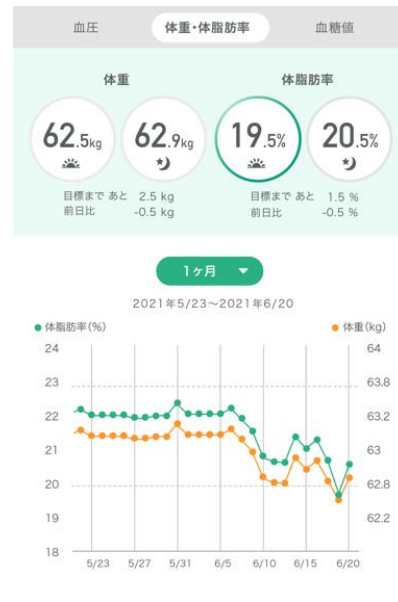


健康管理アプリ「カロミル」



食事



体重・体脂肪



運動



血圧・血糖値

(課金機能)

様々な記録方法が使用できます

写真

検索
&
履歴

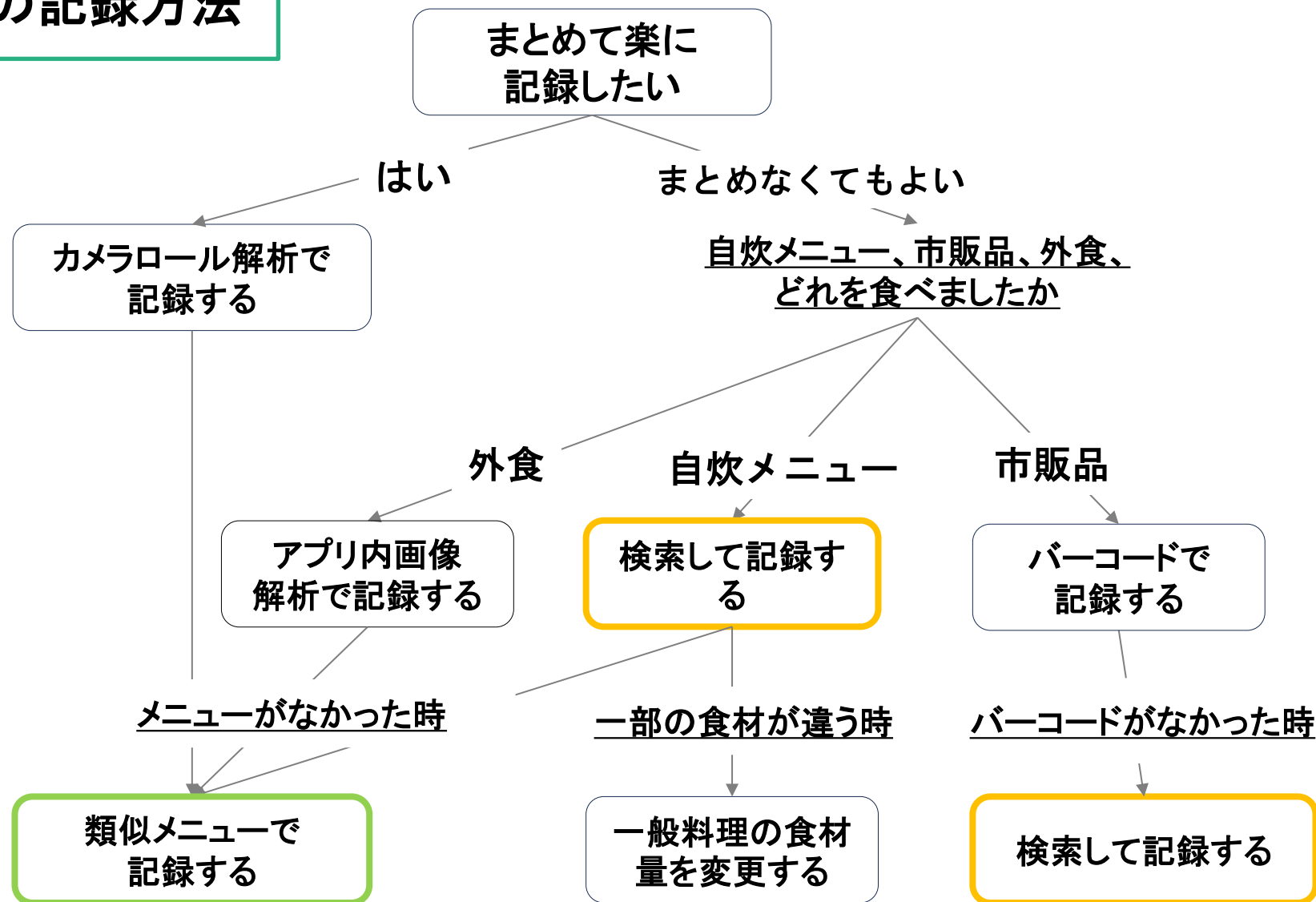
My
メニュー

栄養成分
表示

バーコード

レシピ
解析

初めての方 食事の記録方法



詳しく記録したい方 食事の記録方法

健康管理アプリ「カロミル」



まとめて楽に
記録したい

はい

まとめなくてもよい

カメラロール解析で
記録する

正解がなかった時

解析結果内で
検索して記録

メニューが
なかった時

ざっくり
記録したい

しっかり
記録したい

類似メニューで
記録する

検索して
記録する

一部の食材
が違う時

しっかり
記録したい

一般料理の食材
量を変更する

メニューが
なかった時

ざっくり
記録したい

類似メニューで
記録する

食材ごとに
検索して記録

★
自炊メニュー、市販品、外食、
どれを食べましたか

自炊

外食

市販品

アプリ内画像解
析で記録する

正解がなかった時

解析結果内で
検索して記録

メニューが
なかった時

類似メニューで
記録する

バーコードで記
録する

バーコードがな
かった時

検索して
記録する

メニューが
なかった時

栄養成分表で
記録する

🎥 カメラロール解析で記録する

YouTube動画はこちら→



1 スマホのカメラで食事を撮りためる
1枚の写真に複数の料理が写ってもOK！

2 時間のある時に**カロミルアプリ**を開く
※できるだけ毎日開きましょう

3 **カメラロール解析**をタップ
※72時間以内に保存されたものが自動で解析されます。

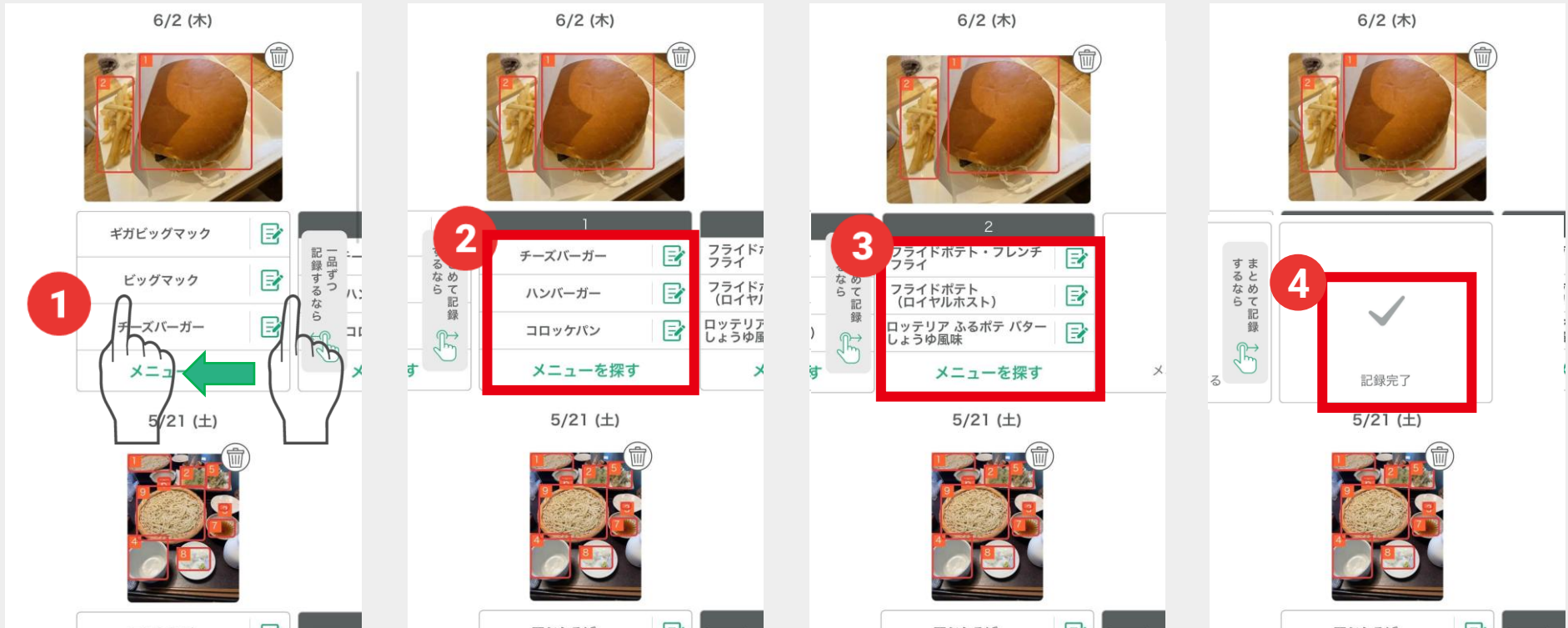
Wi-Fi 環境がない場合は、「メニュー」→「データ連携」→「画像解析の設定」→「モバイル通信時もカメラロール解析を行う」を ON にすることで解析できます。

4 **3つの候補**から食べたメニューを選択すれば、記録完了。

正解が無い場合は「メニューを探す」で検索
※食事を検索して入力すると同様にメニューを入力

摂取量を変更する場合、右のアイコン  **をタップ**
※食事の摂取量を変えると同様

▶ 画像解析で複数メニューを1品ずつ記録する



- 1 右から左にスクロール
- 2 記録するメニューをタップ(異なるときはメニューを探すで検索)
- 3 スクロールして、2品目以降も表示されているメニューをタップ。
(記録不要なメニューはタップなしでOK)
- 4 記録完了をタップし、完了です。

▶ アプリ内画像解析で記録する

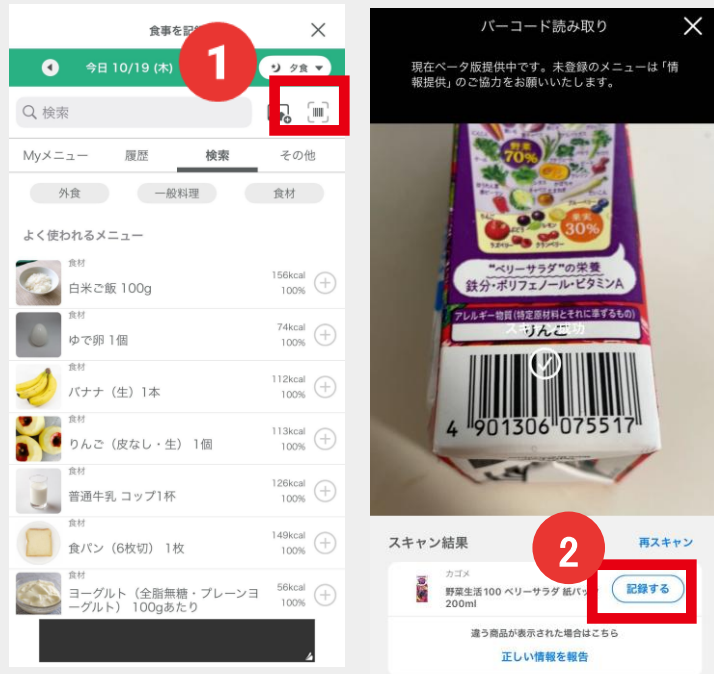


- 1 食事を記録をタップ
- 2 または食事を撮影をタップ
- 3 食事を撮影して記録するをタップ
- 4 写真を撮影し、決定をタップ
- 5 3つの候補から食べたメニューを選択すれば、記録完了。

正解が無い場合は「メニューを探す」で検索
 ※食事を検索して入力すると同様にメニューを入力

摂取量を変更する場合、右のアイコン をタップ
 ※食事の摂取量を変えると同様

▶ バーコードで記録する



▶ 栄養成分表示から記録する



- 1 右上の**バーコードマーク**をタップ
- 2 バーコードを読み込むと、メニューが表示されるので、**記録する**をタップすれば、記録完了。

- 1 右上の**写真マーク**をタップして、「**栄養成分表示を撮影して記録する**」をタップ
- 2 栄養成分表示を撮影
- 3 タイトルとカテゴリを選択して、「**Myメニューに登録して記録する**」をタップすれば、記録完了

YouTube動画はこちら↓



健康管理アプリ「カロミル」



検索して記録する



- 1 **食事を記録**をタップ
- 2 検索を選択し、**メニュー**を入力します
- 3 該当のメニューを選択すると、登録が完了です。
※外食、一般料理で検索を絞ることもできます。

Point !

同じものを2~3日ほど記録すると「これを食べましたか？」と出ます。

Myメニュー



- 1 記録したい「朝・昼・夕・間」をここから選択できます。
(履歴、検索 共通)
- 2 **ワンタップ**で記録可能
緑になれば記録完了です。
(履歴、検索 共通)
- 3 **Myメニュー**の中から検索

履歴



- 1 **履歴**の中から検索
- 2 「朝・昼・夕・間」
でソートをかけて
表示できます。

🎮 食事の量を変更する

YouTube動画はこちら↓



備考欄にメニューの内容が詳しく書かれていますので、参考にしながら分量を選択ください。

全体の分量ではなく、一部の分量を調整したいとき(汁もの等のスープを残したときなど)は、次のページの「**一般料理の食材を調整する**」方法で調整をお試しください。



1 **栄養素情報**

2 量を変更 (25%, 50%, 100%, 200%, カスタム)

3 更新する

メニューの栄養素

ナポリタンスパゲッティ

カロリー 530kcal

たんぱく質 16.3g

脂質 22.5g

炭水化物 73.6g

糖質 65.2g

食物繊維 8.4g

塩分 3.72g

食べた量を変更

25% 50% 100% 200% カスタム

食べた時間を変更

今日 3/15 (水), 朝食 7時頃

備考

1人前 (スパゲッティゆで180g、ウィンナー30g、たまねぎ50g、ピーマン25g、マッシュルーム20g、オリーブオイル適量) ※食品成分表8訂

削除する 更新する

- 1 メニューを確定するとトップ画面に**栄養素情報**が表示されます。
- 2 量を変更する場合は、対象のメニューをタップすると、摂取した量を % で変更できます。
- 3 例えば、半分の場合は 50% を選択して、**更新**をタップしてください。
分量は、備考欄をご参照ください。

▶ 一般料理の食材量を変更する

食材の一部が違う時
スープを残した時に便利！



- 1 食材ごとに食べた量を変更するをタップ
- 2 メニューのgをタップすると変更できます。
- 3 gを入力してOKタップして、「確定する」をタップ
- 4 「記録する」をタップして、記録完了です。

調整の例)

- 肉じゃがの「さやえんどう」を抜く場合、さやえんどう2g→0g
- うどんのスープを残した場合、スープ250g→130g
- 肉じゃがに減塩しょうゆを使った時、濃口しょうゆ14g→0gで記録後、「食材を追加する」をタップして減塩しょうゆを追加

▶ 類似メニューで記録する

同じメニューが無くてどのように記録したらよいかわからない・・・という時は、炒め物は「野菜炒め」、煮た物は「煮物」など、**ジャンルでメニュー検索**してみましょう。メインの食材で検索するのもおすすめです。（「豚バラ肉 肉じゃが」など）

一番近いものを見つけたら、そのまま記録してもOK！

細かく調整したいときは、メニューを開いて「食材ごとに食べた量を変更する」をタップし、異なる食材を0gに設定し、足りない具材を後から検索して記録します。

食事記録をすることでカロリーや栄養素を細かく気にしてしまうこともあると思いますが、特に疾患のない方はそこまで気にする必要はありません。

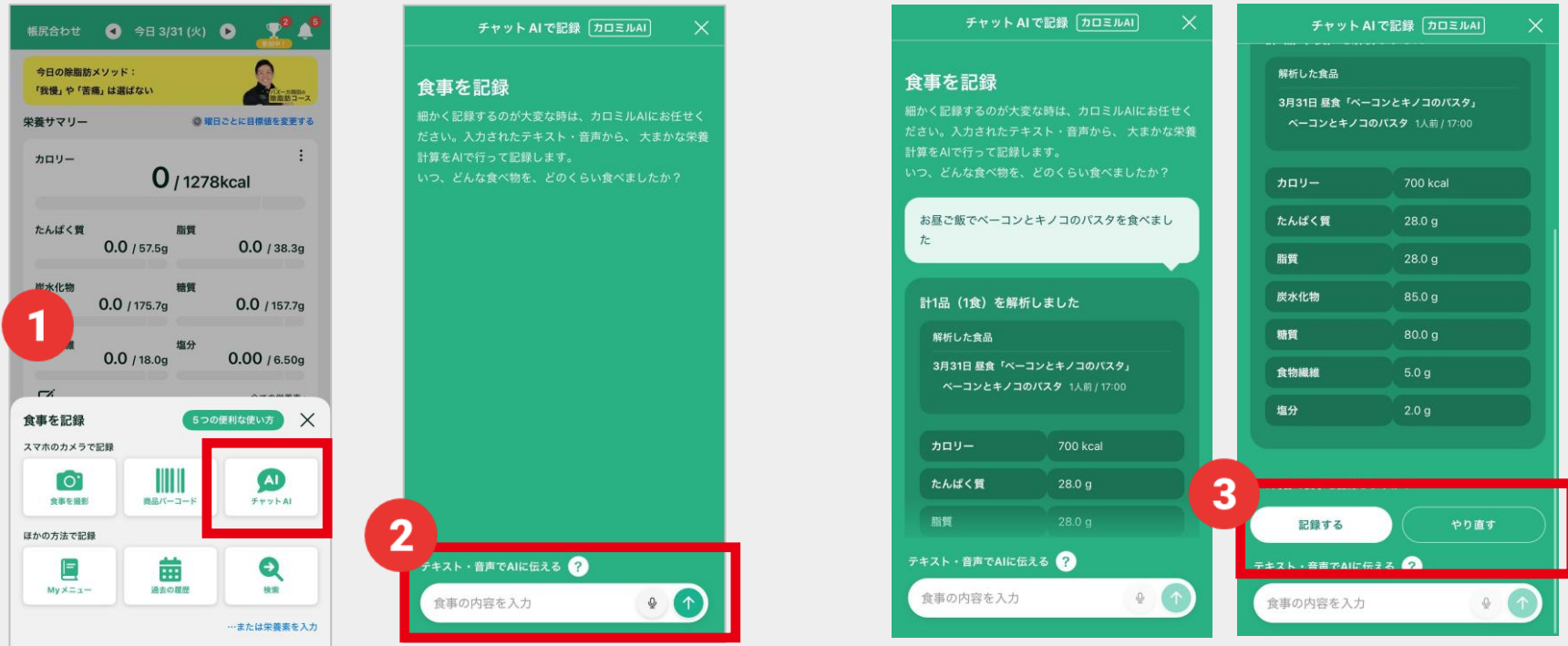
きっちり正確につけることよりも、まずは似たようなメニューでざっくり記録して、記録を続ける習慣をつけましょう。

使う機能→「検索して記録する」、「一般料理の食材量を変更する」



▶ AIでラクに記録する

音声やテキストで簡単に記録ができます。ざっくり記録したいときに便利です。



- ① 「食事を記録」をタップし、「チャットAI」をタップ
- ② テキストや音声で、記録したい食事を入力すると、栄養価を計算してくれます。
- ③ 「記録する」をタップすると、解析されたメニュー名で記録されます。
「やり直す」をタップすると、再度解析が可能です。

▶ 画像解析で記録する

1



2



3



4



5

1 スマホのカメラで体重計や、計測機器を撮影

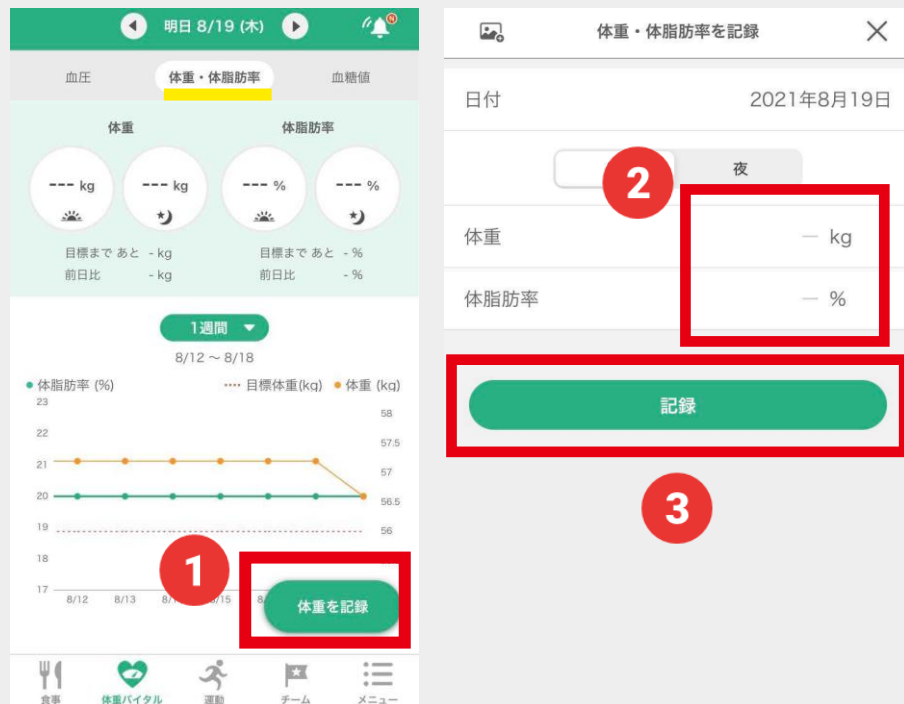
2 時間のある時に**カロミルアプリ**を開く
※できるだけ毎日開きましょう

3 **カメラロール解析**をタップ
※72時間以内に保存されたものが自動で解析されます。

4 数字の変更ができます。

5 **記録**をタップして、記録完了です。

▶ 体重・体脂肪率を手入力する



YouTube動画はこちら↓

- 1 「体重を記録」をタップ
- 2 タップして、数字を入力します
- 3 記録をタップして、登録完了です。



▶ 運動を入力する



YouTube動画はこちら↓

- 1 基礎代謝と運動から合計の消費カロリーを表示。
- 2 「運動を記録」をタップして運動情報を入力できます。
- 3 カテゴリーの中から運動・家事など、行った運動内容と時間を選択して「記録」をタップします。



▶ 血圧を入力する



今日 6/9 (水)

血圧 体重・体脂肪率 血糖値

血圧グラフ

日推移 時間帯 栄養素

気温 体重

データ一覧 レポート データ出力 設定

血圧を記録

血圧を記録

日付 2022年9月28日 9時50分

最高血圧 *	110 mmHg
最低血圧 *	86 mmHg
脈拍	62 bpm
体温	31.0 °C

天気

記録

- 1 「血圧を記録」をタップ
- 2 タップして、数字を入力します
- 3 天候も選ぶことができます。
- 4 更新をタップして、登録完了です。

▶ 血糖値を入力する



今日 4/6 (水)

血圧 体重・体脂肪率 血糖値

血糖値グラフ

日推移 時系列 体重

栄養素

データ一覧 レポート データ出力 設定

血糖値を記録

血糖値を記録

日付 2022年4月6日 9時43分

血糖値 *	110 mg/dL
-------	-----------

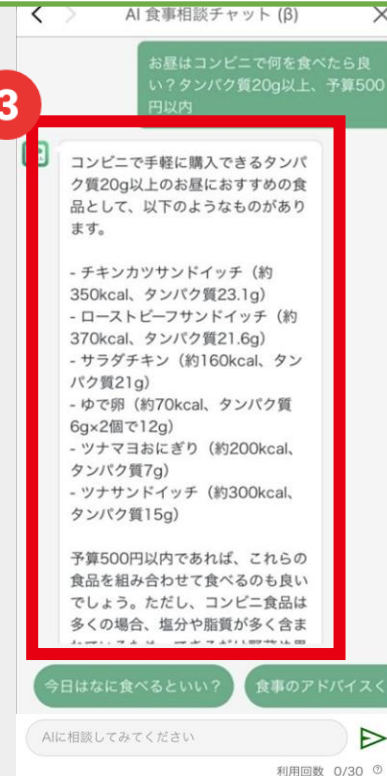
食前 食後 就寝前

記録

- 1 「血糖値を記録」をタップ
- 2 タップして、数字を入力します
- 3 更新をタップして、登録完了です。

AI食事相談チャットを利用する

コンビニで500円以内の糖質少な目メニューが知りたい、など食事に関する相談をしたいときに便利です！



- 1 「AI食事相談チャット」をタップ
- 2 相談を入力して送信すると
- 3 AIがアドバイスを返してくれます
食事の献立に困ったときなどにオススメです。

ウィジェットの設定方法(iOS)

スマートフォンのTOP画面にアプリ内情報が表示される機能です。

【ウィジェットを追加する】

1. ホーム画面で、ウィジェットまたは何も表示されていない部分を長押しし、App が小刻みに揺れ始めたら指を放す
2. 画面上部の隅にある追加ボタン (+) をタップ
3. 「カロミル」をタップ
4. すぐに出てこない場合は、「ウィジェットを検索」から「カロミル」を検索
5. ウィジェットのサイズを選び「ウィジェットを追加」をタップ
6. 「完了」をタップ



【小ウィジェット】

今日の日付の摂取カロリーが表示されています。
タップするとアプリが起動し、食事記録画面が開きます。

【中ウィジェット】

- ① 今日の日付の摂取カロリーが表示されています。
 - ② カメラボタン：リアルタイム解析のカメラが立ち上がります
 - ③ 写真ボタン：リアルタイム解析のアルバムが立ち上がります
 - ④ 虫眼鏡ボタン：食事記録画面が開きます
- 上記以外をタップすると、アプリが起動します。



また、PFCバランスが表示されるウィジェットもあり、
朝・昼・夕・間食の記録画面に1タップで遷移します。

ウィジェットの設定方法(Android)

＜Android版＞

1. ホーム画面上の何もないところを長押し
2. リストから「ウィジェット」をタップ
3. 「カロミル」のウィジェットを長押しし、ホーム画面上へ移動させる
4. 設置したウィジェットを移動するときや大きさを変更するときも、同じように長押しします。
長押ししたまま画面端へ持っていくとページをまたぐことができます。
※機種により設定が異なる場合がございます。

