

スマホアプリでお財布も体もスリムになる！

ファイナンシャルプランナー 加藤梨里

2011年の流行語にも選ばれ、急速に普及しているスマートフォン。携帯電話に代わって、私たちの暮らしに欠かすことができないデバイスになる日も近いといわれています。それは、メールや電話、SNSを利用するためだけではなく、理想的な生活習慣を身につけるために有効なアプリケーションを豊富に利用することができるためです。今回は「節約」に役立つスマートフォンのアプリケーション（以下「スマホアプリ」）をご紹介しますが、今回はコストをかけずに「健康管理」をできるスマホアプリをご紹介します。

■ダイエットするなら必携！「レコーディングアプリ」

ダイエットや生活習慣病の予防には、日頃から自分の健康状態をチェックすることが大切です。



●「ウェルネスリンク」オムロン ヘルスケア株式会社（【Android】無料）

歩数、体重、体脂肪率、血圧などの測定データを管理するアプリ。同社が提供する健康管理のウェブサイト「ウェルネスリンク」（<http://www.wellnesslink.jp/p/support/>）と連動して、ウェブ上で自分の健康状態を管理できます。

毎日データを記録すると、簡単に日々のグラフを作成したり、無理のない目標値を設定したりすることができます。また、毎月自動的に配信されるレポートでは、ダイエットや血圧コントロールの成果を定期的に確認するだけでなく、個人に応じたさまざまな分析やアドバイスを受けられます。

■流行りのあの食堂の味をご家庭で！「健康レシピアプリ」

健康管理には、日々の食生活も大事です。とはいえ、健康的な食事をどのように作れば良いのかわからない人も多いようです。アプリを使えば、話題の健康食レストランの味も自宅で再現できます。



タニタ食堂

●「体脂肪計タニタの社員食堂」株式会社タニタ（【Android/i phone】600円）

健康機器メーカーのタニタが出版し、シリーズ累計 436 万部を突破した書籍「体脂肪計タニタの社員食堂」（大和書房）のアプリ。一食わずか 500kcal で満腹になれるレシピが約 700 件収録されています。

先月には同社の社員食堂と同様の献立を提供する「丸の内タニタ食堂」が東京・丸の内にオープンしましたが、入店するための整理券が連日午前中に売り切れてしまうほどの盛況ぶりだそうです。

そんな注目のレシピを、自宅にいながらにして再現できるのがこのアプリです。特徴的なのは、「定食を作る」機能。メイン、副菜 2 品、汁物、ご飯の 5 品でバランスよく食事がとれるように設計されています。ダイエット食というと、味気ない、彩りが無いといったイメージがありますが、レシピには野菜

— コラムの無断転写・転載などを禁じます。 —

を中心に多彩な食材が含まれているので、飽きずに毎日食べられます。

アプリは 600 円と、他のスマホ対応のレシピアプリに比べると高めですが、ダイエットのためにかけるコストと考えると、かなりお手ごろではないでしょうか。

■スマホがあればジムいらず！「ランニング・ワークアウトアプリ」

健康増進には、食に加えて運動も大切です。自分で行うランニングや筋トレは、コストはかからないものの長続きしないから、と会費を払ってジムに通っている人もいるかもしれません。でも、スマホアプリを使えば、ジムに行かなくても効果的な運動を続けることができます。



●「Nike+ GPS」 「Nike+」 (【i phone】170 円)

毎日のランニングの距離や時間、消費エネルギー量を計測するアプリ。走った記録は、世界最大規模の 300 万人以上が参加するランニングコミュニティ「Nikeplus.com」や、Facebook、Twitter で友達にシェアすることができます。一人で走ると長続きしない、という人も、これなら仲間と一緒にランニングを楽しむような感覚で続けられます。

まだまだ寒さが身にしみるこの時期に、外でランニングするのはキツイ、という方には、自分に合った室内トレーニングができるアプリがオススメです。



●「NIKE TRAINING CLUB」日本語版 (【iPhone】無料)

スリムになる、引き締める、筋力 UP など 60 種類以上のトレーニングから、自分に合ったものを組み合わせてプログラムを作成してくれるアプリ。動画や写真の解説に加えて音声での誘導もあるので、室内でも楽しみながら効果的に運動ができます。

■使いすぎを防ぐには「取り放題サービス」を活用しよう！

ここまでご紹介したアプリはどれも無料もしくは安価で手に入ります。毎日使うスマホにインストールしておけば、ローコストで健康的な生活習慣を身につけることができますそうです。

とはいえ、有料アプリは使いすぎるとダウンロード料金が膨れ上がってしまう危険もあります。そんな心配を解決するなら、スマホアプリの「取り放題サービス」がオススメです。

KDD I (a u) では 3 月から、国内携帯電話会社で初の、スマホアプリ取り放題サービスを始めます。月 390 円で、約 500 件以上、総額最大約 5 万円分のアプリをダウンロードできます。当初はアンドロイド搭載のスマホ向けのみを展開していますが、このようなサービスを活用すれば、スマホライフがより充実すること間違いなしですね。

スマホアプリを活用すれば、家計管理も健康管理もローコストで大きな効果を得られそうです。

※各アプリの詳細は、App store, Android Market にてご確認ください。