

# NIFTY SERVE Windows Forum 'É M



## NIFTY SERVE Windows Forum, Æ, Ì ~ ACEgfR [fi [ [ , Å, · B



### %%ÆCEv•ë, □o" [•ë, Ð, ©, é V7.20

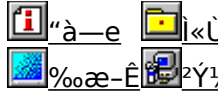
□@□@□žò□F•□^ä —R" žŽ□

□@□@□@□@ <http://www.kensoft.co.jp/share/>

□, <@ "\, ÅŽg, ç, â, ·, ç %%ÆCEv•ëf\ftfg, Å, · B

SHARE

2,500%~



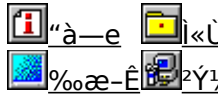
### Y, é, Y, é □β-ñ %%ÆCEv•ë □@Ver3.6

□@□@□žò□F%%Å" ; □<sup>3-3/4</sup> Ž□

□β-ñ, l, 1/2, β, lfKfCf\_f" fX<@ "\, ^, Å, ç, 1/2 □AZg, ç, â, ·, ç %%ÆCEv•ëf\ftfg, Å, · B

SHARE

1,000%~



### CE ©, â, ·, ç TA %%ÆCEv•ë For 32bit Windows Ver 1.17

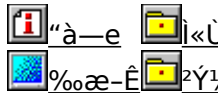
□@□@□žò□F□V^ ä□@ —B%%î (ARAP) Ž□

□@□@□@□@ <http://spock.vector.co.jp/authors/VA007648>

fRf" fpfNfg, ÅCEy, ç %%ÆCEv•ëf\ftfg, Å, · B

SHARE

2,800%~



### MCardDB for Windows95 Professional Edition Ver.1.50

□@□@□žò□F" + °□@ "N-ç (Nakam) Ž□

□@□@□@□@ <http://www.t3.rim.or.jp/~nakam>

CEy — Ê, Å'€□, ^SÊ'P, Ê□A" Å — pf□□ [fhCE ^ff□ [f^□ [fx□ [fx, Å, · B

1,200%~

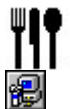
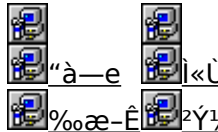


### The Diet for Windows95

□@□@□žò□F, j□D, `□D, l Ž□

f\_fCfGfbfg Žx% : f\ftfgfEjfFA, Å, · B

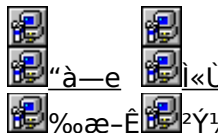
500%~



### Personal Diet for Windows95

□@□@□žò□F, j□D, `□D, l Ž□

FREE





**%oh—{ %ozi CEvZZ f\ftfg wHealthy Maker for Windows95 V2.10 x**  
 @ @ i ž o F , - { @ %oh ^ ê ~ Y Ž  
 @ @ @ @ @ <http://www2g.meshnet.or.jp/~mush/>

5,000%o~

"à—e ì«ÙÀp

%ooæ-Ê ½Ä°Ù

CEf—š, â %o ^ " @ — Ê, ©, ç ' # " l, È %oh — { %ozi, δ CEvZZ, ·, é f\ftfg, Å, · B



**AIAY1U0° %oh—{ CEvZZ; iÄ V1.20**  
 @ @ @ i ž o F Yasuhisa Ishii Ž  
 @ @ @ @ @ <http://www.bekkoame.or.jp/~ishii-ya/>  
 f f f f S [ CEvZZ & H · i f f [ f ^ f x [ f X f\ftfg, Å, · B

1,700%o~

SHARE SHARE SHARE SHA

"à—e ÙÀp

SHARE SHA  
%ooæ-Ê ½Ä°Ù



**SHARE**  
**, ±, ñ, ¾, ÅEN Ver 1.2**  
 @ @ @ i ž o F @, r · Ž  
 @ @ @ @ @ <http://www.asahi-net.or.jp/~dm7s-smd>

500%o~

SHARE SHARE SHARE SHA

"à—e ÙÀp

SHARE SHA  
%ooæ-Ê ½Ä°Ù

CEf—š i, è, l · â ·, ð, ·, é f\ftfg, Å, · B

**SHARE** %0Æv•ë,□o”[•ë,Ð,©,é V7.20

**INSTALL** 32bit”Å,lfCf“fXfg□lf<

**INSTALL** 16bit”Å,lfCf“fXfg□lf<

マークの説明

**i**  
%0æ-ÊfCf□□lfW

項目名	期間集計	年/月/日	品名	金額	備考
税金	5,522	97/10/01	外食費		
食費	66,749	97/10/01	パン		
日用品	537	97/10/01	調味料		
住居	55	97/10/01	うどん		
光熱水	11,090	97/10/01	加工食品		
被服	45,666	97/10/01	卵		□座: 千和銀行から
保健衛生	766	97/10/01	うどん		借入: メケメケローンから
教育	446	97/10/01	魚		
教養娯楽	55,566	97/10/01	卵		
交際	5,885	97/10/01	うどん		
交通、通信	88,555	97/10/02	米		
その他支出	0	97/10/02	加工食品		
貯蓄入	222,533	97/10/04	米		
借入返済	0	97/10/04	パン		
+所得	222,533	97/10/04	卵		
+配当	0				
+雑収入	0				
前月残高	8,000,000				
収入合計	222,533				
支出合計	280,837				
現金残高	7,726,789				
合計				66,749	

1997/10/01~1997/10/31 品名 卵 リスト 金額 52 電卓

[F1] や Shiftを押しながら[F1] キーでヘルプを表示 NUM 0

**i**  
Zü~^ftfHf<f\_

DISC1:\FWINDOWS\HIKA720S 32bit”Å  
DISC1:\FWINDOWS\HIKA720M 16bit”Å



izò

•^ä —R“ž

<http://www.kensoft.co.jp/share/>

---



“à—e

□, <@“\, ÅŽg, ç, â, ·, ç%œÆCEv•ëf\ftfg, Å, ·□Bf}fEjX, ¾, -, ÅŠÈ‘P, É□A□€-Ú, ì‘I‘ð, ©, ç<àŠz“ü—  
Í, Û, Å, ð□s, È, ±, ±, Æ, ã, Å, «, Û, ·□B, ³, Û, ´, Û, ÈCE`Ž®, ð‘I‘ð, Å, «, é\, âfOf  
%œft□Aff□[f^, ìfofbfNfAfbfv□AfpfXf□□[fh, È, æ, é•ÛCEì, È, Ç, ì□A‘½□Ê, È<@“\, à“Á‘¥, Å, ·□B

**fCf“fXfg□[f<, ì□Ú□A•W□€, ì%œđ“€□æŽw‘è, íCD-ROM, É, È, Á, Ä, ç  
, é, ½, ß□A•K, , fn□[fhfffBfXfN, É%œđ“€□æ, ð•ì□X, μ, ÄfCf“fXfg□[f<, μ, Ä%œ³, ç□B**

---



Zg—p—ž<à

2,500%œ~

---

出納簿kkb - 『ひかる』

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) ツール(T) 設定(O) ? 【10/04(土)'97 休日】

印刷  検索  削除  挿入  実行  終了  ヘルプ

項目名	期間集計	年/月/日	品名	金額	備考
-税金	5,522	97/10/01	外食費		
-食費	66,749	97/10/01	パン		
-日用品	537	97/10/01	調味料		
-住居	55	97/10/01	うどん		
-光熱水	11,090	97/10/01	加工食品		
-被服	45,666	97/10/01	卵		口座: 千和銀行から
-保健衛生	766	97/10/01	うどん		借入: メケメケローンから
-教育	446	97/10/01	魚		
-教養娯楽	55,566	97/10/01	卵		
-交際	5,885	97/10/01	うどん		
-交通、通信	88,555	97/10/02	米		
-その他支出	0	97/10/02	加工食品		
-貯蓄入	222,533	97/10/04	米		
-借入返済	0	97/10/04	パン		
+所得	222,533	97/10/04	卵		口座: 三葉銀行から
+配当	0				
+雑収入	0				
前月残高	8,000,000				
収入合計	222,533				
支出合計	280,837				
現金残高	7,726,789				
合計				66,749	

1997/10/01~1997/10/31 品名  引外 金額  電卓

[F1] や Shiftを押しながら[F1] キーでヘルプを表示

□, <@ "\, ÅŽg, ç, â, ·, ç%œÆŒv•ë\ftfg, Å, ·□Bf}fEfx, ¾, -, ÅŠÈ'P, É□A□€-Ú, ì'l'ð, ©, ç<àŠz"ü—  
Í, Û, Å, ð□s, È, æ, ±, Æ, ¢, Å, «, Û, ·□B, ³, Û, ´, Û, ÈŒ`Ž®, ð'l'ð, Å, «, é, \, âfOf  
%œft□Aff□[f^, ìfofbfNfAfbfv□AfpfXf□□[fh, È, æ, é, ÛŒì, È, Ç, ì□A'½□È, È<@ "\, à"Á'¥, Å, ·□B

**fCf" fXfg□[f<, ì□Ù□A•W□€, ì%œð"€□æŽw'è, íCD-ROM, É, È, Á, Ä, ç  
, é, ½, ß□A•K, ,fn□[fhfffBfXfN, È%œð"€□æ, ð•ï□X, μ, ÄfCf" fXfg□[f<, μ, Ä%œº, ³, ç□B**

DISC1:\WINDOWS\HIKA720S 32bit"Å  
DISC1:\WINDOWS\HIKA720M 16bit"Å

 32bit"Å,ifC"fXfg□[f<

 16bit"Å,ifC"fXfg□[f<



みるみる節約 家計簿 Ver 3.6

INSTALL

マークの説明

みるみる節約 家計簿 Ver 3.6

節約家計簿

### みるみる節約 家計簿 Ver 3.6

設定 詳細 検索 予算 履歴 節約 カード 年間 メモ 色替 ヘルプ 閉じる

**入力欄**      **本日入出費詳細**

支出大項目	支出中項目	支出小項目	支出大項目	支出中項目	支出小項目	支出金額
			食費	外食費		¥5,000
			水道光熱費	ガス代		¥5,454
			通信費	NIFTY		¥5,455
			生活雑貨	クリーニング		¥500
			保険	医療保険		¥500

現金支出 クレジット 電卓

収入大項目 収入中項目 収入小項目

収入

該当項目削除 金額修正

**対象月日**      **合計欄 (上段:当月度、下段:先月度)**

日	月	火	水	木	金	土	支出	食費	水道光熱費	通信費	生活雑貨
			1	2	3	4	支出	¥2,905,050	¥5,454	¥5,455	¥500
5	6	7	8	9	10	11		¥0	¥0	¥0	¥0
12	13	14	15	16	17	18					
19	20	21	22	23	24	25	収入	給料	ボーナス		
26	27	28	29	30	31			¥8,500,000	¥0	¥0	¥0
								¥0	¥0	¥0	¥0

1997 年 10 月 自動引落確認

本日支出合計	当月度支出合計	当月度収入合計	当月度残高
¥2,916,959	¥2,916,959	¥8,500,000	¥5,583,041

今日の子定 明日の子定

zû~^ftfHf<f\_

DISC1:\FWINDOWS\MILMIL36

いZ0

%oÁ“;□³-¾ Ž□

---



“à—e

□ß-ñ, ì, ½, ß, ìfKfCf\_f“fX<@“\,ª,Â,ç,½□AŽg,ç,â,·,ç%oÆCEv•ëf\ftfg,Å,·□B’Ê□í, ì  
%oÆCEv•è,Æ,µ,Ä, ì<@“\,É%oÁ, ì, Ä□A□€-U,²,Æ,É—\ŽZ,ðCE^,ß,Ä□AŽg,ç  
,·,¬,ðCEx□□,µ,½,è□A-^□T“ú—j“ú,É—\ŽZ□A“i□ó<µ,ð•\Ž|,·,é,±,Æ,ª,Ä,«,Ü,·□B

, ì, ñ, ß, Ä, “Žg, ç, ìê□†□AfCf“fXfg□[f<CEãOf%oof—p, ìOCX, ðY’è,·,é•K—v,ª, ,è,Ü,  
·□BREADME.TXT, ì<L□q,É□],Ä,Ä□Y’è,ð□s,É,Ä,Ä,,¾,³,ç□B

---



Žg—p—ì<à

1,000%o~

---

節約家計簿

## みるみる節約 家計簿 Ver 3.6

設定
  詳細
  検索
  予算
  履歴
  節約
  カト
  年間
  メモ
  色替
  ヘルプ
  閉じる

### 入力欄

支出大項目 
 支出中項目 
 支出小項目

¥

収入大項目 
 収入中項目 
 収入小項目

¥

### 本日入出費詳細

支出大項目	支出中項目	支出小項目	支出金額
食費	外食費		¥5,000
水道光熱費	ガス代		¥5,454
通信費	NIFTY		¥5,455
生活雑貨	クリーニング		¥500
保険	医療保険		¥500

### 対象月日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1997 年 10 月

### 合計欄 (上段:当月度、下段:先月度)

	食費	水道光熱費	通信費	生活雑貨
支出	¥2,905,050	¥5,454	¥5,455	¥500
	¥0	¥0	¥0	¥0
	給料	ボーナス		
収入	¥8,500,000	¥0	¥0	¥0
	¥0	¥0	¥0	¥0

本日支出合計	当月度支出合計	当月度収入合計	当月度残高
¥2,916,959	¥2,916,959	¥8,500,000	¥5,583,041

β-ñ, ì, ½, β, ìfKfCf\_f“fX<@“\,ª, Â, ç, ½□AŽg, ç, â, ·, ç%œÆCEv•ëf\ftfg, Å, ·□B'Êí, ì  
%œÆCEv•ë, Æ, μ, Á, ì<@“\, Ê%œÁ, ì, Á□A□€-Ú, ², Æ, Ê-ŽZ, ðCE^, β, Á□AŽg, ç, ·, ¬, ðCEx□□, μ, ½, è□A-^□T“ú  
-j“ú, Ê-ŽZ□Á“ì□ó<μ, ð•\Žì, ·, é, ±, Æ,ª, Å, «, Û, ·□B

**, í, ¶, β, Á, “Žg, ç, ì□ê□‡□AfCf“fXfg□[f<CEãfOf%œft—p, ìOCX, ð□Y'è, ·, é•K—v,ª, , è, Û, ·□BREAD  
ME.TXT, ì<L□q, Ê□], Á, Á□Y'è, ð□s, Ê, Á, Á,, ¾, ³, ç□B**

DISC1:\WINDOWS\MILMIL36

 fC“fXfg [f<,iŽÀ[s

# 見やすい家計簿 For 32bit Windows Ver 1.17

見やすい家計簿 For 32bit Windows Ver 1.17



見やすい家計簿 For 32bit Windows Ver 1.17

日付	店	品物	収入	支出	属性	方	現金残高
4/2	●×デパート	薬品		3000	D		603000
4/2	●×デパート	消費税		2400	S		600600
4/2	住友	普通	50000		B		650600
4/15	T自動車	自動車ローン		100000	E	B0	650600
4/20	ニフティ社	給与	200000		T	B0	650600
4/25	サーブ商事	給与	250000		N	B0	650600
4/25	住友	定期		500000	B	B0	650600
4/30	家庭教師	月謝		30000	I		620600



見やすい家計簿 For 32bit Windows Ver 1.17

DISC1:\FWINDOWS\TAKD117



見やすい家計簿 For 32bit Windows Ver 1.17

見やすい家計簿 For 32bit Windows Ver 1.17  
<http://spock.vector.co.jp/authors/VA007648>



“à—e

fRf“fpfNfg,ÅŒy,ç‰ÆŒv•ëf\ftfg,Å,·BŠÈ’P,ÉA,©,ÂÅ—ŒÀ,ìžèŠÔ,Å“ü—  
Í,Å,«,é,æ,ɣŸŒv,<sup>3</sup>,ê,Ä,ç,Ü,·BŽxŒo,ì’t,Å,ìH”ì,â‰Æ’A”™,ìŠ,,ŒŒA“d~b—ž<à”™,ì-  
^ŒŽ,ì•ì‰»ŒA’™’~ ,ì•ì‰» ,É,ÇŒA,<sup>3</sup>,Ü, ’,Ü,Èfpf‰fŒŒf^,đ‰~ ,Ü,½,íÜ,êüf‰ft  
‰» , , ,é,±,Æ,ª,Å,« ,é,ì,à“Á’Ÿ,Å,·ŒB



Žg—p—ž<à

2,800‰~



見やすい家計簿 For 32Bit Windows Ver1.17 [95/4]

ファイル(F) 編集(E) 設定(C) グラフ描画(G) 表示(V)

コピー 切り取り 削除 キャンセル

日付	店	品物	収入	支出	属性	方	現金残高
4/2	●×デパート	薬品		3000	D		603000
4/2	●×デパート	消費税		2400	S		600600
4/2	住友	普通	50000		B		650600
4/15	T自動車	自動車ローン		100000	E	B0	650600
4/20	ニフティ社	給与	200000		T	B0	650600
4/25	サーブ商事	給与	250000		N	B0	650600
4/25	住友	定期		500000	B	B0	650600
4/30	家庭教師	月謝		30000	I		620600

小計:

fRf“fjpfNfg,ÅŒy,ç%œŒv•ëfjftfg,Å,·BŠÈ'P,ÉA,©,ÂÅ-ŒÀ,ižèšÔ,Å“ü—  
í,Å,«,é,æ,ɣŸŒv,<sup>3</sup>,ê,Ä,ç,Ü,·BŽxŒo,í't,Å,iH"i,â%œ'Ä"™,iŠ,,#A"d~b—¿<à"™,i-^ŒŽ,i•i  
%œ»A'™'~i•i%œ»,È,ÇA,<sup>3</sup>,Ü,´,Ü,Éfj%ŒfŒf^,ð%œ~Ü,½,ÍÜ,êüfOf%œft%œ»,·,é,±  
,Œ,<sup>3</sup>,Å,«,é,i,à"Á'¥,Å,·B

DISC1:\WINDOWS\TAKD117

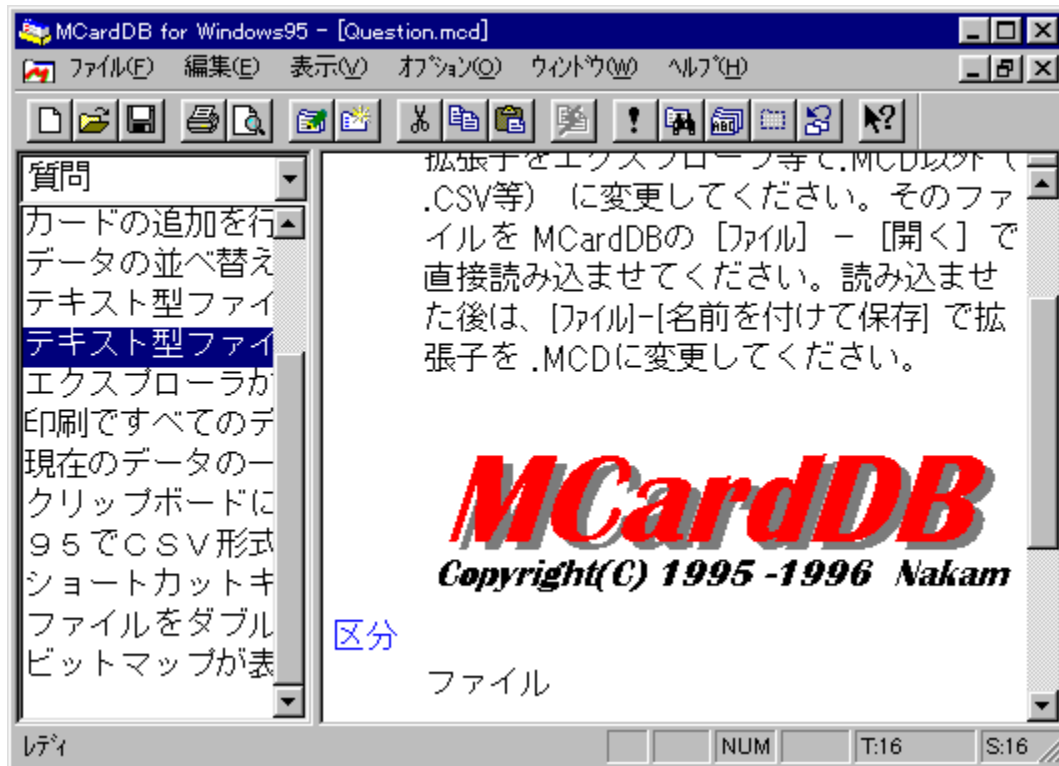
 fC“fXfg [f<,iŽÀ[s

# MCARDDB for Windows95 Professional Edition Ver.1.50

フイル(E) 編集(E) 表示(V) オプション(O) ウィンドウ(W) ヘルプ(H)



質問  
カードの追加を行  
データの並べ替え  
テキスト型ファイ  
テキスト型ファイ  
エクスプローラが  
印刷ですべてのデ  
現在のデータの  
クリップボードに  
95でCSV形式  
ショートカットキ  
ファイルをダブル  
ビットマップが表



Zû~^ftfHf<f\_

DISC1:\FWINDOWS\MCDBP150

izò

't°@“N-ç(Nakam) Ž

<http://www.t3.rim.or.jp/~nakam>

---



“à—e

Œy—Ê,Å‘€□,ŠÈ‘P,È□A’ Ä—  
pfj□[fhŒ^ff□[f^□[fx□[fx,Å,·□BŒÿ□ö□AfNfGfŠ□[□ACSV“ü□o—í,Æ,ç,Á,½Šî—{“l,È<@”\,É  
%oÁ,¡,Ä□Aftf@fCf<-¼,ðff□[f^,É,·,é,±,Æ,É,æ,è'¼□Úftf@fCf<,ðŠj,□A  
%oæ'œf□□[f\_GV,¡DDE□§Œä□AfpfXf□□[fh,É,æ,é•ŪŒì,È,Ç□Aftfj□[fN,È<@”\,ð,»„È,¡,Ä,ç  
,Ü,·□B

---



Žg—p—z<à

1,200‰~

---



質問

- カードの追加を行
- データの並べ替え
- テキスト型ファイ
- テキスト型ファイ
- エクスプローラが
- 印刷ですべてのデ
- 現在のデータのー
- クリップボードに
- 95でCSV形式
- ショートカットキ
- ファイルをダブル
- ビットマップが表

拡張子をエクスプローラ等で.MCD以外 (.CSV等) に変更してください。そのファイルを MCardDBの [ファイル] - [開く] で直接読み込ませてください。読み込ませた後は、[ファイル]-[名前を付けて保存] で拡張子を .MCDに変更してください。

**MCardDB**

Copyright(C) 1995 -1996 Nakam

区分

ファイル

レディ

NUM

T:16

S:16

Œy—Ê,Å‘€ñ,ªŠÈ‘P,ÈA”Ä—pfjñ[fhŒ^ffñ[f^ñ[fxñ[fX,Å,·BŒÿññöñAfnfgfšññ[ACSV“ùño—Í,Æ,ç  
,Å,½Šî—{“l,È<@”\,É%Å,!,ÄñAftf@fCf<-¼,ðffñ[f^,É,;é,±,Æ,É,æ,è‘¼ñÚftf@fCf<,ðŠJ,ñA  
%œ‘œfññ[f\_GV,ìDDEññŒëñAfpfXfññ[fh,É,æ,é•ÚŒì,È,ÇñAftfjññ[fN,È<@”\,ð,»È,!,Ä,ç,Û,·B



DISC1:\WINDOWS\MCDBP150

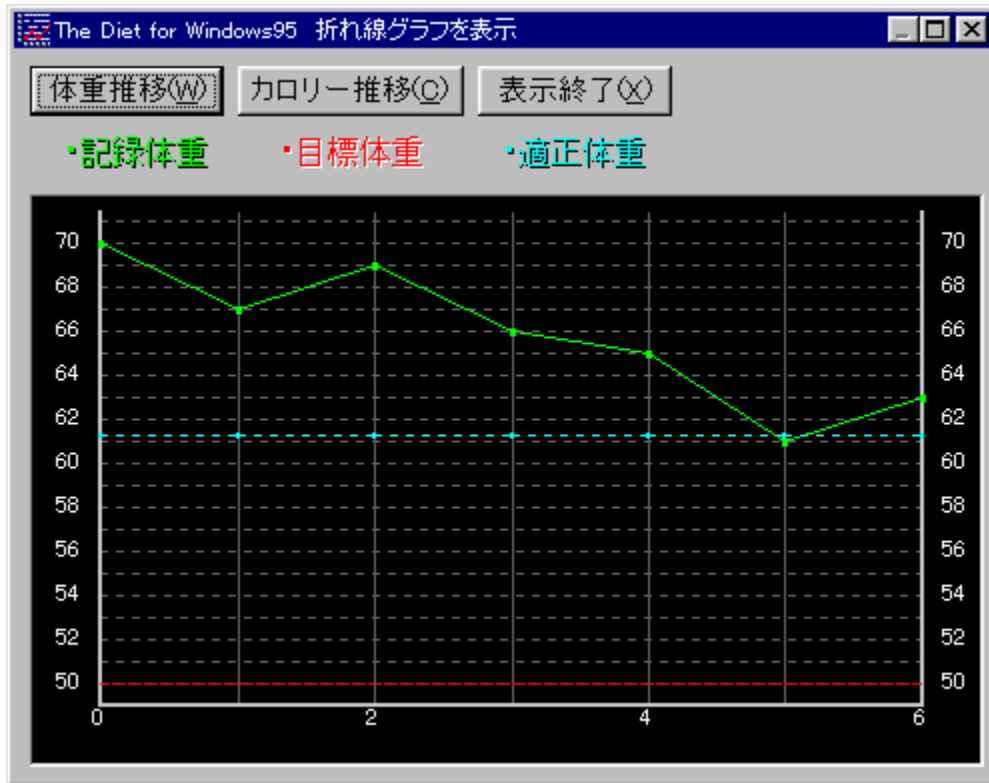
 fC“fXfg [f<,iŽÀ[s

# The Diet for Windows95

フジテレビ「フジテレビ」



Windows95 - フジテレビ



Windows95 - フジテレビ

DISC1:\FWINDOWS\Diet\_97m

Windows95 - フジテレビ

Windows95 - フジテレビ



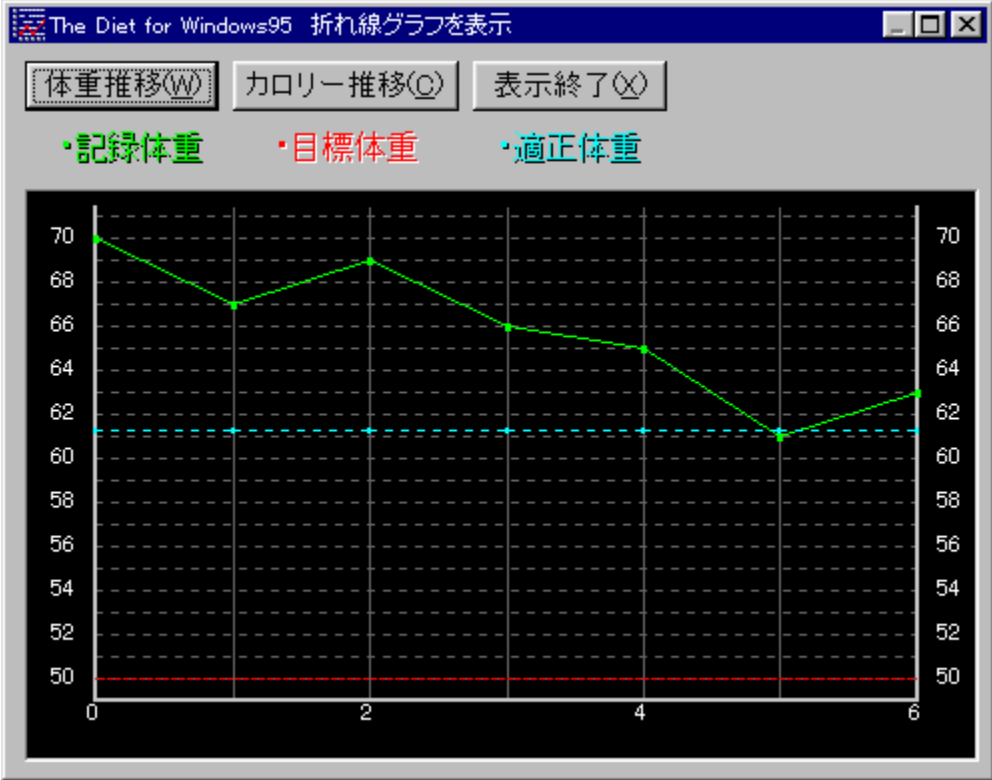
“à—e

f\_fCfGfbfgŽx%+f\ftfgfEfFfA,Å,·□B-^“ú,ì'ì□d,â□ÚŽæfjff□fŠ□[,ð<L~^,μ,Ä□A<L~^,ÉŠî,Ã,ç  
,½□Ü,ê□üfOf%oft,ð•\Z!,Å,«,Ü,·□B,Ü,½□A“K□³'ì□d,â^ê“ú,ì•K—vfjff□fŠ□[,Æ,ç  
,Å,½f\_fCfGfbfg,ð□s,È,æ□ă,Å,ìŽQ□'ì,àĈEvŽZ,·,é,±,Æ,ª%oÂ“\,Å,·□B




Žg—p—z<à

500%o~



f\_fCfGfbfgŽx%#f\ftfgfEjFfA,Å,·□B-^“ú,ì'ì□d,â□ÛŽæjff□fŠ□[,ð<L~^,μ,Ä□A<L~^,ÉŠî,Ã,ç  
,½□Ü,ê□üfOf%ft,ð•\Z!,Å,«,Ü,·□B,Û,½□A“K□³'ì□d,â^ê“ú,ì•K—vfjff□fŠ□[,Æ,ç  
,Å,½f\_fCfGfbfg,ð□s,È,æ□ã,Å,ìŽQ□'l,àÆvŽZ,·,é,±,Æ,ª%oÅ“\,Å,·□B

DISC1:\WINDOWS\Diet\_97m

 fC“fXfg [f<,iŽÀ[s



# Personal Diet for Windows95

fCf“fXfg [f<,ižA s



%œ-ÉfCf [fW

飛鳥 大貴さんのデータ		
満年齢	14歳	性別 男の子
基準身長	160.0 cm	目標体重 45.0 Kg
記録開始時の体重	50.0 Kg	身長 160.0 cm
最近記録した体重	50.0 Kg	身長 160.0 cm
目標体重まであと	-5.0 Kg	
前回記録比	Data shortage	Data shortage



Zú~^ftfHf<f\_

DISC1:\FWINDOWS\PSND\_97B

---



ižò

,j0D,`0D,I ž0

---



“à—e

The Diet for Windows95, ©,ç□A'ì□d,ìšÇ—□<@”\,ì,Ý,đ'Š□o,μ,½ŠÈ^Ö”ÅftfŠ□[f\  
ftfgfEfFfA,Å,·□B

---

Personal Diet for Windows95

ファイル(F) 設定(S) 資料(M) ヘルプ(H)

# Personal Diet for Windows95

1997年10月04日(土曜日)

---

**飛鳥 大貴さんのデータ**

満年齢 14 歳 性別 男の子

基準身長 160.0 cm 目標体重 45.0 Kg

---

記録開始時の体重	50.0 Kg	身長	160.0 cm
最近記録した体重	50.0 Kg	身長	160.0 cm
目標体重まであと	-5.0 Kg		
前回記録比	Data shortage		Data shortage

The Diet for Windows95, ©,çA'ìd,İŞÇ—<@"\,ì,Ý,đ'Šo,μ,½ŠÈ^Õ"ÅftjŠ[f\ftfgfEjFfA.Å,·B

DISC1:\WINDOWS\PSND\_97B

 fC“fXfg [f<,iŽÀ[s

# 飛島大貴 - Healthy Maker for Windows95 V2.10

飛島大貴 - Healthy Maker



飛島大貴 - Healthy Maker

飛島 大貴 - Healthy Maker  
 ファイル 編集 分析 表示 日付 ヘルプ

**Analyze** 97/10/04(土)

分析詳細 「一日」

- 食品数 (目安: 30 食品)
 

一日	朝食	昼食	夕食	間食
10	3	3	4	0
- エネルギー比
 

朝食	昼食	夕食	間食
23	23	54	0
- 運動消費エネルギー
 

3704.2 (目安: 足りています)
- 体重
 

60.0 (標準体重 56.5~67.7kg)
- 栄養バランス
 

成分	下限	上限	摂取	充足
エネルギー- kcal	3700	3700	2810	76
エネルギー- kJ			0	
水分 g			1257.2	
たんぱく質g	105.0	105.0	259.6	247
脂質 g	102.7	123.3	69.7	68
糖質 g			260.0	
繊維 g			2.6	
灰分 g			0.0	

1-サ-情報 献立 運動 体重 分析

飛島大貴 - Healthy Maker

DISC1:\FWINDOWS\HM95

飛島大貴 - Healthy Maker

□,-{□@%oh^ê~YŽ□  
<http://www2g.meshnet.or.jp/~mush/>

---



“à—e

Œƒ—š,â%o^“®—Ê,©,ç‘□□#“l,È%oh—{‰ž,đŒvŽZ,·,éƒftfg,Â,·□BŒƒ—  
š,Â,í‘©□H□A‘<□H□A—[□H□AŠÔ□H,Ìše<æ•â,É,P“ú,É□H,x,½□H•i,đ“ü—í,μ,Ä,ç  
,<,Ü,·□B□ÚŽæ—Ê,Æ%oh—{□Š—v—Ê,đ“äŠr,μ,È,â,ç□H•i,đ“ü—í,·,é,±,Æ,â,Â,«,é,ì,Â□Afof  
%of“fX,ì,æ,çŒƒ—š,đŽè□Ú,æ,□ì□¬,Â,«,Ü,·□BŽl’ù□¬•â•\,ÉŒƒ□Ú,³,ê,Â,ç  
,é1,100Œ□,ì□H•iff□[f^,đŽ□,Â,Ü,©□AZ©•â,Â□H•iff□[f^,đ“o~^,·,é,±,Æ,à%oÂ“\,Â,·□B

**fCf“fXfg□[f<,ì□Ū□A•W□€,ì%ođ“€□æŽw’è,íCD-ROM,É,È,Á,Ä,ç  
,é,½,ß□A•K,„fn□[fhfffBfXfN,É%ođ“€□æ,đ•ï□X,μ,ÄfCf“fXfg□[f<,μ,Ä%oº,³,ç□B**

---



Zg—p—z<à

5,000%o~

---



# Analyze

97/10/04(土)

## 分析詳細 「一日」

● 食品数 (目安: 30 食品)  
 一日 朝食 昼食 夕食 間食

● エネルギー比  
 朝食 昼食 夕食 間食

● 運動消費エネルギー  
 (目安: 足りています)

● 体重  
 (標準体重 56.5~67.7kg)

## ● 栄養バランス

成分	下限	上限	摂取	充足
エネルギー - kcal	3700	3700	2810	76
エネルギー - kJ			0	
水分 g			1257.2	
たんぱく質 g	105.0	105.0	259.6	247
脂質 g	102.7	123.3	69.7	68
糖質 g			260.0	
繊維 g			2.6	
灰分 g			0.0	

1-サ\* - 情報 | 献立 | 運動 | 体重 | 分析

Œƒ—§,â%oo^“®—Ê,©,ç‘□□‡“l,È%oh—{‰‰ž,đŒvŽŽ,·,éƒftfg,Å,·□BŒƒ—§,Å,í‘©□H□A‘<□H□A—  
[□H□AŠŎ□H,İŠe<æ•ª,É,P“ú,É□H,×,½□H•i,đ“ü—í,μ,Ä,ç,«,Û,·□B□ÚŽæ—Ê,Æ%oh—{□Š—v—  
Ê,đ“ăŠr,μ,È,ª,ç□H•i,đ“ü—í,·,é,±,Æ,ª,Ä,«,é,ì,Å□Afof%of“fX,ì,æ,çŒƒ—§,đŽè□Ú,æ,-  
□ì□—,Ä,«,Û,·□BŽl‘ù□—•ª•\,ÉŒf□Ú,³,é,Ä,ç  
,é1,100Œ□,ì□H•iff□[f^,đŽ□,Ä,Û,©□AŽ©•ª,Å□H•iff□[f^,đ“o~^,·,é,±,Æ,à%oÄ“\,Å,·□B

**fCf“fXfg□[f<,ì□Ú□A•W□€,ì‰‰đ“€□æŽw’è,íCD-ROM,É,È,Á,Ä,ç  
,é,½,ß□A•K,fn□[fhfffBfXfN,É‰‰đ“€□æ,đ•ï□X,μ,ÄfCf“fXfg□[f<,μ,Ä‰‰º,³,ç□B**

DISC1:\WINDOWS\HM95

 fC“fXfg [f<,iŽÀ[s

# トマト・カロリー V1.20

ファイル オプション ヘルプ



変更(Alt) 削除(R) コメント(M)

食品名	分量	エネルギー	タンパク質	脂質	糖質	繊維	カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	塩化ナトリウム
	[g]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]
もずく	100	0	1.7	1.0	1.5	0.6	100	9	6.0	8000	
なし・	100	45	0.2	0.1	11.7	0.5	2	8	0.1	1	
グアバ	100	46	0.1	0.1	11.4	0.2	3	2	0.1	7	
ライ麦	100	265	12.2	2.5	48.0	0.4	20	110	1.6	550	
わかさ	100	100	17.1	2.9	0.2	0.0	750	680	5.0	160	
わかめ	100	0	0.6	0.1	3.8	0.6	60	17	0.2	330	
わかめ	100	0	1.1	0.1	2.0	0.2	140	16	0.7	48	
とうな	100	18	2.5	0.1	2.1	0.9	110	43	1.5	11	
やつめ	100	258	21.0	18.0	0.1	0.0	10	180	9.0	80	
イース	100	284	40.0	1.6	42.8	2.3	50	1300	20.0	50	
豚脂	100	941	0.0	100.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	
合計	1400	1957	136.6	130.2	214.9	14.2	2194	3308	71.9	12877	156

わかめ・くきわかめ・水煮



DISC1:\FWINDOWS\TMCAL120



Yasuhisa Ishii

Yasuhisa Ishii

<http://www.bekkoame.or.jp/~ishii-ya/>

---



“à—e

fjffŠ[CEvŽZ&□H•iff□[f^fx□[fXf]ftfg,Å,·□B—¿—□,ì□P—¿,Æ•â—Ê,ð“ü—  
Í,·,é,Æ□A,»,è,ç,ì%oh—{‘f□ifGfif<fM□[□Af^f“fpfNŽ¿□AŽ%oŽ¿□A‘Y□...%o»•“□A-  
³<@Ž¿□Afrf^f~f“□j,ð□A□uŽI‘ù“ú-{□H•i•W□€□→•â•\  
□v,ì1,621□H•i•â,lf□[f^,É,à,Æ,Ã,<ŽZ□o,μ,Û,·□B1“ú,ì%oh—{□Š—v—Ê,â□AŠe%oh—  
{‘f,ì-ðŠ,,à•Ž!,μ,Û,·□B

---



Žg—p—¿<à

1,700%o~

---

トマト・カロリー [temp.tml]												
ファイル(F) オプション(O) ヘルプ(H)												
食品名入力(A)		日付(D)		97/10/04		氏名(N)						
変更(C)		削除(R)		コメント(M)								
	食品名	分量	エネルギー	タンパク質	脂質	糖質	繊維	カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	塩化ナトリウム
		[g]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]
2	もずく	100	0	1.7	1.0	1.5	0.6	100	9	6.0	8000	
3	なし・	100	45	0.2	0.1	11.7	0.5	2	8	0.1	1	
4	グアバ	100	46	0.1	0.1	11.4	0.2	3	2	0.1	7	
5	ライ麦	100	265	12.2	2.5	48.0	0.4	20	110	1.6	550	
6	わかさ	100	100	17.1	2.9	0.2	0.0	750	680	5.0	160	
7	わかめ	100	0	0.6	0.1	3.8	0.6	60	17	0.2	330	
8	わかめ	100	0	1.1	0.1	2.0	0.2	140	16	0.7	48	
9	とうな	100	18	2.5	0.1	2.1	0.9	110	43	1.5	11	
10	やつめ	100	258	21.0	18.0	0.1	0.0	10	180	9.0	80	
11	イース	100	284	40.0	1.6	42.8	2.3	50	1300	20.0	50	
12	豚脂	100	941	0.0	100.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	
合計		1400	1957	136.6	130.2	214.9	14.2	2194	3308	71.9	12877	156
わかめ・くぎわかめ・水煮												

fjffŠ[ŒvŽZ&H•iff[f^fx[fX\ftfg,Å,·B—z—,ìP—z,Æ•a—Ê,ð“ü—í,·,é,ÆA,»,ê,ç,ì%oh—  
{‘fifGfif<fM[[]Af^f“fpfNŽìAŽ%oŽ;[]A’Y[]...%o»•“[]A-³<@Žì[]Afrf^f~f“[]j,ð[]A[]uŽl’ù“ú-  
{[]H•i•W[]€[]¬•a•\[]v,l1,621[]H•i•a,iff[f^,É,à,Æ,Ã,«ŽZ[]o,μ,Û,·[]B1“ú,ì%oh—{[]Š—v—Ê,â[]AŠe  
%oh—{‘f,l-ðŠ,,à•\Žl,μ,Û,·[]B



DISC1:\WINDOWS\TMCAL120

 fC“fXfg [f<,iŽÀ [s

☐,±,ñ,¾,ÄEN Ver 1.2

☐\_fC“fXfg☐[f<,ižÀ☐s



☐  
%œ-ÊfCf☐☐[fW



☐  
žú~^ftfHf<f\_

DISC1:\FWINDOWS\KONDAT12

---

☐  
☐ižÒ

@.r☐•ž☐

---

<http://www.asahi-net.or.jp/~dm7s-smd>

---



“à—e

Œ£—\$[]è, ì•â[]•, ð, ·, é\ftfg, Å, ·[]B, ç, Ü, , é[]H[]P, ð'ì'ð, ·, é, ±, Æ, É, æ, è[]A, » , ì[]H[]P, ðŽg, Á, ½  
—¿—[]A, ”, æ, Ñ, Ù, ©, Ê•K—v, È[]P—¿, ð•\Z!, µ, Ü, ·[]B[]H[]P, Æ—¿—[], Ìff[][f^, ÍŽ ©—  
R, Ê•ì[]X, ·, é, ±, Æ, ð%°Å”\, Å, ·[]B

---



Zg—p—¿<à

500%~

---




Œƒ—§[]è,ì•â[]•,ð,·,é\ftfg,Å,·[]B,ç,Û, ,é[]H[]P,ð'l'ð,·,é,±,Æ,É,æ,è[]A,»,ì[]H[]P,ðŽg,Á,½—¿—  
[]A,¨,æ,Ñ,Ù,©,É•K—v,É[]P—¿,ð•\Ž!,μ,Û,·[]B[]H[]P,Æ—¿—[],\ff[][f^,ÍŽ©—R,É•ì[]X,·,é,±,Æ,ª  
%oÅ“\,Å,·[]B

DISC1:\WINDOWS\KONDAT12

 fC“fXfg [f<,iŽÀ[s



☐@f☐ffj...☐l,ìžg,ç•û  目次へ戻る

☐@^ê—•\,ìše•"•ª,đfNfŠfbfN,·,é,±,Æ,É,æ,è☐A,» ,ìf\ftfg,ì☐î•ñ,đ•\  
Ž!,μ,½,èçf"fxfg☐[f<,đ☐s,È,α,±,Æ,ª,Â,« ,Ü,·☐B

☐@Še•"•ª,É,Â,ç,Ä,ì☐à-¾,đ,²—,É,È,è,½,ç%ó☐Š,đfNfŠfbfN,μ,Ä,,¾,³,ç☐B



f\ftfgEjFfA^fCfj< **NEW!**

☐ižO☐E'ñ<Ÿç³-¼

☐@☐@☐@☐@http://www.impress.co.jp/

,±,ìf\ftfgEjFfA,ÌŠT—v,Â,·



Žg—p—ž<à



"à—e

%ooæ-Ê



ì«Ü

žÝ½

,±,ìf\ftfgfEjFfA,ìÐ%ôî•¶,ð•\Ž|,³,ê,Û,·□B

,±,ìf\ftfgfEjFfA,<sup>a</sup>ŽÀ□s,<sup>3</sup>,ê,<sup>1</sup>/<sub>2</sub>Žž,ì%œ-ÊfCf□□[fW,<sup>a</sup>•\Žì,<sup>3</sup>,ê,Ü,·□B

,±,ìfvtfgfEjFfA,ªŽû~^,³,ê,Ä,ç,éftfHfçf\_¼,ð•\Žì,³,ê,Û,·□B,³,ç,ÉftfHfçf\_¼fNfŠfbfN,·,é,Æ□A•\  
Žì,³,ê,Ä,ç,éftfHfçf\_ªŠj,©,ê,Û,·□B  
□@Žg,çŠµ,ê,½fc□[fç,Ä,ìfCf“fXfg□[fç,â□AfCf“fXfg□[fç‘O,É•t’®,ìhfLf...f□“fgftf@fCfç,ð,²—  
,É,É,é□é□‡,É•Ö—,Ä,·□B

fCf“fXfg[]f<,đs,ꝛ^x,lf{f^f“,đ•Ž!,μ,Ü,·B  
,³,ç,Éf{f^f“,đNfŠfbfN,·,é,ÆAfCf“fXfg[]f<,ªs,È,í,ê,Ü,·B



fZfbfgfAfbfvfvf[]fOf%of€,ª<N“® ,µf\ftfgfEfffA,lfCf“fXfg[]f<,ªs,È,í,ê,Ü,·B



fCf“fXfg[]f%o,Åj\ftfgfEfffA,ªfCf“fXfg[]f<,³,êfvf[]fOf%of€fOf<[]fv,ìì- AfXf^[]fgf[]fj...  
[][,Ö,ì“o~^,đs,È,í,ê,Ü,·B



ftf@fCf<,ªCD-ROM,©,çRfs[][,³,ê,Ü,·B

fNfŠfbfN,·,é,ÆA,±,lf\ftfg,ìD%oîfy[fW,a•\Ž|,³,ê,Ü,·B

fNfŠfbfN,·,é,ÆA,±,lf\ftfg,ìD%oîfy[fW,a•\Ž|,³,ê,Ü,·B

fjftfgfEjFfA,ìižÒ,â'ň<Ÿ,à,Æ,ìfCf“f^[]f|fbfg[]ă,ìfz[]f€fy[]fW,ìURLfAfhfCEfX,Å,·[]B,±,±,  
,đfNfŠfbfN,·,é,Æ[]AWWWfuf%ofEfU,â<N“@,³,êižÒ,ìfz[]f€fy[]fW,ÉfWfff“fv,μ,Û,·[]B





V<K E X V Ž ů ~ ^ Ž í • Ê , ð Ž ! , μ , Ů , •

**NEW!** -{ Ž □ □ % ō Ž ů ~ ^ , ð \ftfg, Å , • □ B

**UP!** 'O%ň Ž ů ~ ^ Ć ã □ Afo □ [fWf†f“fAfbfv, μ, ½ \ftfg, Å , • □ B


**f\ftfgfEjFfAŽí•Ê,đŽ!,μ,Û,•**


 **fVfFfAfeFfFA,Â,•□BCEp'±Žg—p,É, ,½,Á,Ä,ÍCE —~ŽÒ,ÉŽg—p—¿<à,đŽx•¥,¤•K—v,<sup>a</sup>, ,è,Û,•□B**  
—¿<à,í'—<à•û-@□Aft□[fU□[“o~^•û-@,É,Ç,É,Ä,ç,Ä,Ífwfçfvftf@fCfç, ,é,ç,í•t'@,ÍhfLf...  
f□f“fgftf@fCfç,đ,<sup>2</sup>—, ,<sup>3</sup>/<sub>4</sub>,<sup>3</sup>,ç□B


 **ftfš□[f\ftfg,Â,•□B<sup>-3</sup>—¿,ÁŽg—p,Â,«,é\ftfgfEjFfA,Â,•□B**

**TRIAL** **'íCE±"Á,Í\ftfg,Â,•□B^ê•",ì<@"\,<sup>a</sup>□\$CEÀ,<sup>3</sup>,ê,Ä,ç,é,©□AŽŽ—**  
pšúšŌ,<sup>a</sup>CEÀ'è,<sup>3</sup>,ê,Ä,ç,é□é□‡,<sup>a</sup>, ,è,Û,•□B

fCf“fXfg□[f<—pfif^f“

 fZfbfgfAfbfvfvf□fOf%of€,^<N“ @ ,µf\ftfgfEfFfA,lfCf“fXfg□[f<,^□s,È,í,ê,Û,·□B

 fCf“fXfg□[f%o,Åf\ftfgfEfFfA,ðfCf“fXfg□[f<,µfvf□fOf%of€fOf<□[fv,ì□□~□AfXf^□[fgf□fjf...  
□[.Ö,|“o~^,^□s,È,í,ê,Û,·□B

 ftf@fCf<,^CD-ROM, ©,çfRfs□[,^,ê,Û,·□B



fCf“fXfg[]f<—pf{f^f“



fZfbfgfAfbfvfvf[]fOf%of€,<sup>a</sup><N“ @ ,µf\
ftfgfEfffA,lfCf“fXfg[]f<,<sup>a</sup>s,È,í,ê,Û,·[]B
fpf[]fCf“fXfg[]f%o,Åf\ftfgfEfffA,ðfCf“fXfg[]f<,µfvf[]fOf
%of€fOf<[]fv,ì[]-[]AfXf^[]fgf[]jf...[][,Ö,ì“o~^,<sup>a</sup>s,È,í,ê,Û,·[]B
ftf@fCf<,<sup>a</sup>CD-ROM,©,çRfs[][,<sup>3</sup>,ê,Û,·[]B



fhfLf...f[]f“fg•Ž!f{f^f“



fhfLf...f[]f“fgtf@fCf<,ì“à—e,ð[]ê—pfrf...[]lfA,Å•Ž!,µ,Û,·[]B



