



# 食事・運動・月経管理ができて、月額157円(税込) 「ラクやせ・ムーン手帳」

ダイエット&ビューティーを支援 本物キレイを目指す 女性のための手帳型アプリ

株式会社メディアシーク(東京都港区 代表:西尾直紀)が運営する女性向け健康美容モバイルサイト「スーパボディ」では、次の生理はいつ??妊娠しやすい日は??、さらには体重・体脂肪、3サイズ管理ができる、ダイアリーのコナーに定評があります。

そこでこの度、そこだけ独立したアプリ「ラクやせ・ムーン手帳」が誕生しました。

アプリ自身が記録を保持することで通信環境に関係なくいつでも入力が可能で便利です。

本物のキレイには、まず健康であることがとても大切。そのためには、日常生活をきちんと送ることこそがとても大事なのです。自分の生理サイクル、食事に運動、そして体重や体脂肪の変化を把握することこそ、きちんと生活のポイント。ラクやせムーン手帳では、本物キレイを目指す女性の毎日をサポートします!

## 《イメージ》

**ラクやせさんの診断結果**

←やせ 肥満→

標準タイプ

現在体重 54.0kg  
BMI 20.8  
美容体重 47.9kg  
目標体重 51.0kg  
目安摂取カロリー 1654kcal

運動不足気味で脂肪が燃焼しにくい性質である上、食生活も乱れがちのようですので、もっと体を動かす機会を増やし、食生活も見直してみましょう

次へ

HELP

2010年03月

生理	予定						
日	月	火	水	木	金	土	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22

食事 運動 生理 目標がダイアリーアプリ

日付をクリックすると項目が表示されるので入力したい項目をクリック!!

次へ

MENU

HELP

生理管理

3/10(水)

生理期

【アドバイス】  
美人神々の影響でお肌が絶好調!!今の時期に春の新作コスメを試してみたい?

基礎体温:  .  °C  
次回の生理: 03/29~04/02  
妊娠しやすい日: 03/13~03/16  
生理来た?   
生理終わった?

生理履歴を修正する

登録

ヘルプ

①Myプロフィール  
身長・体重や3サイズなどユーザー情報を登録。自分の体型タイプがわかります。

②カレンダー  
ひと目で次の月経や妊娠しやすい日などがチェックできます。

③生理管理  
ムーンサイクルで自分の体の状態がわかるから、ダイエットに適切な日や美肌日をチェックできます。

食事管理

3/17(水) >> 食事を入力

朝食 0-1000 35kcal  
あんずがト(低糖度) 43kcal  
昼食 スケッチブック 28kcal  
夕食  
間食

トータル: 166kcal

食事アドバイス

おかずが不足気味です。たんぱく質やミネラルが豊富な海藻類を取り入れて。

おすすめメニュー

ヘルプ

運動管理

3/6(土)

運動入力

運動 車の運転

消費 20 分 25 kcal

消費カロリー

今日の摂取カロリー

ヘルプ

グラフ

目標体重: 51.0kg  
今の体重: 51.2kg

体重 (kg)	体脂肪	体温	加齢	サイズ1	サイズ2
53.0					
52.4					
51.9					
51.3					
50.8					

51.8kg  
目標まであと0.8kg

ヘルプ

④レコーディング機能(食事)  
毎日の食事内容が記録できます。さらに栄養バランスをみて、オススメのメニューを紹介します。

⑤レコーディング機能(運動)  
毎日の運動量を記録できます。さらにユーザーにあったオススメのエクササイズを紹介します。

⑥グラフ  
体重やサイズの変化がひと目でわかるグラフ。

この情報のお問い合わせ先

株式会社メディアシーク PR 担当 菊地・佐藤 (MP:090-3524-4308 E-mail:yoshie\_s@d1.dion.ne.jp)

〒106-0041 東京都港区麻布台 2-3-5 NOAビル6F http://www.mediaseek.co.jp/

TEL03-3224-3113 FAX 03-3224-3120 E-mail: press@mediaseek.co.jp

## 【ラクやせ・ムーン手帳概要】

### ◆ NTTDoCoMo iモード iメニュー掲載サイト

メニュー/検索 →健康/ビューティー/医学 →ビューティ/ダイエット→  
スーパーボディサイト内「ラクやせ・ムーン手帳」

### ◆ 利 用 料 : 月額 157円(税込)

※スーパーボディサイト内に併設されていますが、ラクやせ・ムーン手帳単体での利用が可能です。  
※サービスは NTT Docomo のみになります。



## <サービス詳細>

### 1. 食事バランスをチェック！あなたにオススメレシピの検索も可能

農林水産省が提供する「食事バランスガイド」に基づいて、毎日の食事の栄養バランスをビジュアルでチェックできます。さらに、足りない栄養素を補給するために必要なおすすめレシピの検索もできます。

#### ■ 『食事バランスガイド』について

「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」(平成 12 年3月)を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおおよその量をわかりやすく示しています。コマのイラストにより、一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。



この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。  
糖尿病、高血圧などで病院または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

### 2. 毎日の摂取カロリー合計値を表示。カロリーオーバーが一目でチェックできます

食べた内容を選択・記録すると、参考カロリー値がわかります。毎日、摂取したカロリーの合計値と、カロリーオーバーか、カロリー不足かが一目でわかります。

### 3. 毎日の運動を記録すると、消費した合計カロリーが一目でチェックできます

毎日トライしている運動を選択・記録すると、消費カロリーがわかります。摂取カロリーがオーバーしてしまったとき、「どの程度運動すればカロリー消費できるか！」の目安がチェックできます。

### 4. 美肌&痩せやすい時期、妊娠しやすい時期、次回生理日がチェックできます

内科医が監修するロジックに基づいて、ムーンサイクルの計算ができます。次回生理予定日や妊娠しやすい日、ホルモンバランスの変化から体調がいい時期・悪くなりやすい時期などが一目で確認できます。

### 5. 体重・体脂肪・基礎体温の記録ができ、週間・月間でグラフ表示も可能

毎日、体重や体脂肪、基礎体温などのデータを記録することができます。目標体重まで「あとどのくらい？」が一目でわかり、ダイエットやボディ引き締めへの支援をします。

プレゼント提供可能！

★情報をご掲載頂ける場合、貴媒体の読者向けにプレゼント商品をご用意できます。詳細は担当者までご連絡ください。

この情報のお問い合わせ先

株式会社メディアシーク PR 担当 菊地・佐藤 (MP:090-3524-4308 E-mail:yoshie\_s@d1.dion.ne.jp)

〒106-0041 東京都港区麻布台 2-3-5 NOAビル6F <http://www.mediaseek.co.jp/>

TEL03-3224-3113 FAX 03-3224-3120 E-mail:press@mediaseek.co.jp