

「健康状態」「睡眠」の4つのカテゴリ別に、編集部おすすめのアプリや器具の活用法を紹介。気軽に楽しくできるものを厳選しました。日々の生活に取り入れてみては？

お正月について食べ過ぎて太ってしまった……健康診断で血糖値が上がっていた……。健康状態を気にせず生活していると、肥満や病気などになりかねません。しかし、栄養バランスに気をつけたり運動を始めたとしても、継続させるのは大変です。食事内容や健康状態を把握し、食生活や運動習慣を管理するには、スマホやパソコンを活用するのがおすすめ。毎日持ち歩いているスマホなら、その日に食べたものや歩いた歩数などを記録しやすく、カロリー計算や血圧のグラフ化なども簡単にできます。また、運動器具や測定機器と連携して記録したり、データをクラウド上で一括管理したりできるアプリやサービスも増加。これらを工夫して使えば、スマホやパソコンが栄養管理や運動習慣を身につけるのに最適なツールになります。

そこで今号では、「食事」「運動」

栄養管理や運動促進にはアプリを使うとカンタン



気軽に楽しく使ってみよう！ スマホやパソコンを活用した健康的な1日



4 17:00

散歩



自己ベストを目指して楽しくウォーキング

日々の歩数をグラフ化してくれるアプリを使って夕食前にウォーキング。1か月の歩数のうちの自己ベストも表示されるので、記録更新を目指しているうちに目標達成できる。

P.14



1 6:00

記録



スマホ連携の血圧計で自動記録

起床したら、スマホアプリと連携した血圧計を使い、血圧や心拍数などのデータを測定。測定したデータはアプリに自動的に送信されるので、データ入力の手間がかからない。

P.16



5 19:00

夕食



適量のお酒をチェック

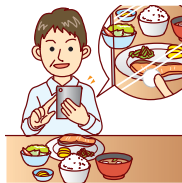
夕食には晩酌を楽しみたいもの。そんな時は、アプリに食事、運動、お酒の量を入力し、専門家のアドバイスを確認しよう。ヘルシーなおつまみの検索もでき、お酒が楽しく飲める。

P.13



2 7:00

朝食



食事を撮影してカロリー計算

忙しい朝の時間帯は、スマホのカメラで食事を撮影。アプリと連携し、シャッターを押すだけで写真入りの食事日記が作成できるだけでなく、画像解析により食事の栄養バランスもわかる。

P.13



6 22:00

就寝



サイクルに応じて快適に睡眠

就寝時には、スマホを枕元に置き、睡眠中の体の動きを検知するアプリを活用。自分の睡眠サイクルに応じ、快適に起床できるタイミングで起こしてもらえ。

P.18



3 12:00

昼食



自分に最適なメニューを検索

外食が多くなりやすい昼食は、食事を選ぶ前にアプリでヘルシーメニューを検索。あらかじめ日々の食事の内容を記録しておけば、その日に食べるとよい最適な食材を教えてくれる。

P.12

長続きしなかつたダイエットや運動を習慣化！
スマホ・パソコンで
楽しく健康になろう

健康のために気をつけなければならないと思っても、栄養バランスのよい食事や日々の適度な運動などは、なかなか長続きしないもの。そんな時は、スマホやパソコンを積極的に活用してみませんか。アプリやウェブサービスにはゲーム感覚でできる健康管理ツールなどが充実。楽しみながら使っただけで健康的な生活に一歩近づくアプリ&サイト、アイテムを紹介します。

おいしく食べながら栄養を管理する P.12

気軽に運動して健やかなカラダをつくる P.14

手軽に状態を記録して体調を管理する P.16

ぐっすり眠ってスッキリ疲れをとる P.18

4 セル範囲に付けた名前を数式で使う

セル（範囲）に付けた名前は、数式でセル範囲を指定したい時にも使用できます。ここでは、合計を求める「SUM関数」の中で、合計を求める範囲にワザ3で付けた名前を使います。

入力中の数式に名前を挿入する

1 数式を入力したいセル（ここでは「B9」）をクリック

2 「ホーム」タブの「オートSUM（合計）」ボタンをクリック

3 「数式」タブの「数式で使用する」ボタンをクリック

4 数式に入りたいセル範囲の名前（ここでは「総販売数」）をクリック

5 「Enter」キーを押す

6 「総販売数」という名前が「B9」の数式のセル範囲に指定される

7 「総販売数」と名前を付けたセル範囲の合計が表示される

3 複数のセル範囲にまとめて名前を付ける

エクセルでは、離れた場所にある複数のセル範囲を同時に選択することが可能です。複数の範囲に1つの名前を付けたら、一度に選択できるようになります。

複数のセル範囲を選択して名前を付ける

1 選択したいセル範囲（ここでは「B5」から「B7」まで）をドラッグ

2 次に選択したいセル範囲（ここでは「E5」から「E7」まで）を「Ctrl」キーを押しながらドラッグ

3 名前ボックスをクリック

4 付けたい名前（ここでは「総販売数」）を入力して「Enter」キーを押す

5 複数のセル範囲に1つの名前が付けられた

こんな使い方があったんだ!

仕事が速くなる エクセル時短ワザ

第16回 セル範囲を簡単に指定するワザ

知っているのと知らないのとでは、作業の効率に大きな違いが出るエクセルの「時短ワザ」を紹介。第16回は、セル範囲を簡単に指定するワザを解説します。

2 名前でセル範囲をすばやく選択する

名前を付けたセル範囲は、名前ボックスから選択できます。よく使うセル範囲に名前を付けておけば、簡単に選択して操作することが可能になります。

「名前ボックス」から名前を付けた範囲を選択する

1 名前ボックスの「▼」をクリック

2 選択したいセル範囲の名前（ここでは「店舗名」）をクリック

3 名前を付けたセル範囲（ここでは「A3」から「A6」まで）が選択される

1 セル範囲に名前を付ける

セルやセル範囲に名前を付けたら、すばやく目的の範囲を選択できるようになります。セル（範囲）に名前を付けるには、「名前ボックス」を利用すると、簡単に行えます。

「名前ボックス」でセル範囲に名前を付ける

1 名前を付けたいセル範囲（ここでは「B4」から「D6」まで）をドラッグ

2 「名前ボックス」をクリック

3 付けたい名前（ここでは「入力範囲」）を入力

4 「Enter」キーを押す

5 選択したセル範囲に付けた名前が表示される

HEADLINE

新サービス、キャンペーンなど、BIGLOBEの最新情報をお伝えします。
あなたの生活に役立つ、便利でおトクな情報もありますので、お見逃しなく！

◆BIGLOBEビンゴ

<http://bingo.biglobe.ne.jp/>

あなたにも賞金100万円ゲットのチャンス！ 「BIGLOBEビンゴ2018春」が始まります



人気のオンラインビンゴ大会「BIGLOBEビンゴ2018春」が2月5日から始まります。今回も現金100万円のほかに、人気家電やゲーム機など賞品総数は合計1,500名分をご用意しています。ビンゴのルールは簡単！無料で手に入るビンゴカードをゲットして、2月19日以降にBIGLOBEトップページで平日毎日発表される数字をチェックし、手持ちのビンゴカードが縦・横・斜めのいずれか1列すべて穴が開けばビンゴ達成です。ビンゴ達成した列の数に応じて申し込める賞品が異なるので、早目に賞品を申し込むかダブル、トリプルと複数のビンゴ達成まで粘ってより良い賞品を狙うかはあなた次第！賞品は早いもの勝ちなので、スリリングな駆け引きも味わえます。BIGLOBE ID(登録無料)をお持ちであれば、どなたでも参加可能です。

担当者のコメント

クロスワードやスロットゲームに挑戦してお題を達成するとビンゴカードが最大3枚獲得できたり、簡単なクイズに正解するとカードの穴あけに使えるボーナス数字が手に入ります。ビンゴのチャンスが広がりますので、ぜひチェックしてみてください！

BIGLOBEビンゴの参加方法



ビンゴカードをクリック



BIGLOBE IDとパスワードを入力してログイン

ビンゴカードが1枚手に入り、ビンゴに参加できます。

ビンゴ攻略テクニック

①ビンゴカードを増やす！



【その1】
クロスワードパズルに正解すると、2枚目のビンゴカードがもらえます。

【その2】
スロット de ポン！ に挑戦すると3枚目のビンゴカードがもらえます。

②ボーナス数字をゲット！

チャンスで出されるお題をクリアすると、最大6個のボーナス数字が手に入ります。

③ビンゴカードをチェンジ

BIGLOBEトップページで「今日の数字」を見てMyビンゴカードをチェック。これを10回分行うと、カードチェンジの権利を得られます。



読んで納得、使ってお得な情報満載！

BIGLOBE EXPRESS

BIGLOBE 会員ならこれだけは知っておきたい！

最新サービスやキャンペーン情報、そして使わなきゃ損するサービスを紹介。

あなたのBIGLOBEライフにお役立てください。

Contents

HEADLINE	P.44
セキュリティ対策推進室からのお知らせ	P.46
今月の星占い／BIGLOBE Club Off 割引情報	P.47
今月のお墨付き温泉宿[ホテル鐘山苑(山梨県・富士山温泉)]	P.48
BIGLOBE Club Off キリトリクーポン	P.49
Reader's Salon／バックナンバーのご案内	P.50