

プラス・あなた仕様が変わる!!

使いやすい

# 機能オプション追加で、さらに進化!

## 食事バランスガイドキット

The screenshot displays the software's main interface. On the left, there are tabs for '献立作成' (Meal Plan), '設定' (Settings), and '印刷' (Print). Below these are buttons for '一品' (Single Item), '一食' (One Meal), '一日' (One Day), '検索' (Search), and 'データベースから削除' (Remove from Database). The main area shows a meal plan for '2011/07/14' with columns for '時間' (Time), '名称' (Name), '登録' (Registered), '食品No.' (Food No.), '食品名' (Food Name), '重量(g)' (Weight), and '目安量' (Reference Amount). The plan includes breakfast, lunch, and dinner with various food items like rice, soy sauce, and fish. On the right, there is a '栄養詳細' (Nutrition Details) section with a pyramid diagram and a table of food categories and their recommended amounts.

食品No.	食品名	重量(g)	目安量
01083	★ ご飯 精白米 うるち米	50	
17047	★ みそ汁	12	
08001	えのきたけ 生	20	
08018	ほんしめじ 生	20	
09039	わかめ 原葉 生	5	
17019	かつおだし	150	
04046	★ 納豆	20	
08134	だいこん 根 皮むき 生	40	
06320	わけぎ 葉 生	2	
17007	こいくちしょうゆ	2	
06214	★ 人参のごま和え	40	
05017	ごま 乾	2	
17007	こいくちしょうゆ	3	
06068	★ きゅうりのめか漬け	20	
06068	きゅうり 漬物 めかみそ	20	

食事バランスで  
食生活  
チェック



### 献立を作りながらコマを確認! 食事バランスを簡単シミュレーション

見たままの書式がエクセル形式でプリントOK!  
しかも加工が自由にできて、とても便利です。

01

コメント表示で  
簡単シミュレーション。

02

設定で分類ごとに  
数値の調整が可能。

03

「個人管理キット」で  
個人ごとの食事バランス  
管理も可能!

コマを見ながら日々の食事をチェックできます。

オプションを追加する毎に下記のように  
タブが増えていきます。



※食事バランスガイドは「厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室」「農林水産省消費・安全局消費者情報官」制作のデータに基づいて作成されています。

オンライン版年額 **4,200**円(税抜) / オンライン版月額 **400**円(税抜)  
デスクトップ版 **7,500**円(税抜) / デスクトップ版 BASICセット **35,000**円(税抜)

栄養管理ソフト

栄養マイスター  
m e i s t e r

有限会社 アクセスインテリジェント

