_1, S_2) = \frac{2K_m}{|S_1| + |S_2|} \quad (2.1)$$

で表すことができる。ここで、 K_m はマッチした文字の数であり、 D_{ro} は 0 から 1 の範囲となり、1 に近いほど類似度が高く、0 に近いほど類似度が低くなっている。

§ 2.2 献立作成での多目的最適化

多目的最適化とは、「制約条件のもと、複数の選択肢を組み合わせて何か結果を出すとき、その結果（目的関数）を最小、もしくは最大にすること」である。多目的最適化の利点として自動化による結果が出るまでの作業時間が削減されることや、答えを導くのに現実的ではない時間がかかる問題を解くことができることがある。

最適化問題の種類の1つとして、組み合わせ最適化問題が挙げられる。本研究の自動献立作成システムはこれに分類される。組み合わせ最適化問題とは、様々な制約のもとで多くの選択肢の中から、ある評価（価値）を最もよくする変数の値（組み合わせ）を求めることがある。

献立における制約条件として、何日分の献立を作成するか、カロリーをどのくらい制限するか、特定の栄養素を最低でもどのくらい取得するか、などが挙げられる。また、目的

関数として、調理時間の最小化や個人の嗜好の最大化、材料コストの最小化などが挙げられる。

しかし、組み合わせ最適化を解く場合、目的関数がトレードオフになる関係がある場合がある。トレードオフとは、何かを得ると別の何かを失う相容れない関係のことである。食事を例に挙げるとすると、一般的に高カロリーな食生活によって食の満足度は上がるが、体重が増えて栄養に支障が生じる。逆に健康を意識してダイエットを行えば、食の満足感が減る。この場合、「高カロリーな食生活」と「健康」の関係性がトレードオフの関係になっている。

目的関数がトレードオフの関係である場合、一方の目的関数の最小化あるいは最大化が、他方の目的関数の最小または最大化に悪い影響を及ぼすため、单一目的の最適化問題とは異なり、複数の目的関数をすべて満たすような一つの最適解を得ることは困難である多目的最適化での探索では、パレート最適解と呼ばれる概念を導入する必要がある。

パレート最適解とは、ある目的関数を満たそうとしたときに他の目的関数が犠牲になり満たされなくなってしまう解のことであり、非劣解とも呼ばれる。反対に、パレート最適ではないような解のことは劣解と呼ばれている。

また、パレート最適解は一般的には1つとなることはほとんどなく複数となる場合がほとんどであるため、集合となる。パレート最適解の集合のイメージを図2.4に示す。複数のパレート最適解を、目的関数空間に添付したときに形成される曲線は、パレート最適フロントと呼ばれる。実際にはこのパレート最適フロントの中から解を選択することになるのである。

また、一般的に最適化問題には、実行可能領域という、制約条件を満たす領域の内側に複数の局所的最適解を持つ。局所的最適解とは、その近辺では最も良い解であるが、実行可能領域全体で考えたときに、最も良い解になるとは限らない解のことである。局所最適解に対して大域的最適解とは、制約条件を満たしながらかつ実行可能領域全体で、最も良い解であることが保証されているものとなる。

大域的最適化解は、通常は単に最適解と呼ばれることが多い。しかし目的関数が凸関数で制約集合が凸集合である非凸計画問題や、組合せ最適化問題などにおいては、局所的最適解との区別を強調したい場合に、大域的という形容詞をつけて大域的最適解と呼ばれる場合が多い。

局所解を回避する方法のうち、例として遺伝的アルゴリズムを用いて最適化を解くという場合、突然変異率のパラメータを変更する方法がある。突然変異率は、低すぎると局所解に陥りやすくなる。しかし高すぎるとランダム探索になってしまふため、調整が必要となるパラメータとなる場合が多い。その他には、最適化アルゴリズムの1つである確率的勾配降下法は、確率的に局所解を抜け出せる可能性があるとされている。ここで、多目的最適化問題の定式化を行う。

多目的最適化問題の定式化

多目的最適化問題は、 $x = (x_1, x_2, \dots, x_N)$, $f_i(x)$, $i = 1, 2, \dots, n$ を目的関数として、 $g_k(x)$, $k = 1, 2, \dots, m$ を制約条件式とすると、

$$\underset{x}{\text{minimize}} \quad \{f_1(x), f_2(x), \dots, f_n(x)\} \quad (2.2)$$

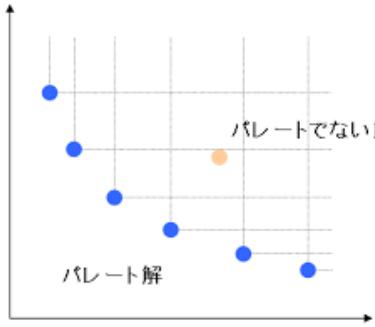


図 2.4: パレート最適解のイメージ

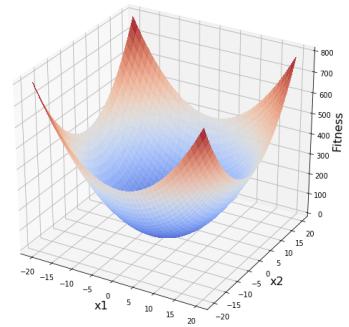


図 2.5: 解探索のイメージ（粒子群最適化）

$$\text{subject to} \quad g_k(x) \leq 0 \quad k = 1, 2, \dots, m \quad (2.3)$$

のように定式することができる。式(3.1)で与えられるベクトル関数を式(3.2)の制約条件を満たした状態で最適化する問題を多目的最適化問題と呼ぶ。

次に、最適化問題を解く様々な手法について説明する。

差分進化法

差分進化法とは、進化的アルゴリズムの一種であり、確率的な直接探索によって解集団を用いた多点探索を行うアルゴリズムである。差分進化法は非線形問題、微分不可能な問題などの、現実的な実行時間では厳密な解を導くことが困難な問題に対して近似解を求めることができ、様々な最適化問題に適応されることが多い。差分進化法のアルゴリズムは、ベクトル集団の作成、変異、交叉、選択、終了判定、といった流れで構成されている。

Nelder-Mead 法

$n+1$ 個の頂点からなる、 n 次元ユーリッド空間の実数値関数を $f(x)$ を与え、そのもとで $f(x)$ の最小値を微分に頼らずに求める方法の一つである。設計変数が 2 つの場合、2 次元平面上の 3 つの点を初期値として与え、各ベクトルの目的関数を計算し、中でも最大値をとる点を、鏡像、拡大、収縮、縮小の 4 つの操作どれかを使い移動する。この操作を繰り返し行うことにより、全ての点を最小値に近づけていく、というアルゴリズムになっており、滑降シンプレックス法やアメーバ法とも呼ばれている。

多目的粒子群最適化

多目的粒子群最適化 (Multiobjective Particle Swarm Optimization: MOPSO) とは、粒子群最適化の手法を用いて多目的最適化を解く方法である [8]。

PSO は、探索空間内において多くの粒子を用いて探索を行う、群知能の一種であり、魚群や鳥の群れにおいて、1 匹が食料を見つめたり、安全であったりといった意味で、良さそうな経路を見つめると、群れの残りは素早くそれに倣うという特徴を応用したアルゴリズムである。粒子群最適化によって解の探索を行っている様子を図 2.5 に示す。

MOPSO の基本的なアルゴリズムは、PSO と同様で、パレート解は無数に存在し、今までの単目的のように最良な解が明らかではないため、粒子の最良解である personal best、粒子群全体での最良解である global best をどのように選択するかが問題となる。

また、gbest はパレート解の中から、なるべく多様な解を求めるために、解空間での密度を考慮し、密度の薄い所から重点的にサンプリングする方法が存在する。

多目的進化アルゴリズム

多目的進化アルゴリズムは2007年に提案された [9] アルゴリズムのことであり、多目的最適化問題を、スカラー化する関数によって、複数の単目的問題に分割して解く手法のことである。スカラー化する関数には、Weighted Sum や Tchebycheff, Achevement Scalarizing Function などがあり [10]、中でも Weighted Sum は最も単純で、各目的関数に重み付けをした値を合計し、スカラー化した関数値とするものでとなっている。多目的進化アルゴリズムは初期化、交叉、突然変異、評価点の更新、解の更新といった流れを、終了条件を満たすまで繰り返すというアルゴリズムになっている。

§ 2.3 献立作成における UX

UX（ユーザー エクスペリエンス）UX（ユーザー エクスペリエンス）は、製品やサービスを使用した際に得られる全体的な体験を指す。UX は、視覚的なデザインだけではなく、操作の流れ、機能の有効性、そしてユーザーが目的を達成するために必要なプロセスの効率性や満足度も含まれる。UX は、製品やサービスが使いやすい、便利で、ストレスなく利用できるという体験を提供することに焦点を当てている。

UX デザインの基本的な目標は、ユーザーのニーズを満たし、操作をスムーズにし、製品を使っている過程で満足感を与えることだ。ユーザーの目線に立ち、彼らの思考や行動を予測して、システムがどのように反応すべきかを設計する。たとえば、ユーザーが最短で目的を達成できるように情報を整理し、冗長な手順を排除したり、システムの応答速度を最適化したりすることが UX デザインに含まれる。

UX は、製品やサービスが与える感情的な反応にも関わる。ユーザーが製品を使う際に感じる喜びや満足感、またはフラストレーションを最小限に抑えるような設計が求められる。UX デザインは、ユーザーがどのように製品を使うか、何を求めているか、どのように反応するかという点を深く理解し、その期待を超える体験を提供することを目指す。

UX と UI は密接に関係しており、UI が視覚的な部分を担当する一方で、UX は全体的な体験を設計する。UI が美しいデザインを提供することができても、UX が考慮されていなければ、ユーザーは製品を使うことに満足しない可能性が高い。逆に、UX が優れた設計であれば、UI の細かい部分までユーザーが楽しむことができるようになる。

UI（ユーザーインターフェース）UI（ユーザーインターフェース）は、ユーザーと製品やサービスが直接やりとりする部分で、視覚的・操作的な要素を中心に設計される。ユーザーがインタラクションを行うための“触れる”部分、つまりボタン、メニュー、アイコン、レイアウト、カラー、タイプグラフィなどが含まれる。UI は、そのデザインが直感的でわかりやすく、視覚的に魅力的であることを目指す。これにより、ユーザーが迷わず操作でき、効率的に目的を達成できるようになる。

UIのデザインには、視覚的な美しさや整然とした配置、適切な色使いやフォント選びが重要だが、それだけでは十分ではない。たとえば、操作性が悪い、または理解しづらいUIは、ユーザーを混乱させ、使いたくなくなる原因となる。ユーザーの行動を予測し、ボタンの配置やインターフェクションの流れを考慮した設計が求められる。

例えば、ボタンのサイズや形状、色、配置の工夫によって、視覚的に重要な要素を強調し、ユーザーが自然に目を引くようにすることができる。また、クリックやタップで即座に反応が得られるといったフィードバックも、UIのデザインにおいて重要な役割を果たす。要するに、UIはユーザーにとっての“使いやすさ”を視覚的に表現し、ユーザーの体験に大きく影響を与える。

献立作成における UX

UXを重視した献立作成支援を目指すアプローチでは、ユーザーからのフィードバックを通じて個々のニーズを正確に把握し、その情報を元にパーソナライズされた献立を提案することが中心となる。

このプロセスでは、アレルギー情報や健康状態、生活スタイル、さらには健康目標など、ユーザーに関連するあらゆる要素を考慮することが求められる。これにより、直感的でストレスの少ない献立作成体験が提供され、忙しい日常の中でも健康的な食生活を続けられるようサポートすることができる。

また、具体的なフィードバックに基づき、ユーザーの使いやすさを最大限に考慮した充実感のある体験を提供することで、日々の献立作成がより満足度の高いものとなり、健康的な生活の実現を促進する。

UXが反映されるシステム

§ 3.1 ユーザの身体情報を考慮した制限レシピ

遺伝的アルゴリズム (Genetic Algorithm: GA) とは、近似解を探索するためのメタヒューリスティックアルゴリズムである [11]。メタヒューリスティクスアルゴリズムとは、特定の問題だけに限らず、どんな問題に対しても汎用的に対応できるように設計された、アルゴリズムの基本的な枠組みのことである。

GA は、解の候補であるデータサンプルを遺伝子で表した個体を複数体準備し、適応度関数によって計算された適応度の高い個体を優先して選択し、交叉、突然変異や淘汰などの操作を繰り返しおこなうことで最適な解を導出する。GA は生命の進化過程に似ている様子からその名が付けられた。

GA の基本的な流れを以下に示し、各ステップの説明をする。また、この処理の1回の繰り返し単位は「世代」と呼ばれる。

1. ランダムで複数の個体を生成する
2. 集団の各個体それぞれの適応度を計算する
3. 各個体から「選択」、「交叉」、「突然変異」をし、次世代の個体を生成する
4. 現在の集団を新たに生成された集団で置き換える。
5. ステップ 2. にもどる

最初に生成される1世代目の個体はランダムで作成される。このとき、個体の各遺伝子のパラメータも乱数によってランダムに設定がされている場合が多い。

次に、その世代全ての個体の適応度を計算する。適応度とは、初期に生成した個体が評価値に対してどれだけ適応できているかを評価する値である。一般に GA では、適応度関数は最大化、または最小化の形で定義されることが多い。

また、選択とは新しい世代を生み出すときの遺伝子の操作の1つであり、適応度によって次の世代の母集団を作成することである。適応度の高い個体ほど多くの子どもを生成するように選択を行われる。選択の方法としてルーレット選択、ランキング選択、エリート選択があり、どの方法も、最終的に生き残る個体を限定して母集団を最適解へ収束させる役割がある。

ランキング選択

ランキング選択とは、適応度の多さでソートし、その順番によってあらかじめ与えた確率で選択する方法である。問題点として、適応度にあまり差がない個体でも選択確

率に大きな差が生じる可能性があることである。また個体にランク付けするため、次世代がそろそろたびにソートを行う必要がある。

ルーレット選択

ルーレット選択とは、個体群におけるそれぞれの個体の適応度と、それらの統計を導出し、適応度の合計に対する、各個体の適応度の割合を選択確率として個体を選択するという考え方である。このメリットとして適応度の高い個体が次世代の個体として選ばれる可能性が高くなるが、適応度の低い個体であっても次世代の個体に選ばれる可能性も0ではないので、個体群の多様性を保つことができ、局所的な最適解に陥ってしまうことを防止できるということが挙げられる。

エリート保存選択

エリート保存選択とは、一つ世代の最も優位性の個体を、無条件にそのままの世代に残す方法である。確率のみにしたがって個体を選択する。また、交叉や突然変異のステップに進む場合、非常に適応度の高い個体が現れても消滅してしまうことがある。これは、局所的な最適解に陥るのを防ぐことにも繋がるが、良い解を少ない回数で得たい場合には障害になってしまう。そのため、エリート保存選択が提案してきた。

交叉

交叉とは、生物が交配によって子孫を残すことをモデル化したものである。基本的には選択によって選ばれた個体に対して、ある交叉位置における双方の染色体の一部ずつを組み換え、さらに、新しい個体の染色体を作成する遺伝子操作のことである。

突然変異

突然変異とは、ある一定の確率で、個体の染色体上の遺伝子を別の遺伝子に置き換える操作である。交叉によって生成される個体は、その親遺伝子に依存した限られた範囲の個体であるため、突然変異は個体群の多様性を維持する役割を担っているといえる。

突然変異の操作の後、適応度関数によって各個体の適応度を求め、選択、交叉、突然変異の過程を繰り返し、世代を交代しながら最適解を探索する。世代交代の過程で最適解が得られたとプログラムが判断された場合や、世代交代数を設定しておき、最終世代数に達したときに生き残っていた個体集団の中で、もっとも高い適応度の個体（個体群）を最適解と見なす場合にGAは終了する。

次に、本研究で扱う手法である、非優越ソート遺伝的アルゴリズム (Non-dominated Sorting Genetic Algorithm: NSGA-II) について説明する。NSGA-IIとは、Debらによって2002年に提案された[12]、GAを、多目的最適化問題に拡張したものである。

NSGAは個体の評価方法を、Goldbergにより提案された非優越ランキングソート[13]と、シェアリングを組み合わせたものを用いており、パレート最適的なアプローチによる手法の1つである。

非優越ソート (Non-Dominated Sort) とは、1989年にGoldbergにより提案されたアルゴリズムで、NSGA-IIにおいて適応度の高い個体を抽出するために用いられている個体のランク付けである。個体をランク付けし、同じランクの中でシェアリングを行う際に、ラン

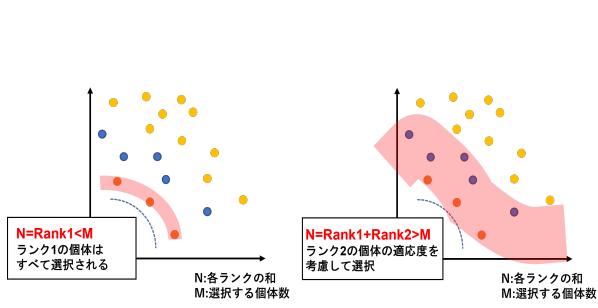


図 3.1: 混雑度トーナメント選択 [11]

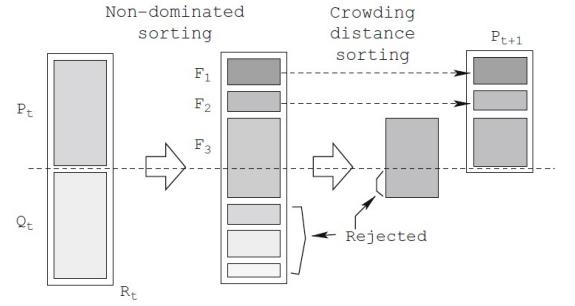


図 3.2: NSGA-II の流れ [12]

クレベルのみでシェアリングを行うことによって、全個体についてシェアリングを行うよりも、計算にかかる負荷を軽減させることができる。また、NSGA-II は NSGA 同様、非優越ソートを用いている。NSGA-II は、NSGA と比較して、以下の 3 点において変更と改良が行われている。

混雑度トーナメント選択の導入

混雑度トーナメント選択とは、ランクが高い個体を優先的に選択し、各ランクによって形成されるパレートフロントの中でも、特定フロントから限られた数の個体を取得する際に、そのパレートフロントから一様に分布するように個体を選択する手法である。混雑度トーナメント選択のイメージを図 3.1 に示す。NSGA-II では、パレート保存する個体数は常に一定である。このことから保存したパレート個体を選択に反映させる方法を使用している。

混雑度ソートの導入

混雑度ソートとは、個体がどれほどばらつきがあるのかを評価する方法である。これは従来までのシェアリングに代わる手法となっており、解の両隣にある 2 つの解の平均の距離を表している。ここで、 i 番目の解 $x^{(i)}$ の混雑度は、 $x^{(i)}$ に閾数値が最も近接する、 $i - 1$ 番目と $i + 1$ 番目の解を $x^{(i-1)}$, $x^{(i+1)}$ として、 $\bar{f}_j(\cdot)$ は、 i 番目の目的関数 $f_j(\cdot)$ をその値域の幅で正規化した目的関数とすると、次のように定義される。

$$CD(x^{(i)}) = \frac{1}{k} \sum_{j=1}^k |\tilde{f}_j(x^{i+1}) - \tilde{f}_j(x^{i-1})| \quad (3.1)$$

NSGA-II におけるアルゴリズムの流れについて、図 3.2 に示す。また、各手順ごとの説明を以下に示す。

1. サイズ N の親母集団 P_t をランダムに作成したのち、サイズ N の子母集団 Q_t を作成し、 P_t と Q_t を組合せて、集団 R_t を作成する。
2. 集団 R_t に対し、非優劣ソートを施し、全個体をランク毎 (F_1, F_2, F_3, \dots) に分類する。
3. 新規の空白の親母集団 P_{t+1} を作成する。2 の非優劣ソートによる、ランクが上位の個体だけを親母集団 P_{t+1} とする。

4. 3で親母集団 P_{t+1} を構成する途中で、個体サイズが N を越えるとき、サイズ N を越えているランクの個体に混雑度ソートを施して、混雑度が高い個体を、個体のサイズが N となるまで排除していく。
5. 親母集団 P_{t+1} に混雑度トーナメント選択を施し、交叉・突然変異をすべき個体を選択し、遺伝子操作を行う。そのとき新たな子集団 Q_{t+1} を作成する。
6. 親母集団 P_{t+1} と子集団 Q_{t+1} を組み合わせ、新たな集団 R_{t+1} を作成する。
7. 2へ戻り、これまでの操作を終了条件が満たすまで繰り返し終了する。

§ 3.2 ユーザの評価データの収集

献立を作成するにあたって、人によってはアレルギーを含む食品や生活習慣病による制限食を考慮しなければならない。制限食とは、個人の健康状態、病気の状態に合わせてカロリーや塩分などを制限する食事のことである。身体の状態に応じてある程度の制限を加えた食事療法は、間接的な疾病の改善や病気を悪化させないための重要な役割をはたいている。食事療法には、生活習慣病をはじめとする病気の予防したり、健康診断で「要注意」と診断された場合に状態を改善することができたり、すでに病気と判断された場合に病気を悪化させないなどの効果がある。制限食には様々な種類があり、病態にあったものを選択する必要がある。ここで、代表的な制限食の種類を紹介する [14]。

塩分制限食

塩分制限食とは、摂取塩分量を1日6g未満に制限した治療食のことである。食塩は、体内で生命維持に不可欠なナトリウムと塩素から構成されており、ナトリウムは体内水分量を維持し、神経や筋肉の生体機能の働きに必要である。しかし、摂りすぎると高血圧になる可能性になる。厚生労働省によると、高血圧や循環器疾患、胃がんなどの予防のため18歳以上男性8.0g/日未満、18歳以上女性7.0g/日未満と目標設定している。また、すでに高血圧症上のある場合は、「高血圧治療ガイドライン2014」では、1日の食塩摂取量を6.0g未満を目標としている [15]。

脂質制限食

脂質制限食とは、食事に含まれる脂質をコントロールするとともに、ほかの栄養素等を必要量が確保できるように配慮された、一部の脂質異常症などに対応するための治療食である。脂質の摂りすぎると、中性脂肪や悪玉コレステロールを増加させ、肥満や脂質異常症引き起こす場合がある。そのため、コレステロール摂取量を調整する必要がある。脂質制限食の目安として、1日のコレステロールの摂取量を200g以下にすることが推奨されている [16]。

カリウム制限食

カリウム制限食とは、カリウムの代謝が困難になった人に向けた、カリウムの摂取量を制限した食事のことである。カリウムは細胞の浸透圧を維持したり、水分を保持したりする役割を果たしているが、浸透治療が必要な人はカリウムを摂取しすぎると不整脈を起こすことがあるため、カリウムの摂取量を調整する必要がある。カリウム制

限食の目安として食事一食当たりのカリウムの摂取量を2000mg以下に減らすことが推奨されている[18].

食事療法は生活習慣病治療の基本であり、合併症やさらなる悪化を防ぐには正しい食事療法を毎日続ける必要がある。また、食事療法による制限食は、患っている病気によって制限する栄養素が異なる場合がある。次に、食事療法によって予防や改善ができる主な生活習慣病を紹介する。

糖尿病

糖尿病とは、インスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で高血糖状態が続く病気である。糖尿病は1型と2型に分けられており、1型糖尿病は、主に自己免疫によって膵β細胞の破壊を生じ、インスリンの欠乏を来て発症する糖尿病である。2型糖尿病はインスリン分泌量低下を来す複数の遺伝因子に、過食、運動不足などの生活習慣に起因する内臓脂肪型肥満が加わり発症する糖尿病である。

糖尿病を改善するために特に調整しなければいけない栄養素は炭水化物、脂質、食物繊維である。炭水化物においては、1日あたりの炭水化物摂取量を100g以下とする炭水化物制限が、肥満のはるかに有効だとする研究結果から、糖尿病治療における炭水化物制限の有効性が注目されている[19]。また、脂質においては、日本糖尿病学会によると脂質の摂取量を必要推定エネルギーの15~25%に抑えることが推奨されている。また、食物繊維において、糖尿病の発症リスクとの定量的解析を試みたメタ・アナリシスでは、食物繊維の平均摂取量は20g/日を超えた時点から有意な低下傾向が見られている。

腎臓病

腎臓病とは、腎臓の糸球体や尿細管が冒されることで腎臓の働きが悪くなる病気のことである。腎臓の機能は一度失われると、回復することがない場合が多く、慢性腎不全と言われる病態になることがある。腎機能障害が進行してきた場合には、たんぱく質制限、塩分制限、カリウム制限などの食事療法を行うことにより、腎機能障害の進行を抑え、慢性腎臓病の合併症を予防することができる。たんぱく質の摂取量を制限することによって、腎機能低下の原因の一つである尿たんぱく、高リン血症の発生を軽減することができる[20]。日本腎臓学会のガイドラインでは、たんぱく質制限を行う場合は、1日のたんぱく質の摂取量を標準体重当たり0.6~0.7gとすることが推奨されている[21]。

また、塩分の摂取量を制限することにより血圧が低下し、末期腎不全に陥るリスクが低くなることがわかっている。日本腎臓学会のガイドラインでは、腎臓病患者の食塩摂取量として、1日の摂取量が3g以上、6g以下が推奨されている[21]。また、腎機能が低下すると、体内のカリウムの排泄も低下し、「高カリウム血症」を患う可能性がある。したがって、カリウム制限が必要となる。血清カリウム値5.5mEq/L以下を目指しに1日カリウム摂取量を1500mg以下に制限する必要がある。

脂質異常症

脂質異常症とは、血液中の資質の値が基準値から外れた状態のことをいう。血液中の

表 3.1: 考慮する生活習慣病

	糖尿病	腎臓病	脂質異常症	高血圧
たんぱく質(g)	健常者と同じ	標準体重当たり 0.6~0.7g	健常者と同じ	健常者と同じ
脂質(g)	総エネルギーの 15~25%	健常者と同じ	総エネルギーの 15%以下	健常者と同じ
炭水化物(g)	100g/日以下	健常者と同じ	健常者と同じ	健常者と同じ
塩分(g)	設定なし	3.0g/日以上6.0g/日以下	設定なし	6.0g/日未満
食物繊維(g)	20.0g/日以上	設定なし	20.0g/日以上	20.0g/日以上
カリウム(mg)	設定なし	1500mg/日以下	設定なし	3510mg/日以上
コレステロール(mg)	設定なし	設定なし	200mg/日以下	設定なし

LDL コレステロール（悪玉コレステロール），HDL コレステロール（善玉コレステロール），トリグリセライド（中性脂肪）の値のいずれかが異常値であれば、脂質異常症と診断される。脂質異常症は、動脈硬化生疾患、特に心筋梗塞及び脳梗塞の危険因子となる疾患である。コレステロール過剰に摂取すると血中のコレステロール値が上昇し、脂質異常症が重症化してしまうため、コレステロールの摂取量を調整する必要がある。

また、日本動脈硬化学会による「動脈硬化性膝下に予防ガイドライン 2017 年版」では、1日のコレステロールの摂取量を 200mg とすることにより、コレステロール低下し、脂質異常症の重症化を防ぐことが期待できるとしている。ほかにも、厚生労働省によると、1日の食物繊維の摂取量を 20g 以上にすることや1日当たりの脂質の摂取量を総エネルギーの 15%以下にする推奨している [22]。

高血圧

高血圧とは、収縮期血圧及び拡張期血圧のいずれかが基準値を超えて上昇した状態で、診察室血圧では 140/90mmHg 以上と定義されている。高血圧が続いていると動脈硬化が進むと、動脈硬化が起こった部位ごとに様々な症状が現れる。

高血圧の要因として、塩分を過剰に摂取することによる血圧上昇が大きな要因となるため、塩分制限が必要となっている。日本高血圧学会による「高血圧治療ガイドライン 2019」によると、高血圧者の減塩目標を食塩 6g/日未満としている。また、カリウム摂取量増加によって高血圧者にとって血圧低下効果を認めた。厚生労働省によると、カリウムの摂取量を 3510mg 以上摂取することが推奨されている。さらに、1日の食物繊維の摂取量を 20g 以上にすること推奨されている [23]。

人によって食物アレルギーを有しておりアレルギーを含むレシピが含まれている場合がある。もしアレルギーを含まれる食品を摂取すると皮膚や、呼吸器、消化器など身体のさまざまな臓器にあらわれる。アレルギー症状は1つだけがあらわれる場合もあれば、急に複数の臓器に症状があらわれることもある。この症状に、さらに血圧低下や意識障害など激しく全身の症状が進行する場合を「アナフィラキシーショック」と呼び、生命の危険にまで及ぶことがある。

食物アレルギーを有する人には、症状が出ないように原因となる食品を除去する「除去療法」がある。除去療法とは、原因となる食べ物を除去することであり、例えば、卵アレルギーの場合は卵が含まれる食品を摂取しないなど除去をするなどがあげられる。また、除去療法をする場合、特に複数の食物アレルギーがある場合には栄養バランスが取れなくな



図 3.3: 考慮するアレルギー [24]

る場合があるので注意する必要がある [24]. 本研究は健常者のほかに、制限食を必要とする生活習慣病を患った人、生活習慣病を予防したい人、アレルギーを持っている人でもバランスが取れた献立が出力されるような献立作成システムを作成することを目的とする. 本研究で考慮する生活習慣病の数値をまとめたものを表 3.1 に示す. 対象となる献立作成システムは糖尿病、高血圧、脂質異常症、腎臓病とする. また、アレルギーの対象項目として、重い症状を引き起こしやすい、あるいは症例数が多く、「特定原材料」として表示義務がされている 7 品目と、「特定原材料」に準ずるものとして表示が推奨されている 21 品目の計 28 品目とする.

§ 3.3 ロジスティック回帰分析による UX 項目の値の推定と献立の推薦

ブラウザベースとは、操作や利用の手段として Web ブラウザを利用することである. 一般的にブラウザベースは Web アプリケーションの性質を表す語として用いられる. ブラウザベースと似た表現に「クラウドベース」がある. クラウドベースは、システムのプラットフォームがクラウド上に構築されていることをさす語である.

両者の違いとして前者はブラウザを通じて動作するため特定のソフトウェアやアプリを端末にインストールする必要がないがブラウザを通じてインターネット接続を行う必要があるためオフラインの環境では動作できない、という特徴がある. 対して後者は専用アプリを端末にダウンロードした場合、オフラインの環境下でも一部機能が使えるという特徴がある.

また、ブラウザベースのアプリケーションの主な利点の 1 つとして、デスクトップアプリケーションのようにコンピュータにローカルにインストールするソフトウェアを購入する必要がないことが挙げられる. 例えば Microsoft Office のようなソフトウェアは、コンピュータのハードドライブにローカルにインストールする必要があるが、ブラウザベースのアプリケーションでは、ソフトウェアがコンピュータ上でホストされていないため、このインストールプロセスは必要ない点がある.

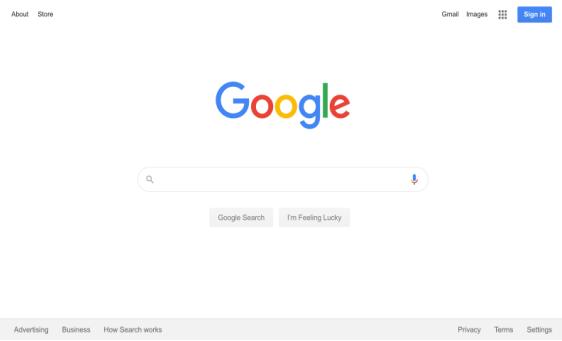


図 3.4: Google のホームページ



図 3.5: Yahoo! Japan のホームページ

Web ベースのアプリケーションのもう 1 つの利点として Web ブラウザとインターネットに接続するだけでシステムにアクセスできることがあげられる。また、それと同時にこれらのアプリケーションは、Web サイトまたは Web ベースのサービスが実行され、アクセス可能であれば、いつでも使用したいいつでもアクセスできる。

次に、ブラウザベースのアプリケーションの例を紹介する。利用可能な Web ベースのアプリケーションは幅広くあり、その数は増え続けてる。Web ベースのバージョンでは、電子メールアプリケーション、ワードプロセッサ、スプレッドシートアプリケーション、その他多数のオフィス生産性ツールなど、よく知られている種類のソフトウェアがある。具体的なブラウザベースのアプリケーションの例として、「Google Chrome」や「Yahoo! Japan」などが挙げられる(図 3.4, 図 3.5)。

「Google Chrome」とは Google が開発したクロスプラットフォームのウェブブラウザである。Google Chrome のソースコードは、そのほとんどが Google のオープンソースの Chromium プロジェクトからのものであるが、Google Chrome は Google 社所有のフリーウェアとしてライセンスするようにした。また、開発言語としては、C/C++, Java, JavaScript, Python, Go が挙げられる。

「Yahoo! Japan」とは、Z ホールディングス傘下のヤフー株式会社が運営するポータルサイトのことである。サーチエンジンを中心に、ニュース配信、ネットオークションなどのサービスを提供している。開発言語として、Swift, Kotlin, JavaScript, Node.js, PHP, Java がある。

また、Web アプリケーションは大きく分けてフロントエンドとバックエンドという 2 つの仕組みによって動いている。フロントエンドとは、Web サービスや Web アプリケーションで直接ユーザーの目に触れる部分のことである。Web サイトや Web アプリケーションなどでユーザーが文字を入力したり、ボタンをクリックしたりする部分や、バックエンドのソフトウェアと直接やり取りをする部分のことを指す。クライアントサイドとも呼ばれ、Web ブラウザ側でプログラムを実行しています。フロントエンドの開発で利用する言語は主に、HTML や CSS, JavaScript である。

また、バックエンドとはサーバーサイド (Web サーバー側) やデータベースのシステムなど、ユーザの目に見えない部分のことである。ユーザーが入力した内容などのデータ処理やデータベースへの保存、検索結果の出力といったことを行う。ユーザーからは見えない後方の部分の処理を担っていることが、バックエンドと呼ばれている理由である。バックエンドの開発で利用する言語には、Java や JavaScript, PHP, Python, Ruby といった

プログラミング言語があり、開発効率を高めるための各種フレームワークを利用して開発が行われている。

本研究においては、システムを HTML 上に適用し、システムの作成といったサーバーサイドの部分を「Flask」といわれる Python の Web アプリケーションフレームワークを使用する。

Flask

Flask とは、プログラミング言語 Python 用の、ウェブアプリケーションフレームワークである。標準で提供する機能を最小限に保っているため、自身を「マイクロフレームワーク」と呼んでいる。Flask は、必要最低限の機能しか搭載されていないため、他のウェブアプリケーションフレームワークに比べて動きが軽くなるという利点がある。そのため、多くの機能は必要としない単純な Web アプリケーションなどに適している。また、Flask は搭載されている機能が少ないためシンプルで学習が簡単であるという特徴がある。また、一般的な Web アプリケーションフレームワークでは、大体搭載されている機能をもとにアプリケーション設計していくため、カスタマイズすることは難しいが、Flask は多くの機能を自分で実装していく必要があるため、要件に応じた細かなカスタマイズをすることが可能である。

HTML

HTML とは、コンテンツの構造を定義するマークアップ言語のことである。HTML は一連の要素で構成されており、これらの要素がコンテンツのさまざまな部分を囲み、一定の表示や動作をさせることができる。HTML は別ページに移動することができる「ハイパーリンク」をテキストを埋め込むことができることや、見出しや強調などのなどの印づけ(マークアップ)することができる特徴をもつ。

本研究は、ユーザ情報や献立選択などのフロントエンド部分を HTML で実現し、入力情報をもとに組み合わせ最適化を行い、献立を選択するなどのバックエンドの部分を Flask で実現する、という流れとなっている。

提案手法

§ 4.1 ユーザの選択した項目を最小化するパレート最適な献立

本研究では、献立作成を多目的最適問題としてとらえる。目的関数を献立に含まれる料理の調理時間と調理にかかるコストの最小化とし、制約条件を必要栄養素や摂取カロリーなどとして多目的最適化を行う。そして、二つの目的関数の最小化と、複数の制約条件に基づいた、パレート最適である献立を出力する。なお、献立の日数や料理の準備にかかる時間などのユーザの選好がかかる制約条件はユーザーが選択できる。多目的最適化問題を解く手段として、NSGA-II という遺伝的アルゴリズムを多目的最適化に応用した手法を用いる。なお、このシステムは pymoo という Python プログラム用いて、NSGA-II によって組み合わせ最適化問題を解かせるようにプログラムの記述を行う。NSGA-II によって出力したパレート解である献立は、摂取栄養量やカロリー、主菜と副菜の数、アレルギー制限などの制約条件をみたし、調理にかかるコストおよび調理にかかる時間が最小化された、パレート最適な集合として複数出力される。この出力された複数の献立のうちユーザに最もあった献立をユーザ自身に選択してもらう。今回用いるライブラリの1つである pymoo について説明する。

pymoo

pymoo とは、単目的最適化や多目的最適化などの最適化アルゴリズムを解くために使われる Python ライブライアリの一つである。pymoo は GA や、粒子群最適化、NSGA-II、Nelder-Mead 法などの最適化手法を、ライブラリからインポートすることによって簡単に使うことができる。pymoo が扱える最適化手法の一部の例を表 4.1 に示す。また、多目的最適化問題である ZDT2 から DTL6 などの数十個のベンチマーク関数が数多く実装されており、自分で関数を自作し、その問題に制約条件などを設けることによりその問題に対して最適化を行うこともできる。さらに、関数をカスタマイズすることによって、ZDT5 などのバイナリ決定変数の問題や、混合変数問題などの最適化問題も解くことが可能となる。また、多目的最適化による結果は、さまざまな視覚化手法を利用することにより出力できる。pymoo で扱える視覚化の手法の一部を図 4.1 に示す。各手法は、それぞれ異なる目的を持っており、低次元もしくは高次元で表現される目的関数空間にも適応することができる。具体的な手法を挙げると、散布図や平行座標プロット、ヒートマップやレーダープロットなどが実装されている [25]。

散布図は、2つの要素からなる1組のデータが得られたときに、2つの要素の関係を見るために作られたプロットしたグラフで、1つ目の要素が変化したときに、2つ目の要素はど

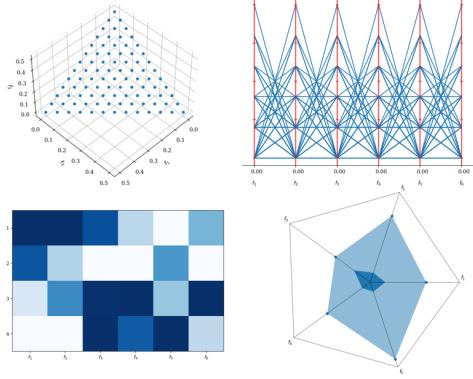


図 4.1: pymoo における様々な視覚化手法

表 4.1: pymoo の実装アルゴリズムの例

アルゴリズム	目的関数
GA	単目的
DE	単目的
BRKGA	単目的
Nelder-Mead	単目的
MOEAD	多目的
NSGA-II	多目的
CTAEA	多目的

のように変化するかを確認することができるものである。2つの要素の間に何らかの関係がある場合、これらのデータ間には「相関関係」があるといえる。

3変数以上の関係を把握することが困難であり、また各散布図の間で、点がどのような対応関係にあるのかは分からぬことが多い。高次元データを、直交座標に映して把握すれば可能だが人間は3次元以上の空間は認識できないため、不可能である。それを何とかして可能にしようと考えられたものが、平行座標プロットである。平行座標プロットとは、各変数軸(座標軸)を平行に並べたものである。これは、直交に並べることが不可能な場合に用いられる。これによって、ある程度の多変数間の繋がりを視覚化することが可能となる。使われている例として、医学研究者は、異なるそれぞれの薬物が様々な種類の細菌の増殖に与える影響を評価するため、平行座標プロットを作成して評価するということが挙げられる。

さらに、pymoo は並列処理、分散処理にも対応している。pymoo では、1台のPC内で各スレッドに処理をどう割り当てるかなどの操作を行ったり、複数台のPCをクラスタとして用意して、処理の管理をするスケジューラとするPCから実際に処理をするワーカーとするPCに最適化処理に関するタスクを分散し処理することが可能となっている。

変数

各変数は、対象の日数を D 、日の番号を k 、レシピの数を R 、料理レシピが献立に含まれている場合に1、含まれていない場合に0の値をとる献立フラグを r_{ki} 、料理レシピが主菜の場合に1、副菜の場合に0の値をとる主菜フラグを σ_i 、 i 番目の料理レシピの調理時間を T_i 、 i 番目の料理レシピの食材コストを G_i 、 i 番目の料理レシピの l 番目の摂取栄養素を f_{il} 、 l 番目の栄養素の制約の最大値を F_l^H 、最小値を F_l^L 、 i 番目の料理レシピの摂取カロリーを C_i 、基礎代謝量の制約の最大値を B^H 、最小値を B^L 、朝食、昼食、夕食における最大調理時間をそれぞれ τ_1, τ_2, τ_3 とする。

また、入力画面でアレルギーが選択された場合に1、選択されていない場合に0の値をとるアレルギーフラグを x_i 、各制限食が選択されていた場合に1、選択されていない場合に0をとる制限食フラグを y_i 、制限食における栄養素の制約の最大値を E_l^H 、最小値を E_l^L とする。

本研究で提案する、自動献立作成システムにおける多目的最適化問題の目的関数と制約条件は、上記の変数を用いて下の式によって定式化される。

<定式化>

$$\text{minimize} \quad \sum_{k=1}^{3D} \sum_{i=1}^R r_{ki} T_i \quad (4.1)$$

$$\text{minimize} \quad \sum_{k=1}^{3D} \sum_{i=1}^R r_{ki} G_i \quad (4.2)$$

$$\text{subject to} \quad F_l^L \leq \sum_i^R r_{ki} f_{il} \leq F_l^H \quad (\forall k, \forall l) \quad (4.3)$$

$$B^L \leq \sum_i^R r_{ki} C_i \leq B^H \quad (\forall k) \quad (4.4)$$

$$\sum_i^R r_{ki} T_i \leq \tau_1 \quad (k \% 3 = 1) \quad (4.5)$$

$$\sum_i^R r_{ki} T_i \leq \tau_2 \quad (k \% 3 = 2) \quad (4.6)$$

$$\sum_i^R r_{ki} T_i \leq \tau_3 \quad (k \% 3 = 3) \quad (4.7)$$

$$0 < \sum_i^R r_{ki} \sigma_i \leq 1 \quad (\forall k) \quad (4.8)$$

$$0 \leq \sum_i^R r_{ki} (1 - \sigma_i) \leq 3 \quad (\forall k) \quad (4.9)$$

$$\sum_{k=1}^{3D} r_{ki} \leq 1 \quad (4.10)$$

$$0 \leq \sum_i^R r_{ki} x_i < 1 \quad (\forall k) \quad (4.11)$$

$$E_l^L \leq \sum_i^R y_i r_{ki} f_{il} \leq E_l^H \quad (\forall k, \forall l) \quad (4.12)$$

目的関数

本研究の献立作成における多目的最適化問題を構成する目的関数と制約条件式について説明する。まず、目的関数は、式(4.1)と式(4.2)の2つであり、(4.1)は調理時間の最小化であり、(4.2)は食材コストの最小化である。0-1変数である献立フラグを用いて、設定した日数での料理の組み合わせを表現する。

制約条件

制約条件は、式(4.3)から式(4.12)の10つである。式(4.3)は摂取栄養量制約、式(4.4)は摂取カロリー量制約、式(4.5)から式(4.7)は朝食、昼食、夕食における最大の調理時間制約、式(4.8)と式(4.9)は主菜は1つ、副菜は3つ以下で献立を構成する制約、式(4.10)は献立の中に、同じ料理が存在しないようにする制約である。また、式(4.11)は、入力画面でアレルギーを選択した時に、そのアレルギーが含まれるレシピが含まれないようにする制約であり、式(4.12)は、入力画面で制限食が選択されたときの摂取栄養素量の制約である。

摂取栄養量制約は、1日あたりに摂取する特定の栄養量に、下限と上限を設定して表現する。摂取カロリー量制約は、1日あたりに摂取するカロリー量に、下限と上限を設定して表現する。朝食、昼食、夕食における最大の調理時間制約は、入力画面で入力した朝、昼、夜の各時間帯における献立にかかる調理時間をそれぞれ上限に設定した。

主菜は1つ、副菜は3つ以下で献立を構成する制約は、その料理が主菜であるか、副菜であるかを表現する0-1変数の主菜フラグを用いて、献立に含まれる主菜と副菜の下限と上限を表現する。

§ 4.2 対話型処理、ロジスティック回帰分析による利用者にとって最適な献立の出力

対話型とは、利用者とシステムがディスプレイなどの出力装置、キーボードやマウスなどの入力装置を介して会話をするように互いに指示や応答をしながら作業を行う処理方式のことである。対話型で処理を行うソフトウェアやシステムの具体例としては、ユーザが次に選択したいものをディスプレイ上の音声や画像、動画などの形で提示することや、操作するユーザの意図を汲み取り、それに対して反応を返したりすることなどが挙げられる。

また、他のシステムの利用形態としてバッチ処理、リアルタイム処理がある。バッチ処理とリアルタイム処理の流れを図4.3に示す。バッチ処理とはプログラム（データ）を処理目的ごとにまとめ、そのデータを順次処理していく一連の流れ、システムを指す。バッチ処理は特定の処理に人まとめて実行するので、大量のデータを一括に計算することに向いている。しかし一定のデータがたまつたときにそのデータをまとめて処理をするため、リアルタイム性が求められる機能にはバッチ処理は向いていない。バッチ処理が向いている処理の事例として、事務所における給与計算、振込・請求処理などがある。

リアルタイム処理とは、端末から入力されたデータ、発生したデータを、処理要求が発生した時点から即時にコンピュータで処理する処理方法である。リアルタイム処理はデータの遅延が極めて少なく、処理に使われる情報が最新なものであるため、受け取ったデータの情報をすぐ知ることができ、問題も特定しやすいという利点がある。しかし、受け取ったデータをきわめて短い時間で処理をするため、処理をするハードウェアが高性能になり、単純なシステムで実装することが難しくなる。バッチ処理が向いている処理の事例として、GPS追跡アプリケーションや、株式のリアルタイム売買などがある。

バッチ処理、リアルタイム処理はどちらも大量のデータを形式的な処理方法で処理をする事例には向いているが、ユーザの選好を反映した処理は難しい。対して処理対話型処理は、ユーザにとって最も適した解を出力したい場合によく使われている。そのため、本研究においては対話型処理によるシステムを開発している。



図 4.2: 対話型処理のイメージ

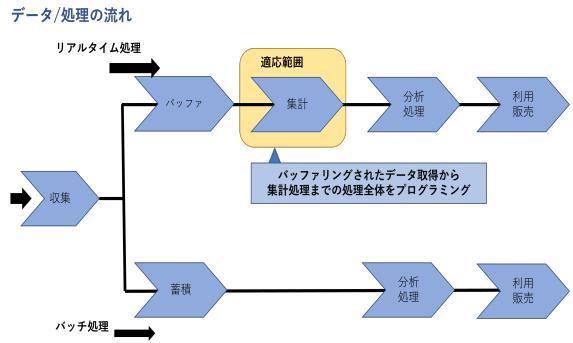


図 4.3: バッチ処理とリアルタイム処理

また、対話型の処理のシステムは、機能が増え、複雑化したシステムを専門的な知識を持っていない人でも利用できるようにすることを目的としている。そのため、表示の分かりやすさ、見やすさ、感覚的な操作が可能であることなどが重要な要素として挙げられる。そのため、対話型処理を行うソフトウェアやシステムには、GUIが用いられることが多い。対話型処理を行うソフトウェアやシステムのイメージを図 4.2 に示す。GUI は、Graphical User Interface の略であり、コンピュータの画面上に表示されるウィンドウ、アイコンやボタン、ドロップダウンメニューなどを用いることで、マウスやタッチパネルなどのポインティングデバイスで感覚的な操作を可能とするインターフェースである。これと反対に、文字でコマンドを入力して操作するインターフェースは、Character User Interface の略で CUI と呼ばれている。また、現在の PC のインターフェースにはほとんど全てに GUI が採用されている。

次に、多目的最適化で解いたパレート解のうち、ユーザにどのようにして最適な献立を出力させるかについて説明する。複数の目的関数の最小化または最大化を考える多目的最適化において、複数の目的関数を同時に満たすような解は存在せず、一方の目的関数が高い評価を得た場合、他方の目的関数は犠牲となってしまうトレードオフの関係になってしまうことが普通なため、目的関数が複数にある場合においての解は、意思決定者にとって、最も好みのものを選択できるようにすることが大事である。

対話型処理を用いたパレート最適解を選好する従来事例として、多目的最適化問題に関して、制約式と目的関数に含まれるパラメータの決定などの問題の設定時に含まれるあいまい性と、意思決定者があいまいな目標を持つことを考慮した、対話型ファジィ満足化手法がある。この手法では、個体の作成から最適化処理の部分はアルゴリズムが担い、その最適化処理の過程における評価の部分行っている。このシステムでは、ランダムで生成された個体をユーザに画像で提示し、提示された画像に対してユーザが 5 段階評価をし、その評価に従って近似最適解を再度作成している [26]。

また、単一目的の大規模な多目的離散最適化問題を、効率的に解を探索するためのアルゴリズムである、モジュラーアプローチを用いて解き、それによって求められたパレート最適解集合の大きさを表示したのち、パレート最適解集合の大きさが決められた値以内になるまで繰り返しモジュラーアプローチを用いて解き、縮小されたパレート最適解集合の中から各目的関数の重要度などの自分の選好条件に基づいて選好最適解を決定する手法が挙げられる。

他には、対話型 GA による近似最適解の探索を基本としつつも、GA の最適化処理の過

程における、個体の適応度を評価をする部分を人間が行うといった手法も提案されている。一般的な GA での評価の役割は、評価関数が担っているが、対話型 GA では、この評価関数により個体の適応度を決定する部分を、人間が評価を行うようにしている。人間の意思決定を個体の適応度評価の過程に組み込むことにより、人間による主観的な評価が 1 つのシステムの要素となることから、対話型 GA は人の感性をシステムに落とし込むことが可能な手法である。

対話型 GA は、感覚や個人の好みなどといった、数値では表すことが困難な個人の感性を、対話型 GA による設計やデザインに取り入れることが可能となっているため、服飾やオフィスデザインや感性による様々な事柄への推薦、補聴器を使用する人の、聞こえに合わせるフィッティングなどへの研究に応用することが可能となっている。

意思決定者の選好解を求めるために、大きく分けて、以下の 3 つのアプローチがある。

1. 全て、もしくは十分に多くパレート最適解を求め、それを意思決定者に提示し、選好解を自分自身で決定してもらう。
2. 意思決定者の選好を表す実数値関数である、価値関数または効用関数を求め、それを最適化するような数理計画問題を解く。
3. コンピュータによって導出されたパレート最適解と、その解に基づく意思決定者の局所的な選好情報を用いて、ユーザとコンピュータの対話を繰り返すことによって、選好解を決定する。

最初のアプローチでは、目的関数の数が少ない場合や、実行可能解が少数で、有限個しか存在しない場合に有効であるとされる。この方法で代表的なものとして、各目的関数に対する重みを用いて、問題を解く加重和最小化や、1 つの目的関数を残し、他の目的関数に対する要求水準を制約条件に用いる、制約変換法などがある。

2 番目のアプローチの、価値関数もしくは効用関数の同定について、多属性効用理論が知られており、目的関数間の独立性が十分確保されていることが重要となる [?]. 1 番目のアプローチで挙げた、加重和目的関数を、価値関数もしくは効用関数として想定して、そのパラメータを同定するといった、このアプローチの簡略版も考えられる。

最後のアプローチは、対話型解法と呼ばれており、意思決定者が、システムとの対話をすることによって、複数ある目的関数をどのように選り好みするかといった、局所的な選好情報を用いて、パレート最適解から解を自動的に選択する、という方法である。

この方法は、コンピュータとユーザの両者の情報交換の仕方によるので、いくつもの方法が考えられるが、ユーザという人間が関わっているということから、ヒューマンフレンドリーである方法が望まれる。提案してきた対話型解法として、意思決定者が目的関数に対する、望ましいと考える値である希求水準を設定して、それに最も近い解をパレート最適解から得るという、希求水準法などが挙げられる [?].

本研究では、対話型処理によって、ユーザに対して分かりやすく献立を、選択してもらいたいと考えたため、3 番目のアプローチをとる。多目的最適化によって調理時間と材料コストを最小化するように得られた、入力した日数分の料理レシピをそれぞれ表すパレート最適集合の中から、ユーザがコンピュータとの対話型処理によって献立を選択する。

§ 4.3 提案システムの構成

本研究で提案する制限食と多人数考慮した自動献立作成システムの流れを図 4.4 に示す。また、本システムの流れを説明する。

Step 1: 料理レシピ、食材価格のデータベースの作成

はじめに、Python を使って Web サイトからスクレイピングし、料理レシピと食材価格のデータベースを作成する。本研究で用いるスクレイピング手法として、Python のライブラリである BeautifulSoup4 を扱う。BeautifulSoup4 は Web サイト上の HTML から、取得したいデータを HTML 内のクラスや ID などの要素検索して抽出することができる。また、最初に対象の Web ページから HTML を取得する必要があるため、その際に HTML パーサーである Requests を用いる。これらのスクレイピング手法を用いて、レシピ情報を取得する。料理レシピサイトとして、「ボブとアンジー」のみを参考にしている研究も存在しているが [?], 1つのレシピサイトでは出力されるレシピに偏りがあるという問題点があったため、本研究においては「ボブとアンジー」、「EatSmart」、「おいしい健康」の 3 つのサイトからスクレイピングした情報をレシピサイトとしている。また、料理情報とその食材の価格、販売価格の情報は、食材とその価格動向を載せているサイト、「小売物価統計調査による価格推移」からスクレイピングしている。

それぞれの料理レシピサイトからは、その料理から摂取することができる全栄養素やカロリー、調理時間、必要な材料名、材料量、料理のイメージ、アレルギー情報、作り方などのデータがスクレイピング可能である。それらの各料理レシピデータはそれぞれ CSV ファイルに出力され保存されるようになっている。また、それぞれのレシピサイトから取得できる栄養素の単位などが異なる場合があるので、すべてのレシピサイトから取得できる栄養素の単位、順番を統一している。

また、食材価格データは全て 1 つの CSV ファイルに出力されるようになっている。食材から得られる栄養素は、食材価格データベースに付随して出力される。その後、料理レシピにて必要な食材名を、食材価格データベースから一致するものを検索し、見つかったときに、その必要な食材量を食材価格データベースの販売単位と価格から計算し、食材コストを算出する。

その際、料理レシピにおける食材名と食材価格データベースにおける食材名が微妙に違っていた時には見つからないため、Python のライブラリである difflib を用いて、ゲシュタルトパターンマッチングという手法で、2 つの食材名の類似度を計算し、類似度の近い食材を検索して見つけるようにしている。

この手法を用いても食材価格データベースから見つけることができなかつたときは、ショッピングサイトである楽天市場から、カテゴリを食品に設定してその食材について検索をかけ、販売単位と値段をスクレイピングし、スクレイピングした食材価格データは、データベースの CSV ファイルに追加している。

Step 2: ユーザ情報と制約条件の入力

組み合わせ最適化を解くに当たって、設定する制約条件がユーザーの身体情報によって異なる。そのため、献立作成をする前にユーザに、入力情報を入力しておく必要がある。ユーザ情報を入力する手順としてまず、献立作成に必要な人数分のユーザ情報を利用者に入力

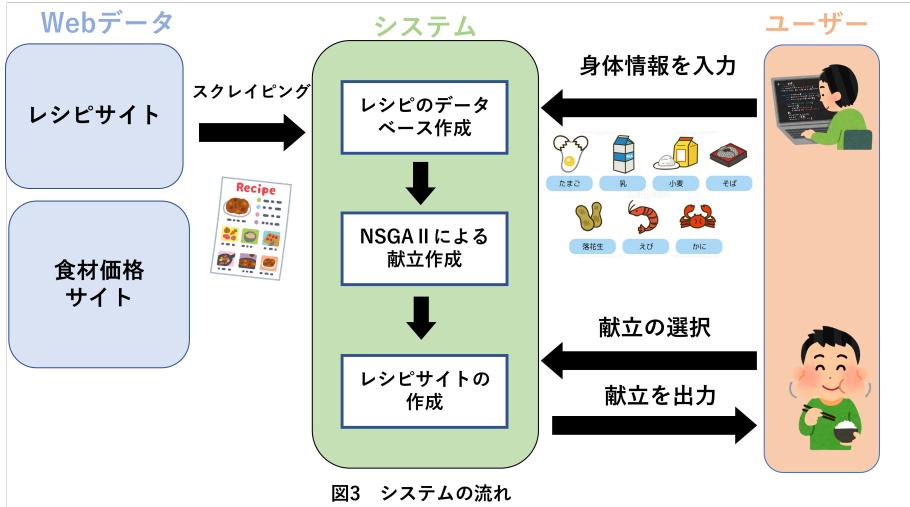


図 4.4: 提案手法の流れ

してもらう。その後入力する情報として入力する人数を入力すると人数分のユーザ情報を入力する画面が出てくる。その中でそれぞれのユーザの名前、身長と体重、年齢、性別、アレルギー情報、予防したいまたはすでに患っている生活習慣病を入力する。入力された身体情報は身体情報データベースに蓄積されており、最適化処理を実行するときに使用する。

その次に、出力する献立の日数及び、朝、昼、夜に調理の準備にかける時間を選択する。入力した日数は多目的最適化を解く際の選ぶ献立数を設定している。1日あたりに出力する献立は7品としているため入力した日数によって選択するレシピの数が異なる。また、朝、昼、夜に調理の準備にかける時間は多目的最適化を解く際の朝、昼、夜にかける時間の最大値として設定される。

Step 3: NSGA-II による多目的最適化と最適な献立の出力

次に、料理レシピデータ群から入力された情報をもとに作成された制約条件と目的関数に沿った料理レシピを選択するという組み合わせ最適化問題と捉え献立作成を行う。献立作成に用いるデータまたは変数として、料理レシピサイトと食材とその価格を載せているサイトからスクレイピングしたレシピデータ、食材価格、栄養素データと、ユーザーによって入力された身長と体重、年齢、性別から計算された基礎代謝量、推定エネルギー必要量、アレルギー情報、疾患情報を用いる。これらの情報を多目的最適化問題を NSGA-II によって解き、パレート最適な献立を出力する。

NSGA-II は、NSGA をエリート保存選択、混雑距離の導入、高速ソートの3点について変更と改良を施した手法であり、多目的最適化問題を解くアルゴリズムの1つである。目的関数には調理時間の最小化、使用する材料のコストの最小化が与えられ、制約条件には、3大栄養素の摂取量、摂取カロリー量、朝、昼、夕の時間帯別の調理時間合計、献立に含まれる主菜と副菜の数、アレルギーがある場合にそのアレルギーの材料が含まれないようにする、疾患を患っている場合、その疾患にあった栄養素の摂取量の制限、出力される日数のうち、料理が被らないようにする、などの条件が設定されている。

自動献立作成における多目的最適化問題を定式化し、それをプログラム上に記述する際には、Python のライブラリである pymoo を用いた。pymoo は PSO や GA、多目的進化アルゴリズムや NSGA-II などの、単目的最適化問題や多目的最適化問題を解くための様々

な手法をサポートしている。目的関数や制約条件が視覚的にわかりやすく記述できることや、自作関数の作成や用意した変数を最適化処理に組み込むことが容易なこと、今までスクレイピングで扱ってきた Python のプログラムで実装ができるところから、本研究のシステムにて組み込むことにした。

Step 4: 対話型処理による献立の選択

自動献立作成システムにおける、多目的最適化によって得られたパレート最適な献立から、ユーザ自身の希望に叶った献立を選択できるような対話型処理を行う。具体的には、調理時間と食材コストの 2 つの目的関数が最小化されたパレート解と、最適解におけるそれぞれのコストと調理時間を候補として表示し、ユーザに提示させる。ユーザは候補番号を選択し、最適解を評価する。これらの対話型処理によってパレート最適な献立の中から選好された、入力した日数分の献立の情報は、HTML 上に表示するようになっている。

自動献立作成の最適化プログラムにて出力された、入力した日数分の献立を構成する要素である料理レシピデータの料理名、料理イメージ画像、調理時間、食材コスト、摂取栄養素量や摂取カロリー、調理時間、必要な食材とその量、作り方などのデータを HTML に渡し、献立データを HTML 上に表示する。HTML にはその日に作るべきレシピの名前が表示されており、また、それぞれの日にちのページにジャンプするリンクが設置されている。ジャンプ先では、その日にちについての献立を構成する要素である料理が朝、昼、夕に分けられて表示される。なお、HTML は、本サーバー上に配置されている。これらの方によって、ユーザに自動献立作成の最適化処理によって HTML 上に出力された、入力した日数の献立のデータを提示する。

Step 5: 出力された献立のユーザによる評価

自動献立作成システムにおける、多目的最適化によって得られたパレート最適な献立から、ユーザ自身の希望に叶った献立を選択できるような対話型処理を行う。具体的には、調理時間と食材コストの 2 つの目的関数が最小化されたパレート解と、最適解におけるそれぞれのコストと調理時間を候補として表示し、ユーザに提示させる。ユーザは候補番号を選択し、最適解を評価する。これらの対話型処理によってパレート最適な献立の中から選好された、入力した日数分の献立の情報は、HTML 上に表示するようになっている。

自動献立作成の最適化プログラムにて出力された、入力した日数分の献立を構成する要素である料理レシピデータの料理名、料理イメージ画像、調理時間、食材コスト、摂取栄養素量や摂取カロリー、調理時間、必要な食材とその量、作り方などのデータを HTML に渡し、献立データを HTML 上に表示する。HTML にはその日に作るべきレシピの名前が表示されており、また、それぞれの日にちのページにジャンプするリンクが設置されている。ジャンプ先では、その日にちについての献立を構成する要素である料理が朝、昼、夕に分けられて表示される。なお、HTML は、本サーバー上に配置されている。これらの方によって、ユーザに自動献立作成の最適化処理によって HTML 上に出力された、入力した日数の献立のデータを提示する。

Step 6: ロジスティック回帰分析

自動献立作成システムにおける、多目的最適化によって得られたパレート最適な献立から、ユーザ自身の希望に叶った献立を選択できるような対話型処理を行う。具体的には、調理時間と食材コストの2つの目的関数が最小化されたパレート解と、最適解におけるそれぞれのコストと調理時間を候補として表示し、ユーザに提示させる。ユーザは候補番号を選択し、最適解を評価する。これらの対話型処理によってパレート最適な献立の中から選好された、入力した日数分の献立の情報は、HTML上に表示するようになっている。

自動献立作成の最適化プログラムにて出力された、入力した日数分の献立を構成する要素である料理レシピデータの料理名、料理イメージ画像、調理時間、食材コスト、摂取栄養素量や摂取カロリー、調理時間、必要な食材とその量、作り方などのデータをHTMLに渡し、献立データをHTML上に表示する。HTMLにはその日に作るべきレシピの名前が表示されており、また、それぞれの日にちについてのページにジャンプするリンクが設置されている。ジャンプ先では、その日にちについての献立を構成する要素である料理が朝、昼、夕に分けられて表示される。なお、HTMLは、本サーバー上に配置されている。これらの方によって、ユーザに自動献立作成の最適化処理によってHTML上に出力された、入力した日数の献立のデータを提示する。

Step 7: 評価関数への組み込み

自動献立作成システムにおける、多目的最適化によって得られたパレート最適な献立から、ユーザ自身の希望に叶った献立を選択できるような対話型処理を行う。具体的には、調理時間と食材コストの2つの目的関数が最小化されたパレート解と、最適解におけるそれぞれのコストと調理時間を候補として表示し、ユーザに提示させる。ユーザは候補番号を選択し、最適解を評価する。これらの対話型処理によってパレート最適な献立の中から選好された、入力した日数分の献立の情報は、HTML上に表示するようになっている。

自動献立作成の最適化プログラムにて出力された、入力した日数分の献立を構成する要素である料理レシピデータの料理名、料理イメージ画像、調理時間、食材コスト、摂取栄養素量や摂取カロリー、調理時間、必要な食材とその量、作り方などのデータをHTMLに渡し、献立データをHTML上に表示する。HTMLにはその日に作るべきレシピの名前が表示されており、また、それぞれの日にちについてのページにジャンプするリンクが設置されている。ジャンプ先では、その日にちについての献立を構成する要素である料理が朝、昼、夕に分けられて表示される。なお、HTMLは、本サーバー上に配置されている。これらの方によって、ユーザに自動献立作成の最適化処理によってHTML上に出力された、入力した日数の献立のデータを提示する。

数値実験並びに考察

§ 5.1 数値実験の概要

本研究の流れは料理レシピ、食材価格のデータベースの作成、ユーザ情報と制約条件の入力、NSGA-IIによる多目的最適化と最適な献立の出力、対話型処理による献立の選択となっている。まず、使用するレシピデータ数は3000個とした。Pythonによるスクレイピングを行う際は、PythonのライブラリであるurllibとBeautifulSoup4を使った。

使用したレシピサイトは「ボブとアンジー」、「EatSmart」、「おいしい健康」の3種類からスクレイピングする。urllibにより、目的のレシピサイトと食材価格サイトのWebページのURLを渡し、そのページのHTML情報を取得したのちに、BeautifulSoup4を用いてWebページ上の料理レシピ名や摂取栄養素、食材とその価格などの必要な要素を、class名やid名などで指定し取得する関数を用いてスクレイピングを行う。Webサイトからのスクレイピングによって作成した料理レシピデータベースの例を図5.1に示す。

3つのレシピサイトからはスクレイピングする情報として、その料理から摂取することができる全栄養素やカロリー、調理時間、必要な材料名、材料量、料理のイメージ、アレルギー情報、作り方などをスクレイピングする。また各料理レシピの食材コストについては、料理に必要な食材と、食材価格データベースの中の食材を照らし合わせ、必要食材量と食材の価格、販売単位を用いて計算する。次に、NSGA-IIによる多目的最適化をしている際の実行画面を図5.2に示す。これはプログラムの内部で行われている処理を可視化したものであり、本研究はブラウザでシステムを用いている。そのため本研究では表示されない。NSGA-IIを用いた多目的最適化プログラムは、Pythonのライブラリであるpymooを利用して記述した。pymooは、多目的最適化や単目的最適化などの様々な解法をサポートを可能とするライブラリである。

今回の実験で設定した目的関数と制約条件について説明する。目的関数は、調理時間の最小化と、食材コストの最小化を設定する。制約条件は、健常者の場合と制限食が必要な人の場合で異なる。まず、健常者の場合について説明する。摂取栄養素については、3大栄養素である、たんぱく質、脂質、炭水化物のそれぞれに、1日に最低でも摂取すべき量を摂取できるように設定した。設定した値は、それぞれの3大栄養素に対して、たんぱく質は1日に必要な推定エネルギーの13%以上、脂質は15%以上、炭水化物は40%以上である。超えて摂取すると、健康障害のリスクが高まると定義される耐容上限量は、3大栄養素に関しては設定されていないため[27]、制約条件として上限値は設定しないことにした。

摂取カロリーについては、1日に必要なエネルギー量の目安を掲載している農林水産省のサイト[28]を参考にして、基礎代謝量と身体活動レベルの係数をかけ合わせたものを使用

レシピの名前	主菜フラン調理時間	摂取カロリ・材料名	材料量	栄養素名	栄養量	コスト	朝食
うずら卵の蒸し物	0	45	170 (ひき肉蒸し)	たんぱく質11.5g	241	0	
うずら卵の蒸し物	0	45	170・うずら卵8個	炭水化物 6.2g	241	0	
うずら卵の蒸し物	0	45	170・生しいわ8枚	糖質 5.1g	241	0	
うずら卵の蒸し物	0	45	170・片栗粉 少々	脂質 9.7g	241	0	
うずら卵の蒸し物	0	45	170・鶏ひき肉100g	食塩相当量1.2g	241	0	
うずら卵の蒸し物	0	45	170・酒 大さじ2	食物繊維 1.1g	241	0	
うずら卵の蒸し物	0	45	170・卵白 少々	ビタミンA160μg	241	0	
うずら卵の蒸し物	0	45	170・塩 少々	ビタミンB0.13mg	241	0	
うずら卵の蒸し物	0	45	170・こしょう 少々	ビタミンB0.44mg	241	0	
うずら卵の蒸し物	0	45	170・うま味料 少々	ビタミンB0.27mg	241	0	
うずら卵の蒸し物	0	45	170(れんげ蒸し)	ビタミンB2.2μg	241	0	
うずら卵の蒸し物	0	45	170・うずら卵8個	ビタミンC4mg	241	0	

図 5.1: 栄養素データの例

n_gen	n_eval	cv (min)	cv (avg)	n_nds	eps	indicator
1	400	1.05290E+03	1.64285E+03	1	2.47000E+02	-
2	800	8.49100E+02	1.34299E+03	1	0.00000E+00	f
3	1200	8.49100E+02	1.23941E+03	1	3.16300E+03	ideal
4	1600	8.20700E+02	1.16736E+03	1	2.02200E+03	ideal
5	2000	7.87800E+02	1.09991E+03	1	4.85000E+02	ideal
6	2400	7.79000E+02	1.03477E+03	1	8.54000E+02	ideal
7	2800	7.15900E+02	9.29773E+02	1	1.76000E+03	ideal
8	3200	5.95000E+02	8.29773E+02	1	1.97600E+03	ideal
9	3600	4.22400E+02	8.85000E+02	1	0.00000E+00	f
10	4000	4.22400E+02	8.42549E+02	1	0.00000E+00	f
11	4400	4.22400E+02	8.03732E+02	1	0.00000E+00	f
12	4800	4.22400E+02	7.62277E+02	1	0.00000E+00	f
13	5200	4.22400E+02	7.24457E+02	1	0.00000E+00	f
14	5600	4.22400E+02	6.92382E+02	1	0.00000E+00	f
15	6000	4.22400E+02	6.61207E+02	1	0.00000E+00	f
16	6400	5.95300E+02	6.31342E+02	1	0.00000E+00	f
17	6800	3.36300E+02	6.06926E+02	1	0.00000E+00	f
18	7200	2.86900E+02	5.78641E+02	1	4.70000E+02	ideal
19	7600	2.86900E+02	5.55043E+02	1	0.00000E+00	f
20	8000	2.86900E+02	5.31442E+02	1	0.00000E+00	f
21	8400	2.86900E+02	5.10590E+02	1	0.00000E+00	f
22	8800	2.86900E+02	4.93032E+02	1	0.00000E+00	f
23	9200	2.86900E+02	4.75298E+02	1	0.00000E+00	f
24	9600	2.86900E+02	4.57564E+02	1	0.00000E+00	f
25	10000	2.38800E+02	4.42169E+02	1	2.76000E+02	ideal

図 5.2: 最適化処理の実行画面

した。そのため、上限値は 2536 キロカロリーに設定した。

次に、制限食が必要な人の制約条件について説明する。本研究で対象となる制限食が必要な人は、アレルギーを持っている人と、生活習慣病を患っている人である。また、対象となる生活習慣病は糖尿病、腎臓病、脂質異常症、高血圧とする。

まず、糖尿病を患っている人についてだが、4.2章で述べた通り、糖尿病は、内臓脂肪型肥満によってインスリン抵抗性により発症する。そのため糖尿病の予防と改善には脂肪の是正が重要となってくる。また、厚生労働省によると、1日あたりの炭水化物摂取量を 100g 以下とする炭水化物制限が、肥満のはじめに有効だとし、糖尿病の予防に有効だとしている。また、食物繊維の1日の平均摂取量が 20g を超えた時点から糖尿病の発症リスクに有意な低下傾向が見られている [19]。そのため、本研究における糖尿病の患者に対する制約条件として、エネルギー量、タンパク質摂取量は健常者と同じだが、1日の炭水化物摂取量、脂質の摂取量、食物繊維の摂取量をそれぞれ 100g 以下、必要推定エネルギーの 15~25%，20g 以上とする。

次に、腎臓病を患っている人については、4.2章で述べた通り腎臓病はたんぱく質制限、塩分制限、カリウム制限などの食事療法を行うことにより、腎機能障害の進行を抑え、慢性腎臓病の合併症を予防することができる。具体的な数値として日本腎臓学会によると1日のタンパク質の摂取量を標準体重当たり 0.6~0.7g とし、塩分の1日の摂取量は 3g 以上 6g 未満とし、カリウムの1日の摂取量が 1500mg 以下に制限することが推奨されている [20]。そのため、本研究における腎臓病の患者に対する制約条件として、エネルギー量、脂質、炭水化物の摂取量は健常者と同じだが、1日のタンパク質と塩分と、カリウムの摂取量をそれぞれ標準体重当たり 0.6~0.7g, 3g 以上 6g 未満, 1500mg 以下とする。

脂質異常症を患っている人については、4.2章で述べた通り脂質異常症は、コレステロール、食物繊維、脂質の摂取量を調整することにより脂質異常症の予防と改善に役に立つとされている [22]。本研究における具体的な制約条件としては、エネルギー量、炭水化物、タンパク質の摂取量は健常者と同じだが、1日のコレステロール、脂質、食物繊維の摂取量をそれぞれ 200mg 以下、総エネルギーの 15% 未満、20g 以上にすることとする。

高血圧と診断されている人は、4.2章で述べた通り高血圧の要因として、塩分を過剰に摂取することによる血圧上昇が大きな要因となるため、塩分制限が必要となっている。日本高血圧学会による「高血圧治療ガイドライン 2019」によると、高血圧者の減塩目標を食塩 6 g/日未満としている。また、カリウム摂取量増加によって高血圧者にとって血圧低下効果を認めた。厚生労働省によると、カリウムの摂取量を 3510mg 以上摂取することが推奨

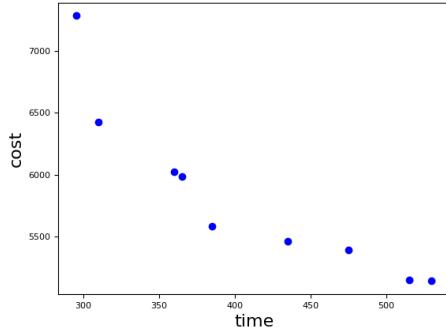


図 5.3: パレート解の出力

献立の候補はこのようになりました!

候補1: 3日分合計の時間:295分 3日分合計のコスト:7282円(1人当たり)
 候補2: 3日分合計の時間:310分 3日分合計のコスト:6422円(1人当たり)
 候補3: 3日分合計の時間:360分 3日分合計のコスト:6027円(1人当たり)
 候補4: 3日分合計の時間:365分 3日分合計のコスト:5986円(1人当たり)
 候補5: 3日分合計の時間:385分 3日分合計のコスト:5582円(1人当たり)
 候補6: 3日分合計の時間:435分 3日分合計のコスト:5467円(1人当たり)
 候補7: 3日分合計の時間:475分 3日分合計のコスト:5391円(1人当たり)
 候補8: 3日分合計の時間:515分 3日分合計のコスト:5153円(1人当たり)
 候補9: 3日分合計の時間:530分 3日分合計のコスト:5143円(1人当たり)

候補を選択してください 選択してください ▾

[献立を表示する](#) [内容をリセットする](#) [戻る](#)

図 5.4: 対話型処理による解の選択

されている。さらに、1日の食物纖維の摂取量を20g以上にすること推奨されている[23]。以上のことから、本研究における高血圧者に対する制約条件として、エネルギー量、脂質、炭水化物、タンパク質の摂取量は健常者と同じだが、1日のと塩分、カリウム、食物纖維の摂取量をそれぞれ6g未満、3510mg以上、20g以上とする。

次に、NSGA-IIによる最適化を行っている際の、実行画面について説明すると、n_genは現在の世代数、n_levelはこれまでの個体を評価した数、cv(min)、cv(avg)はそれぞれ現在の母集団における最小の制約違反、現在の母集団における平均の制約違反、n_ndsは多目的最適化問題の場合の非劣解の数、epsは過去数世代にわたるインジケーターの変化、indicatorはパフォーマンスインジケーターを表す。

次に、NSGA-IIによる最適化処理が終わり、パレート最適解が出力された様子を図5.3に示す。縦軸は、指定した日数分の献立の合計調理時間を表しており、横軸は指定したに数の合計の食材コストを表している。

次に、パレート最適解から、対話型処理によって献立を選択する画面を図5.4に示す。図5.4は、図5.3のパレート解を数値として表示している画面である。ユーザは、画面に表示されている選択ボタンで、表示されている候補を選択する。「献立を表示する」というボタンをクリックすると選択した候補に対応した献立が出力される。

本研究においては以下の数値実験を行う。まず、健常者のユーザー像を想定し、システムを動かし、出力された献立が制約条件を満たしているかを考察する。次に、それぞれの生活習慣病を患っているユーザー像を想定し、同様の検証をする。さらに、複数人のユーザー像を想定し入力した全員の制約条件を満たしているか考察する。

§ 5.2 実験結果と考察

今回数値実験をするにあたって、朝、昼、夜の合計の調理時間の合計と主菜、副菜の数を共通にしておく。具体的な数値として、朝、昼、夜の合計の調理時間の合計をそれぞれ15分、45分、60分とし、主菜、副菜の数を1つ、2つとした。また、以下は今回の数値実験に使用する1日に必要なエネルギーである、必要推定エネルギー量の計算式である。

<基礎代謝基準値>

$$\text{基礎代謝基準値} = \frac{\text{基準体重での基礎代謝量 (kcal/日)}}{\text{基準体重 (kg)}} \quad (5.1)$$

< 基礎代謝量 >

$$\text{基礎代謝量 (kcal/日)} = \text{基礎代謝基準値} \times \text{体重 (kg)} \quad (5.2)$$

< 必要推定エネルギー量 >

$$\text{必要推定エネルギー量 (kcal/日)} = \text{基礎代謝量} \times \text{身体活動レベル指数} \quad (5.3)$$

また、栄養素の制約条件に関しては、3大栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物について設定した。具体的に設定した制約値としては、厚生労働省によると健常者におけるたんぱく質、脂質、炭水化物の必要摂取エネルギー量はそれぞれ必要推定エネルギーの40%以上、15%以上、13%以上とされているため[27]、そのように設定した。以下は、最低でも1日に摂取すべき3大栄養素の量を計算する式である。

< 必要たんぱく質 >

$$\text{たんぱく質 (g/日)} = \frac{\text{必要推定エネルギー量 (kcal/日)} \times 0.13}{4(\text{kcal/g})} \quad (5.4)$$

< 必要脂質 >

$$\text{脂質 (g/日)} = \frac{\text{必要推定エネルギー量 (kcal/日)} \times 0.15}{9(\text{kcal/g})} \quad (5.5)$$

< 必要炭水化物 >

$$\text{炭水化物 (g/日)} = \frac{\text{必要推定エネルギー量 (kcal/日)} \times 0.4}{4(\text{kcal/g})} \quad (5.6)$$

今回はこれらの数式をもとに複数のユーザー像を想定して数値実験を行う。

1: 健常者に対する出力結果の考察

今回想定したユーザー像は以下のとおりである。まず、健常者のユーザーとして22歳の平均男性の平均値である、身長を172.3cm、体重を65.3kg、活動レベルを普通とした。

式(5.1)～(5.3)から1日に必要推定エネルギー量を計算すると、2695kcalとなるため、1日に摂取するカロリーは2695kcalプラスマイナス100kcalの範囲に入るように制約が設定された。また、(5.4)～(5.6)から、1日に最低でも摂取すべきたんぱく質は、84.33g以上の値であり、1日に最低でも摂取すべき脂質は、摂取エネルギーの2595kcalの15%以上であるから、1kcalに対して9g摂取できるとしたときに43.25g、炭水化物は摂取エネルギーの2595kcalの40%以上より、1kcalに対して4g摂取できるとしたときに259.5gである。各3大栄養素の上限値に対して、栄養素を摂取するための指標の1つであり、健康障害をもたらすリスクは医学的ないとみなされ、摂取量の上限を与える量と定義される耐容上限量は、それぞれ厚生労働省によって設定がされていないため、最低でも1日に摂取すべきである栄養素量を下限に設定している。今回設定した、摂取カロリーとたんぱく質、脂質、炭水化物の各3大栄養素、朝、昼、夜での各時間帯の調理時間合計、主菜と副菜による制約条件と、実験にて設定した値について、表5.1に示す。

梅干しとわかめのスープ																																															
 <table border="1"> <tr> <td>調理時間</td><td>摂取カロリー</td><td>食材コスト</td></tr> <tr> <td>10分</td><td>38kcal</td><td>148円</td></tr> </table>			調理時間	摂取カロリー	食材コスト	10分	38kcal	148円																																							
調理時間	摂取カロリー	食材コスト																																													
10分	38kcal	148円																																													
<table border="1"> <tr> <th>栄養名</th> <th>栄養素量</th> <th>食材名</th> <th>食材量</th> <th>作り方</th> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>5.5g</td> <td>梅干し</td> <td>4個</td> <td>(1)わかめは塩を洗い、水で戻した後、サッと湯通しし、冷水に取つて一口大に切ります。 (2)鶏ささ身は細切りにし、塩、酒をふります。 (3)チキンスープを温め、(2)を入れ、(A)で調味し、(1)、梅干しを加えて水溶き片栗粉でとろみを付けます。</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>0.2g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>3.7g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>糖質</td> <td>2.7g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>5.5g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>1.0g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td>5.0μg</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td>0.05mg</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			栄養名	栄養素量	食材名	食材量	作り方	たんぱく質	5.5g	梅干し	4個	(1)わかめは塩を洗い、水で戻した後、サッと湯通しし、冷水に取つて一口大に切ります。 (2)鶏ささ身は細切りにし、塩、酒をふります。 (3)チキンスープを温め、(2)を入れ、(A)で調味し、(1)、梅干しを加えて水溶き片栗粉でとろみを付けます。	脂質	0.2g				炭水化物	3.7g				糖質	2.7g				食塩相当量	5.5g				食物繊維	1.0g				ビタミンA	5.0μg				ビタミンB1	0.05mg			
栄養名	栄養素量	食材名	食材量	作り方																																											
たんぱく質	5.5g	梅干し	4個	(1)わかめは塩を洗い、水で戻した後、サッと湯通しし、冷水に取つて一口大に切ります。 (2)鶏ささ身は細切りにし、塩、酒をふります。 (3)チキンスープを温め、(2)を入れ、(A)で調味し、(1)、梅干しを加えて水溶き片栗粉でとろみを付けます。																																											
脂質	0.2g																																														
炭水化物	3.7g																																														
糖質	2.7g																																														
食塩相当量	5.5g																																														
食物繊維	1.0g																																														
ビタミンA	5.0μg																																														
ビタミンB1	0.05mg																																														
たんぱく質	5.5g																																														
脂質	0.2g																																														
炭水化物	3.7g																																														
糖質	2.7g																																														
食塩相当量	5.5g																																														
食物繊維	1.0g																																														
ビタミンA	5.0μg																																														
ビタミンB1	0.05mg																																														

図 5.5: 献立作成システムによる出力結果

表 5.1: 設定した制約条件

制約条件	設定した値
摂取カロリー(kcal)	2595~2795
たんぱく質(g)	84.33~
脂質(g)	43.25~
炭水化物(g)	259.5~
調理時間合計[朝](分)	15
調理時間合計[昼](分)	45
調理時間合計[夕](分)	60
主菜	1
副菜	2

本研究で提案する自動献立作成システムにおける、献立を作成した出力結果について図献立結果に示す。最適化処理によって出力された献立は、flaskにより作成したWebサーバー上で、HTMLファイルによって表示される。

また、以上の制約条件を入力したときの献立の出力結果およびパラメータはそれぞれ表5.2、表5.3に示す。

次に、自動献立作成システムによって実際に出力した献立が設定した制約条件を満たしているか比較を行う。最初に、摂取エネルギーの比較を行うと、出力された献立の1日に摂取エネルギーは2621kcalであり、これは制約条件である、2595kcal以上2795kcal以下を満たしている。

次に、3大栄養素の制約条件の比較を行う。出力された献立から得られる1日のたんぱく質、脂質、炭水化物はそれぞれ92.3g、72.1g、276.3gであり、これは1日に摂取すべきであるたんぱく質、脂質、炭水化物量である84.33g、43.25g、259.5gを満たしていることがわかる。

また、各時間帯別での、1日の献立の調理時間合計についての制約条件について比較を行う。出力された献立の朝、昼、夕の調理時間の合計はそれぞれ15分、40分、45分となった。これは制約した朝、昼、夕の調理時間の合計の15分以下、45分以下、60分以下を満たしている。

2: 生活習慣病を患っている人に対する出力結果の考察

まず、糖尿病を患っている人の数値実験に関して説明する。厚生労働省によると、BMIが23以上になると糖尿病のリスクがなりやすいと報告されている。また2009年の糖尿病の平均年齢が71歳であることから、年齢を71歳、身長は71歳の男性の平均身長である163.1cm、体重はBMIが23で身長が163.1cmの場合の61.18kg、身体活動レベルを低いとする。

また、糖尿病を患っている人に対する必要推定エネルギーは健常者と同じ式を使う。以上の身体情報とし、式(5.1)～(5.3)から1日に必要推定エネルギー量を計算すると1919kcalとなるから1日に摂取するカロリーは1919kcalプラスマイナス100kcalの範囲に入るようになに制約が設定されるようにした。また、5.1章よりたんぱく質の式は(5.4)を使い、炭水化物の摂取量を100g以下、脂質の摂取量を必要推定エネルギーの15～25%，食物繊維の摂取量を20g以上とする。その結果、タンパク質の摂取量は62.36g、脂質の摂取量は31.98g～53.3gとなった。

表 5.2: 献立の出力結果

	出力されたレシピ
朝	ひまわりご飯
	なんちゃってピザ
昼	イワシのガーリックトマトソース
	絹さやの卵とじ
	ブリのもぐり飯
夕	ほうれん草とえのきのお浸し
	ホットブレッドサラダ

表 5.3: 献立のパラメータ

献立のパラメータ	
摂取カロリー	2621
たんぱく質	92.3
脂質	72.1
炭水化物	276.3
調理時間合計[朝](分)	15
調理時間合計[昼](分)	40
調理時間合計[夕](分)	45

次に、腎臓病を患っている人の数値実験に関して説明する。糖尿病と同様、厚生労働省によると、BMIが23以上になると腎臓病のリスクがなりやすいと報告されている。また2019年の腎臓病の平均年齢が70歳であることから、年齢を70歳、身長は71歳の男性の平均身長である163.1cm、体重はBMIが23で身長が163.1cmの場合の61.18kg、身体活動レベルを低いとする。

腎臓病を患っている人に対する必要推定エネルギーは健常者と同じ式を使う。以上の身体情報とし、式(5.1)～(5.3)から1日に必要推定エネルギー量を計算すると1919kcalとなる。よって1日に摂取するカロリーは1919kcalプラスマイナス100kcalの範囲に入るように制約が設定されるようにした。脂質、炭水化物の制約条件は式(5.5)、(5.6)から30.31g、181.9gとなった。タンパク質の制約条件は、腎臓病の場合標準体重当たり0.6～0.7gとなっているため61.18kgの場合36.7～42.82gとなる。また、塩分の摂取量の制約は3～6g、カリウムの摂取量は1500mg未満である。

続いて、脂質異常症を患っている人の数値実験に関して説明する。厚生労働省によると、BMIが35以上になると脂質異常症を発症するリスクが高まるとしている。また2019年の脂質異常症の平均年齢が45歳であることから、年齢を45歳、身長は45歳の男性の平均身長である171.5cm、体重はBMIが35で身長が171.5cmの場合の102.94kg、身体活動レベルを低いとする。

また、厚生労働省総エネルギーを減らすことによる脂質異常症の抑制のを示す直接的なエビデンスはないとしている。よって必要推定エネルギーは式(5.1)～(5.3)を使用して求める。以上の身体情報とし、式(5.1)～(5.3)から1日に必要推定エネルギー量を計算すると2838kcalとなる。よって1日に摂取するカロリーは2838kcalプラスマイナス100kcalの範囲に入るように制約が設定されるようにした。また、たんぱく質、炭水化物の摂取量は式(5.4)、(5.6)を使用してそれぞれと92.23g、283.8gとなった。また、コレステロールは200mg未満、脂質は総エネルギーの15%未満であるから47.3g未満、食物纖維の摂取量は20g以上である。

最後に、高血圧を患っている人の数値実験に関して説明する。厚生労働省によると、肥満の人が高血圧になりやすいとされている。そのため、肥満の平均値であるBMIが30の人を想定する。また2019年の高血圧の平均年齢が37歳であることから、年齢を37歳、身長は37歳の男性の平均身長である171.5cm、体重はBMIが30で身長が171.5cmの場合の88.24kg、身体活動レベルを低いとする。

表 5.4: 各生活習慣病に対する制約条件

	摂取カロリー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	食物繊維(g)	カリウム(mg)	コレステロール(mg)
糖尿病	1819~2019	62.36~	31.98~53.3	0~100.0	設定なし	20.0~	設定なし	設定なし
腎臓病	1819~2019	36.7~42.82	30.31~	181.9~	3.0~6.0	設定なし	~1500	設定なし
脂質異常症	2738~2938	92.23~	0~47.3	283.8~	設定なし	20.0~	設定なし	0~200.0
高血圧	2524~2724	82.03~	42.06~	252.4~	0~6.0	20.0~	3510~	設定なし

表 5.5: 各生活習慣病患者のパラメータ

	摂取カロリー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	食物繊維(g)	カリウム(mg)	コレステロール(mg)
糖尿病	1926	80.1	42.3	96.2	8.1	22.5	3210	141
腎臓病	1830	35.7	32.6	194.5	3.9	18.3	1465	72
脂質異常症	2925	93.5	40.5	294.6	8.2	26.7	2988	156
高血圧	2655	92.3	43.5	265.1	4.5	26.4	3612	204

また、高血圧を患っている人に対する必要推定エネルギーは健常者と同じ式を使う。以上の身体情報とし、式(5.1)~(5.3)から1日に必要推定エネルギー量を計算すると2624kcalとなるから1日に摂取するカロリーは2624kcalプラスマイナス100kcalの範囲に入るように制約が設定されたようにした。また、たんぱく質、脂質、炭水化物の摂取量は式(5.4)、(5.5)、(5.6)を使用してそれぞれ82.03g、42.06g、252.4gとなった。また、塩分の摂取量を6g未満、カリウムの摂取量を3510mg以上、食物繊維の摂取量を20g以上とする。

以上の制約条件から数値実験を行った時の結果を以下の表5.5に示す。また、その時の制約条件を以下の表5.4に示す。

次に、自動献立作成システムによって実際に出力したそれぞれのパラメータが設定した制約条件を満たしているか比較を行う。最初に、摂取エネルギーの比較を行うと、出力された献立の1日に摂取エネルギーは糖尿病、腎臓病、脂質異常症、高血圧の順に行くと1926kcal、1830kcal、2925kcal、2655kcalであり、これは制約条件の1日に摂取すべきカロリーである1819kcal以上2019kcal以下、1819kcal以上2019kcal以下、2738kcal以上2938kcal以下、2524kcal以上2724kcal以下の範囲内に入っているため制約条件を満たしている。

次に、それぞれの栄養素の制約条件の比較を行う。まず糖尿病患者の比較を行う。出力された献立から得られる1日のたんぱく質、脂質、炭水化物、塩分、食物繊維、カリウム、コレステロールはそれぞれで80.1g、42.3g、96.2g、8.1g、22.5g、3210mg、141mgであり、これは制約条件で設定した1日に摂取すべきたんぱく質62.36g以上、脂質31.98g以上53.3g以下、炭水化物100g以下、食物繊維20g以上を満たしていることがわかる。

次に腎臓病患者の比較を行う。出力された献立から得られる1日のたんぱく質、脂質、炭水化物、塩分、食物繊維、カリウム、コレステロールはそれぞれで35.7g、32.6g、194.5g、3.9g、18.3g、1465mg、72mgであり、これは1日に摂取すべきたんぱく質36.7g以上42.82g以下、脂質30.31g以上、炭水化物181.9g以上、塩分3g以上6g未満、カリウム1500mg未満を満たしていることがわかる。

続いて、脂質異常症患者の比較を行う。出力された献立から得られる1日のたんぱく質、脂質、炭水化物、塩分、食物繊維、カリウム、コレステロールはそれぞれで93.5g、40.5g、

表 5.6: 大人数における制約条件

	摂取カロリー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
モデル1	2509~2709	81.54~	41.82~	250.9~
モデル2	1876~2076	60.97~	31.27~	187.6~
モデル3	2953~3153	95.97~	49.22~	295.3~
モデル4	1575~1775	51.19~	26.25~	157.5~

表 5.7: 大人数料理のパラメータ

	摂取カロリー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
モデル1	2620	85.15	43.67	262.00
モデル2	2017	65.57	33.63	201.74
モデル3	3039	98.77	50.66	303.92
モデル4	1755	57.05	29.26	175.54

294.6g, 8.2g, 26.7g, 2988mg, 154mg であり、これは1日に摂取すべきたんぱく質 92.23g 以上、脂質 47.3g 未満、炭水化物 283.8g 以上、食物纖維 20g 以上、コレステロール 200mg 未満を満たしていることがわかる。

最後に高血圧患者の比較を行う。出力された献立から得られる1日のたんぱく質、脂質、炭水化物、塩分、食物纖維、カリウム、コレステロールはそれぞれ 92.3g, 43.5g, 265.1g, 4.5g, 26.4g, 3612mg, 204mg であり、これは1日に摂取すべきたんぱく質 82.03g 以上、脂質 42.06g 以上、炭水化物 252.4g 以上、塩分 6g 未満、食物纖維 20g 以上、カリウム 3510mg 以上を満たしていることがわかる。

3: 大人数を想定した場合に対する出力結果の考察

次に、大人数を想定したときの考察する。今回実験した大人数として4人家族世帯を想定する。1人目のモデルとして年齢は52歳、身長と体重は52歳の平均身長、平均体重である170.8cm, 70.4kg とし、性別は男、身体活動レベルは普通とした。2人目のモデルとして年齢は48歳、身長と体重は48歳の平均身長、平均体重である158.3cm, 55.2kg とし、性別は女、身体活動レベルは普通とした。3人目のモデルとして年齢は22歳、身長と体重は22歳の平均身長、平均体重である172.6cm, 64.0kg、性別は男、身体活動レベルは高いとした。4人目のモデルとして年齢は17歳、身長と体重は17歳の平均身長、平均体重である154.8cm, 47.2kg とし、性別は女、身体活動レベルは低いとした。

上記の実験と同様に式(5.1)~(5.6)を用いてそれぞれのモデルの必要エネルギー、必要なたんぱく質、必要脂質、必要炭水化物をまとめたものを表5.6に示す。また、出力するにあたって出力日数を1日、朝の調理時間の合計を20分、昼の調理時間の合計を45分、夜の調理時間の合計を60分とした。また、本研究で提案する自動献立作成システムにおけるパラメータを表5.7に示す。

次に、自動献立作成システムによって実際に出力した結果が設定した制約条件を満たしているか比較を行う。最初に、摂取エネルギーの比較を行うと、モデル1、モデル2、モデル3、モデル4の出力された献立の1日に摂取エネルギーはそれぞれ 2620kcal, 2017kcal, 3039kcal, 1755kcal であり、これは制約条件の1日に摂取すべきカロリーである 2509kcal 以

表 5.8: 1 日ごとの献立作成の処理時間

	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
1回目(sec)	930.58	909.66	899.54	899.89	866.91	935.38	946.33
2回目(sec)	929.34	938.16	1051.69	1452.54	933.714	959.39	977.4
3回目(sec)	980.27	978.95	919.22	924.49	913.84	890.18	879.92
平均(sec)	946.73	942.257	956.817	1092.31	904.821	928.317	934.55

上 2709kcal 以下, 1876kcal 以上 2076kcal 以下, 2953kcal 以上 3153kcal 以下, 1575kcal 以上 1775kcal 以下の範囲内に入っているため制約条件を満たしている。

次に、それぞれの栄養素の制約条件の比較を行う。まずモデル1の比較を行う。出力された献立から得られる1日のたんぱく質、脂質、炭水化物はそれぞれで 85.15g, 43.67g, 262g であり、これは制約条件で設定した1日に摂取すべきたんぱく質 81.54g 以上、脂質 41.82g 以上、炭水化物 250.9g 以上を満たしていることがわかる。

次にモデル2の比較を行う。出力された献立から得られる1日のたんぱく質、脂質、炭水化物はそれぞれで 65.57g, 33.63g, 201.74g であり、これは制約条件で設定した1日に摂取すべきたんぱく質 60.97g 以上、脂質 41.82g 以上、炭水化物 187.6g 以上を満たしていることがわかる。

続いてモデル3の比較を行う。出力された献立から得られる1日のたんぱく質、脂質、炭水化物はそれぞれで 98.77g, 50.66g, 303.92g であり、これは制約条件で設定した1日に摂取すべきたんぱく質 95.97g 以上、脂質 49.22g 以上、炭水化物 295.3g 以上を満たしていることがわかる。

最後にモデル4の比較を行う。出力された献立から得られる1日のたんぱく質、脂質、炭水化物はそれぞれで 80.1g, 42.3g, 96.2g であり、これは制約条件で設定した1日に摂取すべきたんぱく質 57.05g 以上、脂質 29.26g 以上、炭水化物 175.54g 以上を満たしていることがわかる。

4: 出力する日数を変更した場合に対する出力にかかった時間の比較

自動献立作成にあたって、出力する日数を変更した場合に対する出力にかかった時間の結果を表5.8に示す。表5.8より、1日分の献立を出力したときの出力時間の平均は 946.73 秒、2 日分の献立を出力したときの出力時間の平均は 942.257 秒、3 日分の献立を出力したときの出力時間の平均は 956.817 秒、4 日分の献立を出力したときの出力時間の平均は 1092.31 秒、5 日分の献立を出力したときの出力時間の平均は 904.821 秒、6 日分の献立を出力したときの出力時間の平均は 928.317 秒、7 日分の献立を出力したときの出力時間の平均は 934.55 秒であることが分かった。

この結果から、出力する日数を変更しても実行時間はあまり変化しないことがわかる。

5: 出力する人数を変更した場合に対する出力にかかった時間の比較

自動献立作成にあたって、出力する人数を変更した場合に対する出力にかかった時間の結果を表5.9に示す。ここで用いたモデルは大人数の時に想定したモデルと同じものを使用する。

1人分の献立を出力したときの出力時間の平均は 946.73 秒、2 人分の献立を出力したときの出力時間の平均は 950.23 秒、3 人分の献立を出力したときの出力時間の平均は 919.59 秒、

表 5.9: 1 日ごとの献立作成の処理時間

	1人	2人	3人	4人
1回目(sec)	930.58	959.47	913.3	933.142
2回目(sec)	929.34	977.4	899.14	1031.59
3回目(sec)	980.27	913.82	946.33	963.29
平均(sec)	946.73	950.23	919.59	976.01

4 人分の献立を出力したときの出力時間の平均は 976.007 秒することが分かった。この結果より、出力する人数を変更は処理時間に大きく影響しないことがわかった。

おわりに

急激な生活様式の欧米化に伴い、ジャンクフードといった、余分にエネルギーを摂取してしまうような食生活が大きく広まつたことから、現在、生活習慣病を患う人々が増加している。生活習慣病を予防する一つの方法として、栄養バランスのとれた食事をとることが推奨されている。しかし、栄養バランスの取れた献立作成には、その人の身体情報、疾患情報などによってメニューや料理の分量を調整しなければならなく、献立作成業務の負荷は高いことがわかる。

これらの問題を解決するために、本研究では、Web サイトから得られるレシピ情報や食材価格を活用し、制約条件を考慮できる多目的遺伝的アルゴリズムによって自動的に献立を作成をするシステムを考案した。

本研究で用いるレシピデータとして、3つのレシピサイトからスクレイピングを行うことによってレシピデータベースに多様性を持たせることができた。また、この献立作成システムは健常者だけではなく、生活習慣病を患っている人やアレルギーを患っている人でも利用できるようにした。さらに、プログラム実行に必要なすべてのプログラムをサーバーに置き、実行に必要な URL を用意することによって、ユーザはその URL をクリックするだけでプログラムを実行できるようにした。

また、プログラムの実行にはレシピデータなどの大量のデータが必要なため、プログラムの環境を整えるための手間が大変になってしまう問題があった。そのためプログラムをサーバー上に置くことでプログラム実行の環境を整える手間を省くことができた。

本研究で提案した制限食と大人数料理に対応した自動献立作成システムを実際に動作させた実験結果として、多目的最適化によって作成された献立は調理時間、料理コストを最小化しながら、設定した制約条件を満たしながら出力することができた。

本研究の課題として、摂取栄養素や摂取カロリーの上限、下限の設定などの制約条件を、ユーザ自身で決められるようにすることや、並列分散処理などを施すことにより、最適化プログラムの実行処理時間を向上し、よりユーザに快適に利用できるようにプログラムを改良する必要がある。また、ユーザが好みの料理を入力することによって、出力する料理がユーザの好みに近しいもの出るようにすることや、ユーザが現在持っている食材を入力することによって、その食材を含む料理が出力されるようにする必要があると考えられる。

謝辞

本研究を遂行するにあたり、多大なご指導と終始懇切丁寧なご鞭撻を賜った富山県立大学工学部電子・情報工学科情報基盤工学講座のAntónio Oliveira Nzinga René講師、奥原浩之教授に深甚な謝意を表します。最後になりましたが、多大な協力をしていただいた研究室の同輩諸氏に感謝致します。

2023年2月

水上和秀

参考文献

- [1] 公益社団法人 千葉県栄養士会, “生活習慣病の予防、食生活 生活習慣病の予防と食事”, <https://www.eiyou-chiba.or.jp/commons/shokujikou/preventive/seikatusyukan/>, 閲覧日 2023.1.7.
- [2] 国立研究開発法人 国立循環器病研究センター, “食事療法について”, <https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/diet/diet02/>, 閲覧日 2023.1.7
- [3] ソフトム株式会社, “ソフトム通信 第 79 号「給食業界における A I 活用」”, https://data.nifcloud.com/blog/food-service-provider_ai-use-case_01/, 閲覧日 2022.12.28.
- [4] 貝沼やす子, 江間章子, “日常の献立作りの実態に関する調査研究（第 1 報）”, 日本調理学会誌, Vol.30, No. 4, pp. 364-371, 1997.
- [5] 株式会社おいしい健康, “おいしい健康”, <https://oishi-kenko.com/>, 閲覧日 2022.10.16.
- [6] 総務省統計局, “小売り物価統計調査による価格調査”, <https://jpmarket-conditions.com/>, 閲覧日 2022.10.11.
- [7] J. W. Ratcliff and D. Metzener, “Pattern Matching: The Gestalt Approach”, *Dr. Dobb's Journal*, p.46, 1988.
- [8] C. A. Coello Coello and M. S. Lechuga, “MOPSO: a proposal for multiple objective particle swarm optimization”, *Proceedings of the 2002 Congress on Evolutionary Computation (CEC'02)*, Vol. 2, pp. 1051-1056, 2002.
- [9] Q. Zhang and H. Li, “MOEA/D: A Multiobjective Evolutionary Algorithm Based on Decomposition”, *IEEE Trans. Evolutionary Computation*, Vol. 11, No. 6, pp. 712–731, 2007.
- [10] LeftLetter, “多目的進化型アルゴリズム MOEA/D とその改良手法”, <https://qiita.com/LeftLetter/items/a10d5c7e133cc0a679fa>, 閲覧日 2023.1.6.
- [11] J. H. Holland, “Adaptation in Natural and Artificial Systems”, 1975.
- [12] K. Deb, A. Pratap, S. Agarwal and T. Meyarivan, “A Fast and Elitist Multi-objective Genetic Algorithm: NSGA-II”, *IEEE Tran. on Evolutionary Computation*, Vol. 6, No. 2, pp. 182-197, 2002.
- [13] D. E. Goldberg, “Genetic algorithms in search, optimization and machine learning”, Addison-Wesley, 1989.
- [14] メディカル・ケア・サービス株式会社, “制限食にはどんな種類があるの?”, 健達ネット, <https://www.mcsq.co.jp/kentatsu/health-care/12106>, 閲覧日 2023.1.6.

- [15] ときわ会栄養指導課, “減塩について”, 栄養指導,
<http://www.tokiwa.or.jp/nutrition/diet/low-salt.html>, 閲覧日 2023.01.15
- [16] 全国健康保険協会, “ちょっとした工夫で脂質をコントロール”,
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat450/sb4501/p004/>, 閲覧日 2023.01.15
- [17] 厚生労働省, “日本人の食事摂取基準(2020年度版)”,
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586559.pdf>, 閲覧日 2023.01.15
- [18] 東京医科大学病院, “カリウムは調理のくふうで減らせます”, 内臓内科,
<https://articles.oishi-kenko.com/syokujinokihon/dialysis/05/>, 閲覧日 2023.01.15
- [19] 厚生労働省, “糖尿病”, <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586592.pdf>,
閲覧日 2023.01.17
- [20] 厚生労働省, “慢性腎臓病”, <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586595.pdf>,
閲覧日 2023.01.17
- [21] 腎臓内科, “慢性腎臓病の食事療法”, 東京女子医科大学,
<https://www.twmu.ac.jp/NEP/shokujiryouhou.html>, 閲覧日 2023.01.17
- [22] 厚生労働省, “脂質異常症”, <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586590.pdf>,
閲覧日 2023.01.17
- [23] 厚生労働省, “高血圧”, <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586583.pdf>,
閲覧日 2023.01.17
- [24] 厚生労働省, “食べ物アレルギー”, アレルギーポータル,
<https://allergyportal.jp/knowledge/food/>, 閲覧日 2023.01.17
- [25] J. Blank, “pymoo: Multi-objective Optimization in Python ”,
<https://www.egr.msu.edu/kdeb/papers/c2020001.pdf>, 閲覧日 2023.1.22.
- [26] 和正敏, “多目的線形計画問題に対する対話型ファジィ意思決定手法とその応用”, 電子情報通信学会論文誌 Vol. J 65-A, No. 11, pp. 1182-1189, 1982.
- [27] 厚生労働省, “日本人の食事摂取基準(2020年版) ”,
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>, 閲覧日 2022.12.26.
- [28] 農林水産省, “一日に必要なエネルギー量と摂取の目安”,
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/required.html, 閲覧日
2023.1.22.