

# カロミルのダウンロード方法 (Android版)

1



まずはQRコードを読み取ります。

スマートフォンのカメラにQRコードの読み取り機能がない場合はGoogleレンズがおすすめです。



※「Googleレンズ」はスマートフォンに初めから入っている場合と、ダウンロードが必要な場合がございます。

QRコードの読み取りがわかる方は、読み取って②のページへ



Googleレンズを開いたら、カメラマークをタップ。



連携用QRコードを撮影します。

2

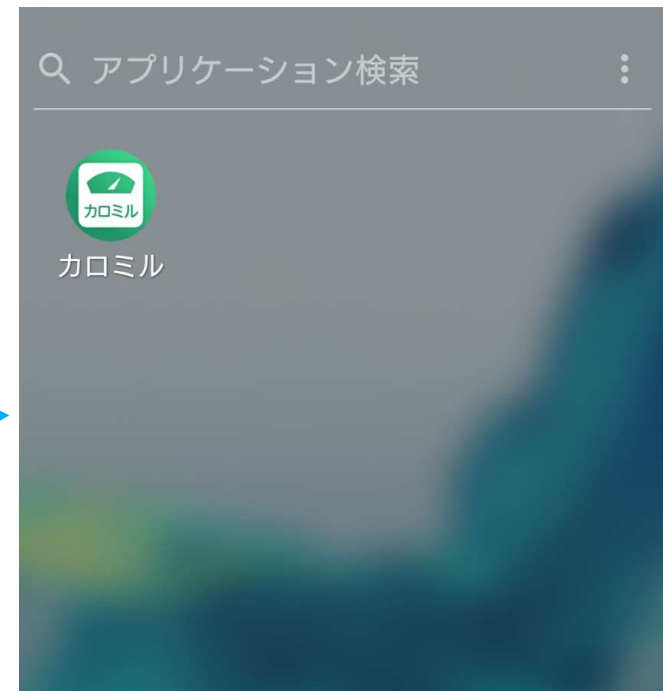


QRコードを読み取るとカロミルダウンロード画面に移るので、**インストール**ボタンをタップ



※アプリダウンロード済みの方は、⑦からの手順になります。  
※「開く」が表示された場合は、そのまま「開く」をタップしてアプリを開いて、③のページへ

**アンインストール表示になったらダウンロード完了**



スマートフォンのホーム画面に追加された「カロミル」をタップしてアプリを開いてください。

3



スタート

スタートをタップ

[< 戻る](#)

食事管理をする目的は？

あなたにとって最も重要なものをひとつ選んでください。

ダイエット

筋肉をつけたい

健康管理、食事の栄養バランス

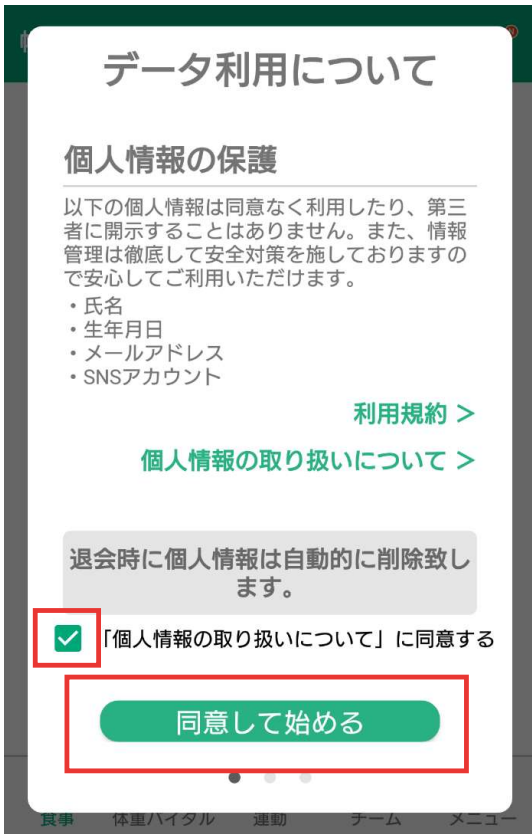
その他

食事管理をする目的を1つ  
タップ

A screenshot of the user registration form in the Calomeal app. The form is white with a light gray background. It contains several input fields: '生年月日' (Date of Birth) with sub-fields for '年' (Year: 1936), '月' (Month: 2), and '日' (Day: 26); '身長' (Height) in cm (169); '体重' (Weight) in kg (70.2); and '都道府県' (Prefecture) with a dropdown menu showing '東京都' (Tokyo). At the bottom of the form, there is a prominent green button with the text '登録' (Register).

性別・生年月日・都道府県・  
身長・体重をタップして入力。  
入力完了後、登録をタップ。

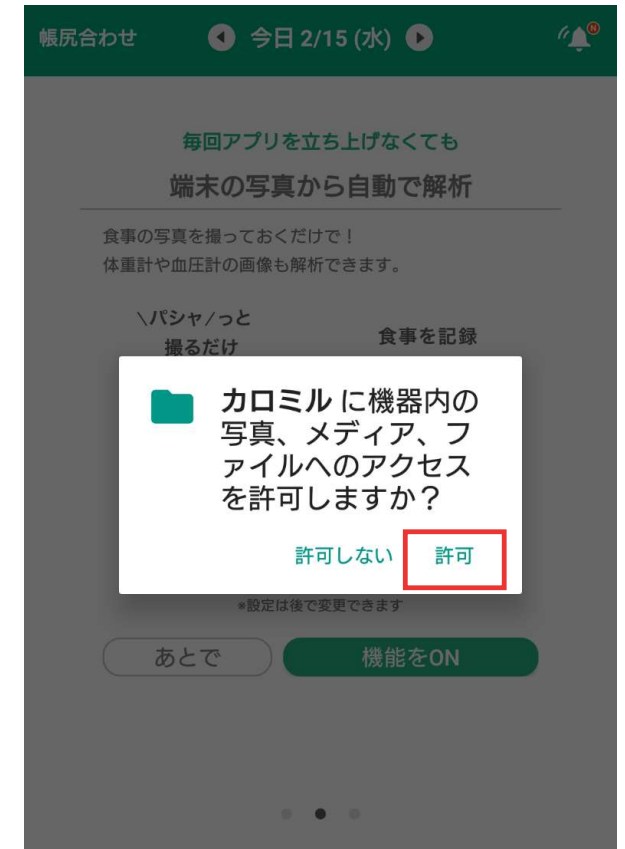
4



データ利用についての説明を読み、**チェック**を入れて、**同意して始める**をタップ。

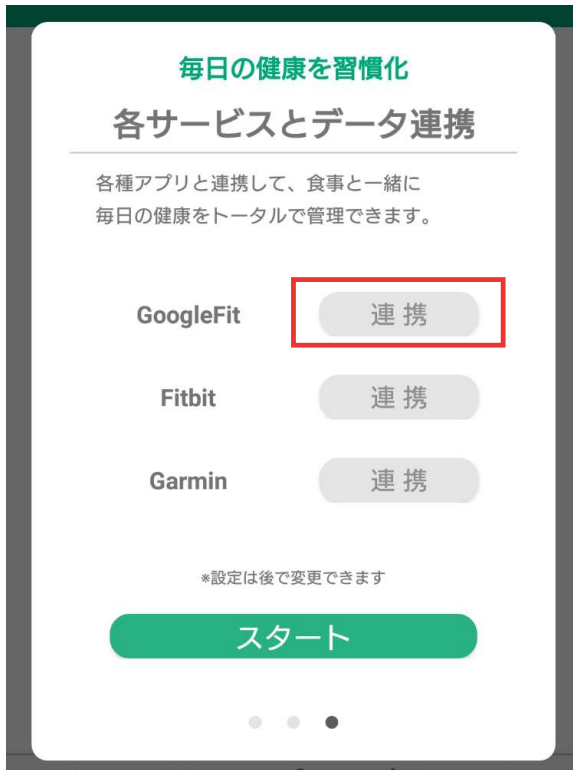


**機能をON**をタップ。



**許可**をタップ。

5



GoogleFit「連携」をタップ

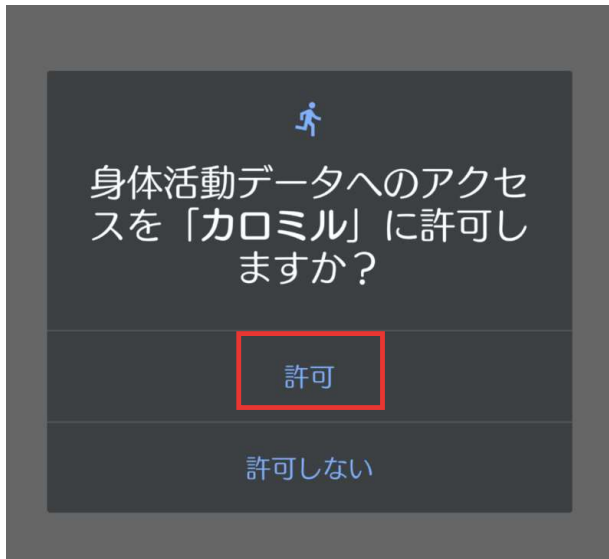


スイッチをタップ



連携するGoogleアカウントをタップ

6



許可をタップ



画面左上の←をタップ。



スタートをタップ。

7



アプリ内**メニュー**から  
**「アカウント」**をタップ。



本会員登録の方法をタップ。  
※3H P-Guardian のアプリに登録した際のメールアドレスと同様のアドレスでの登録をお願いします。



**メールアドレス**と、お好きな**パスワード**を入力し、**「登録」**をタップ。

8



カロミル <noreply@calomeal.com> 15

カロミルにご登録ありがとうございます。  
認証コードは  
140116  
です。このコードの有効期限は60分間です。  
60分以上経過した場合は、再度アプリから認証コードを要求して下さい。

※このメールは配信専用のメールアドレスからお送りしております。  
お問い合わせの際は以下のメールアドレスまでご連絡ください。

【お問い合わせ先】  
ライフログテクノロジー株式会社  
カロミル運営事務局  
[support@calomeal.com](mailto:support@calomeal.com)



認証コード 閉じる

送信されたメールに記載されている認証コード  
を入力してください。

1	4	0	1	1	
---	---	---	---	---	--

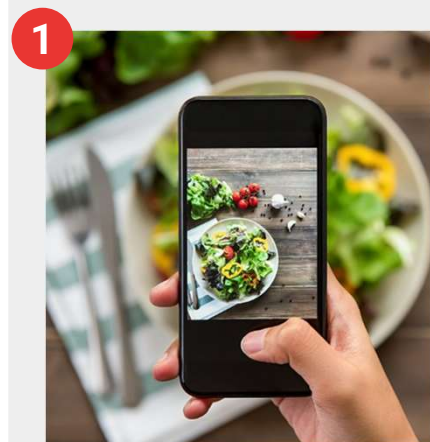
メールアドレス宛に、認証コードが届きます。

認証コードを入力すれば、登録完了です。





## 🎥 カメラロール解析で記録する



1 スマホのカメラで食事を撮りためる

4 3つの候補から食べたメニューを選択。

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

5 候補に無い場合は「メニューを探す」をタップ  
※食事を検索して入力すると同様にメニューを入力

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。

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



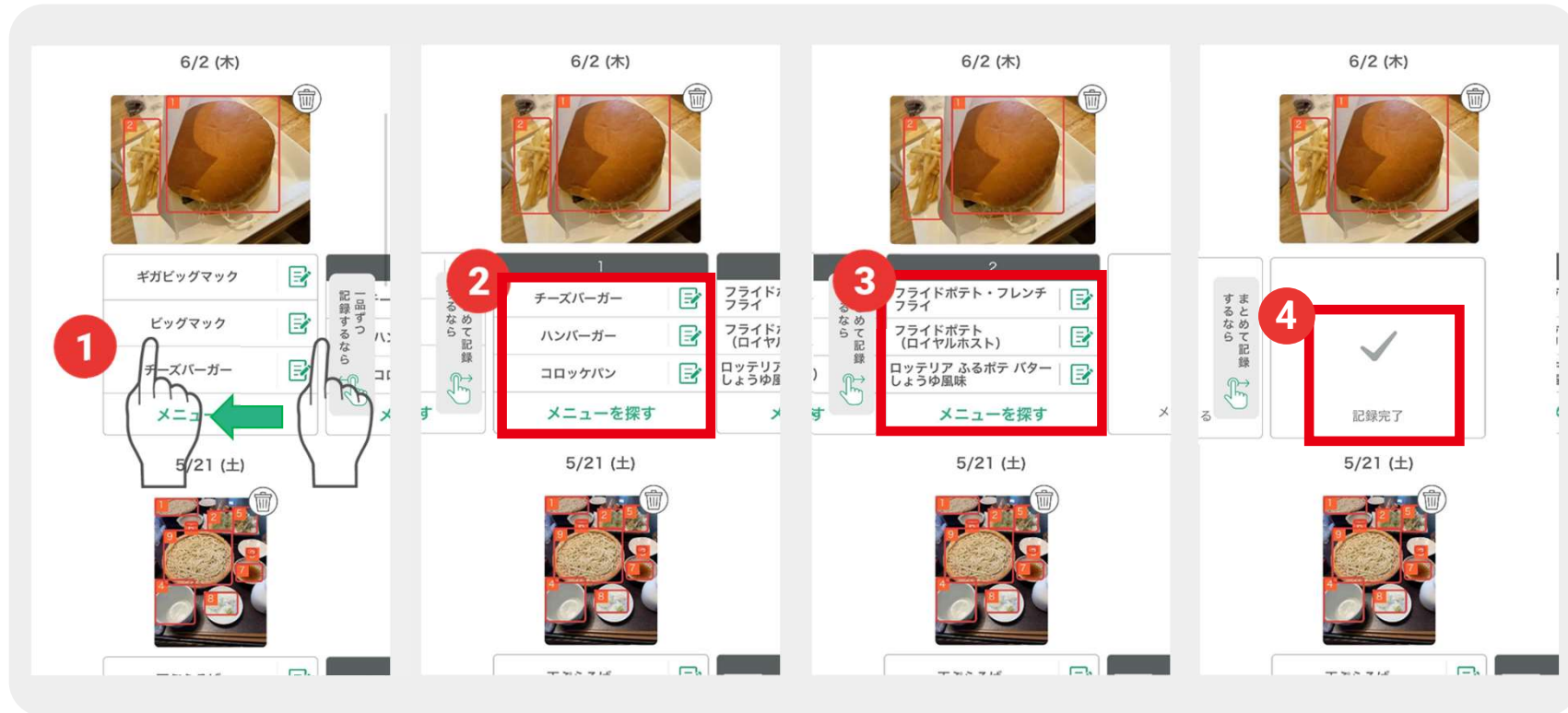
## リアルタイム解析で記録する



- 1 カロミルアプリを開く
- 2 食事を記録をタップ
- 3 写真マークをタップ
- 4 写真を撮るをタップ
- 5 写真を撮影し、決定をタップ

- 6 3つの候補から食べたメニューを選択。
- 7 候補に無い場合は「メニューを探す」をタップ  
※食事を検索して入力すると同様にメニューを入力
- 8 摂取量を変更する場合、候補の右のアイコンをタップ  
※食事の摂取量を変えると同様

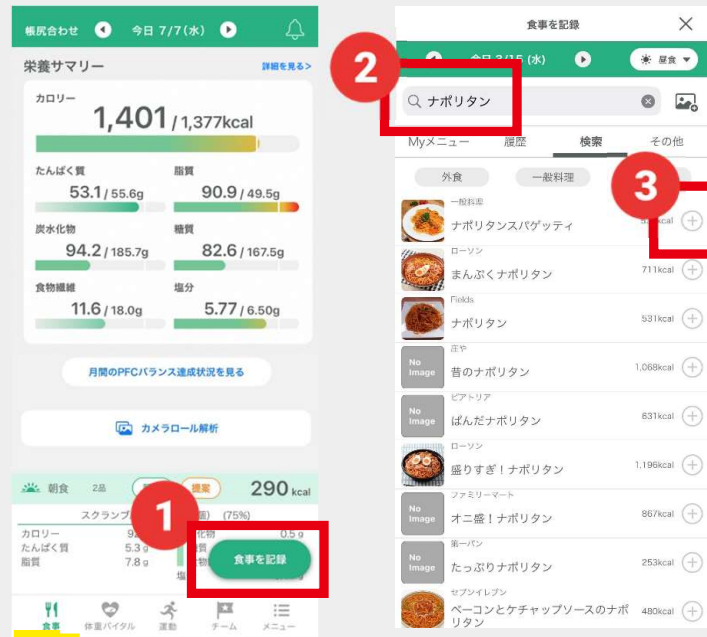
## 複数メニューを1品ずつ記録する方法



- 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。

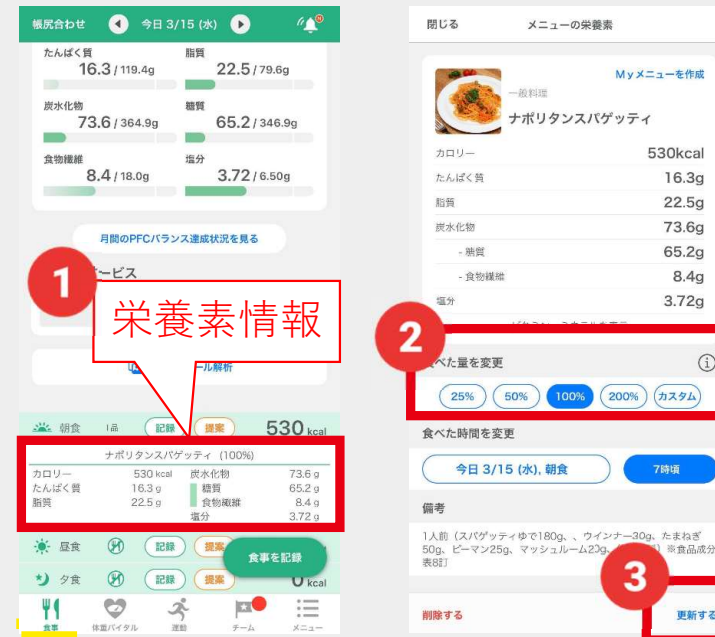


## ▶ 食事を検索して入力する



- 1 食事を記録 をタップ。
- 2 検索したい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。

## ▶ 食事の摂取量を変える

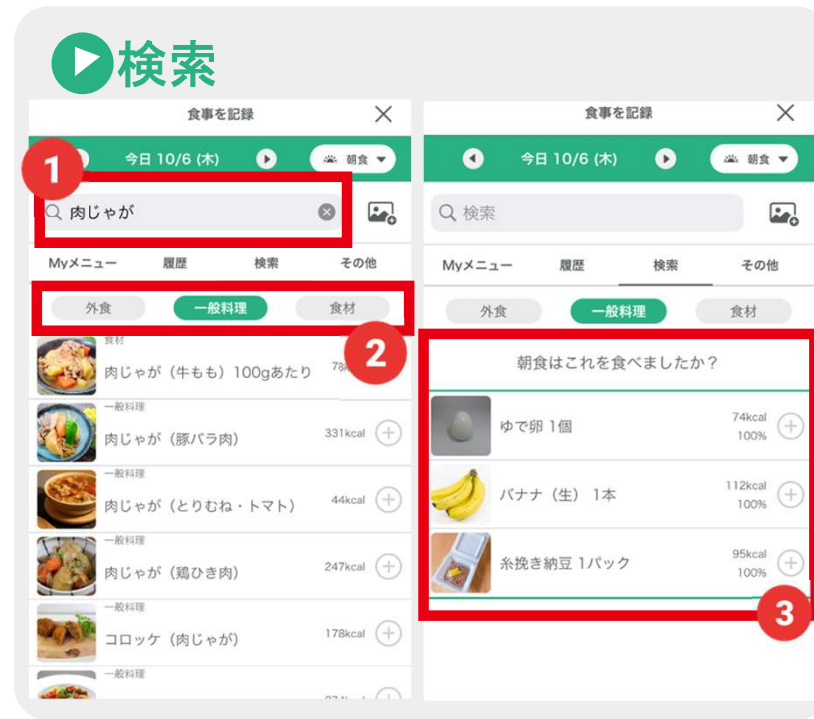


- 1 メニューを確定するとトップ画面に**栄養素情報**が表示されます。
- 2 量を変更する場合は、対象のメニューをタップすると、摂取した量を % で変更できます。
- 3 例えば、半分の場合は 50% を選択して、**更新**をタップしてください。分量は、備考欄をご参照ください。

YouTube動画はこちら↓



# 食事を記録画面の操作方法



- 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

- 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。

- 1 カロミルに登録されているメニューの中から検索
- 2 「外食・一般料理・食材」でソートをかけて表示できます。  
(食材はiOS版のみ)
- 3 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。

Point !

# 体重・体脂肪率・運動の記録方法



## ▶ 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。



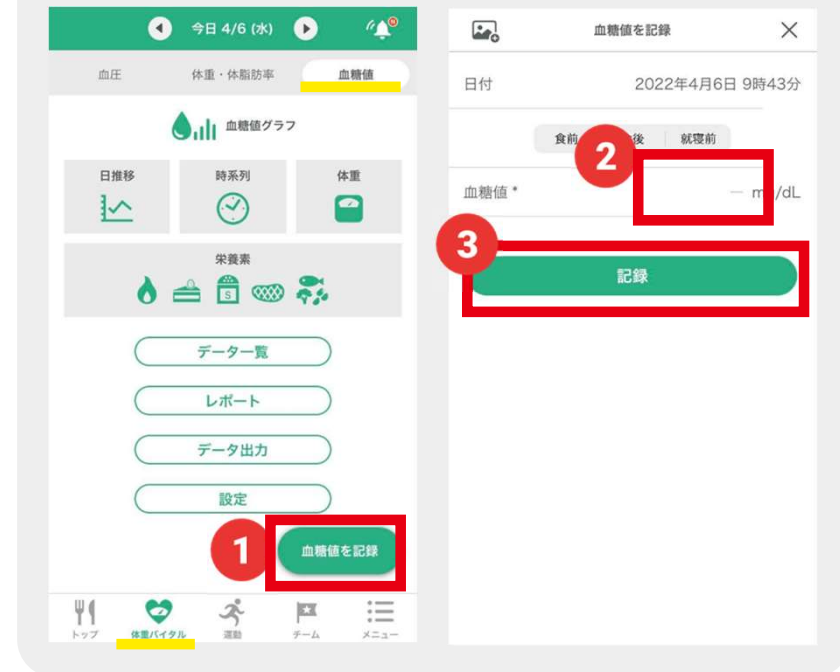
## 血圧・血糖値の記録方法

### ▶ 血圧を入力する



- 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



- 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。