

カロミルのダウンロード方法 (iOS版)

1



QRコードをQRコードリーダーで読み取ります。

※QRコードリーダーがない方は、スマホのカメラ機能を立ち上げて、上のQRコードにかざしてください。

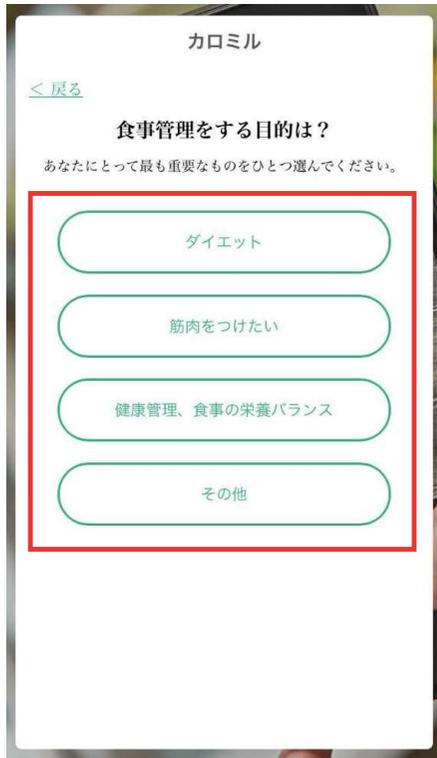
URLが表示されるのでタップしてください。

カロミルダウンロード画面に移るので、**雲マーク**ボタンをタップしてインストール。

※アプリダウンロード済みの方は、⑥からの手順になります。

ダウンロードしたらアプリを開き、**スタート**をタップ。

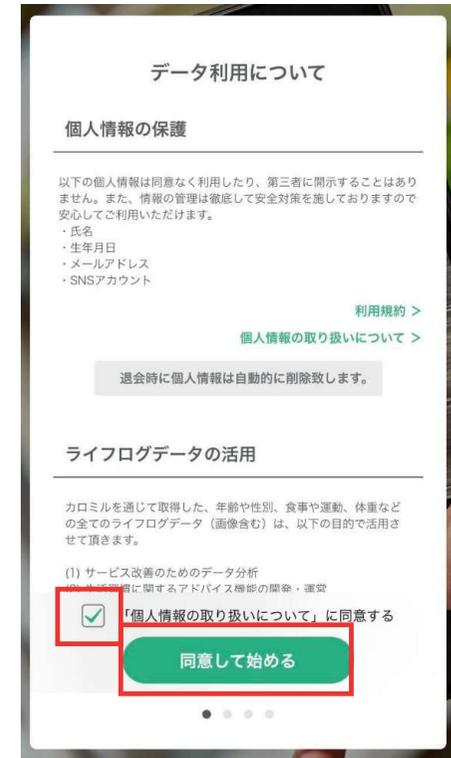
2



食事管理をする目的を1つ
タップ



性別・生年月日・都道府県・
身長・体重をタップすると入
力ができます。
入力完了後、スタートをタップ。



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。

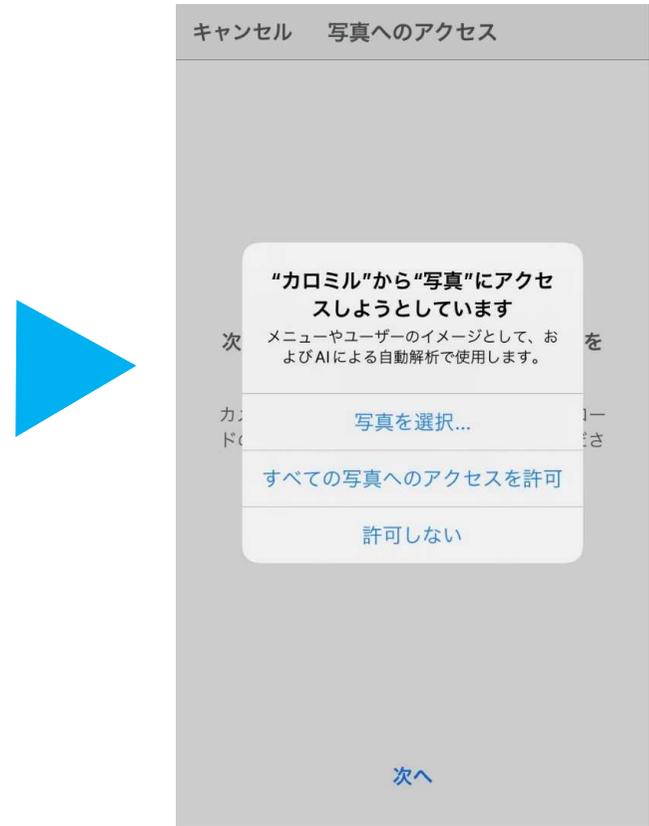
3



端末の写真から自動で解析の**機能をON**をタップ。



次へをタップ



「すべての写真へのアクセスを許可」をタップ。

4



「通知設定を確認」をタップ

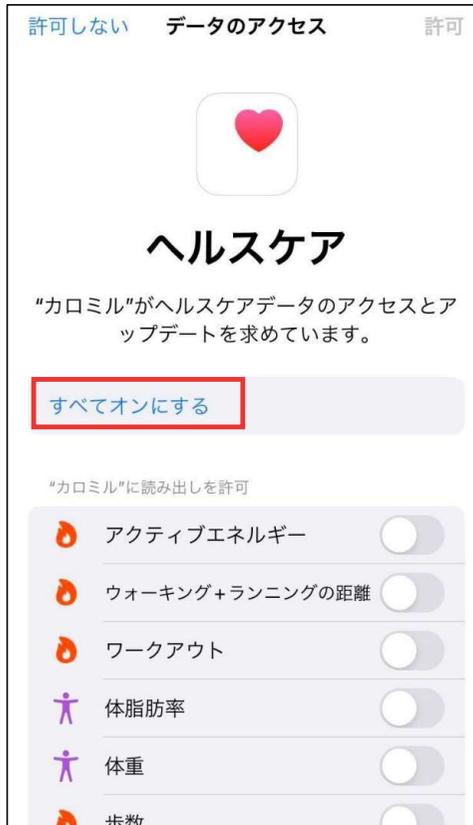


「許可」をタップ

5



ヘルスケア「連携」をタップ

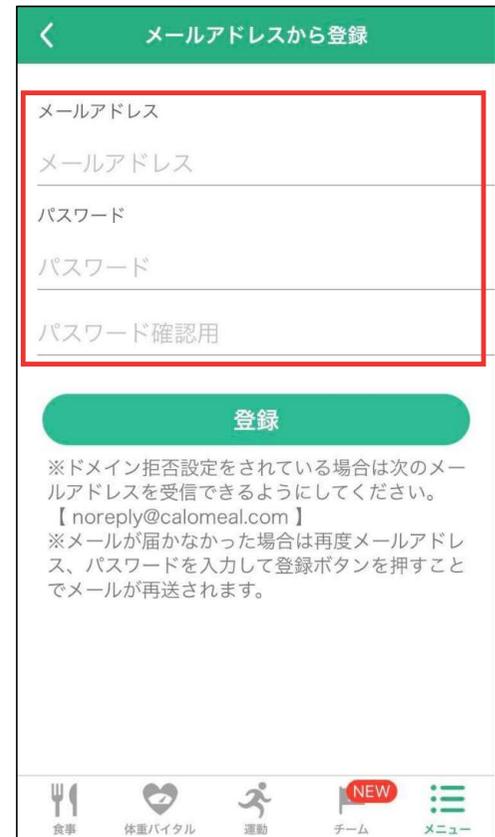


「全てをオンにする」をタップ



「許可」をタップ。

6

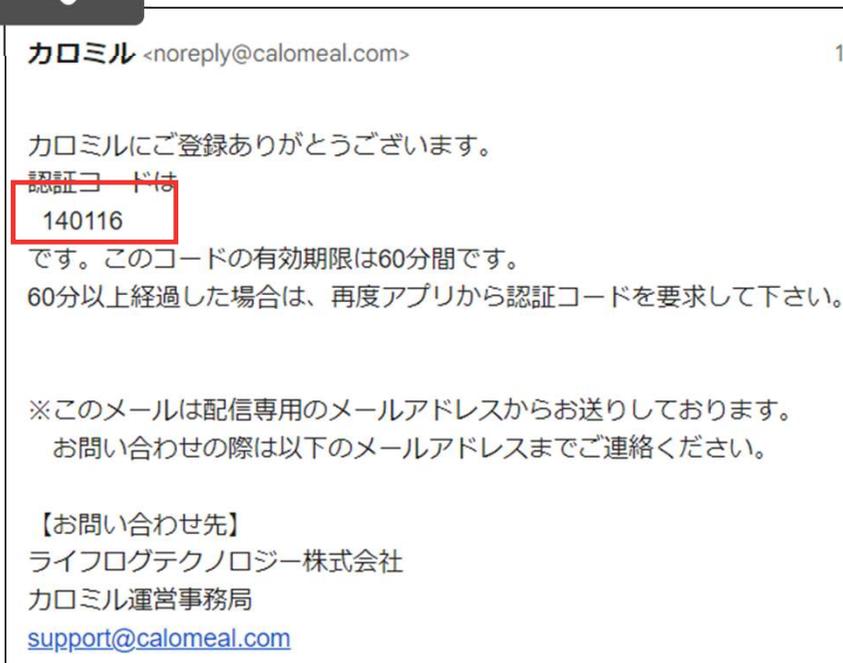


アプリ内**メニュー**から
「アカウント」をタップ。

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。

7



メールアドレス宛に、認証コードが届きます。

認証コードを入力し、送信をタップすれば、登録完了です。



▶ カメラロール解析で記録する



1



2



3



4



6

1

スマホのカメラで食事を撮りためる

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

3つの候補から食べたメニューを選択。

5

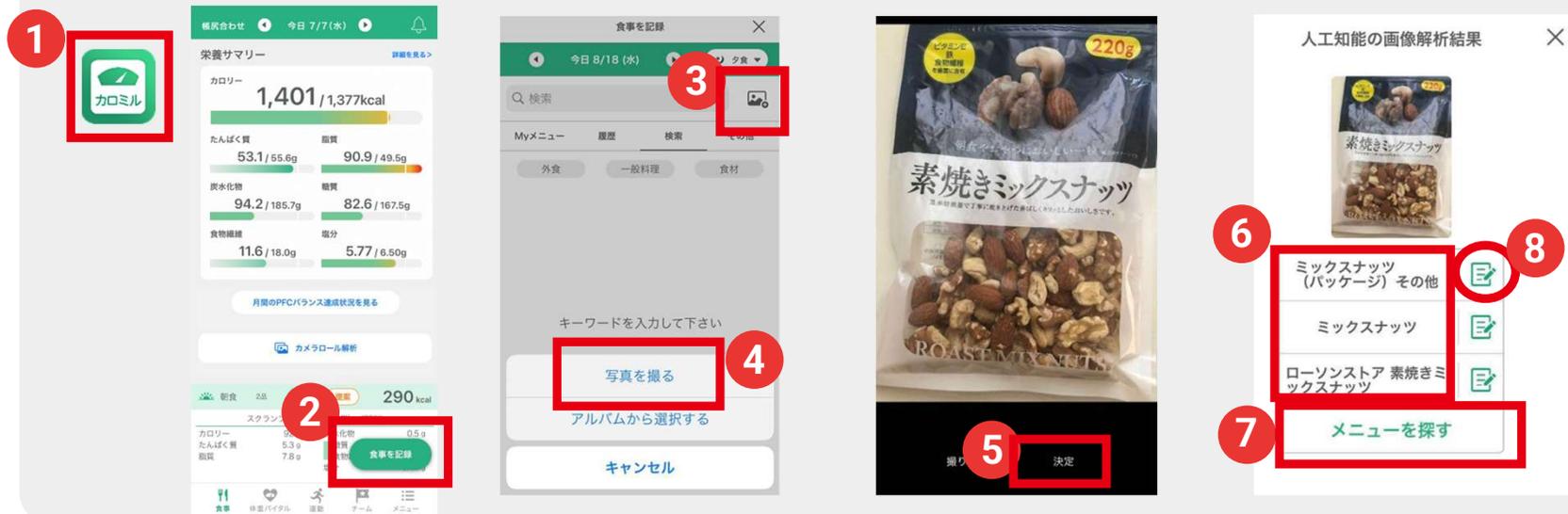
候補に無い場合は「**メニューを探す**」をタップ
※**食事**を検索して入力すると同様にメニューを入力

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



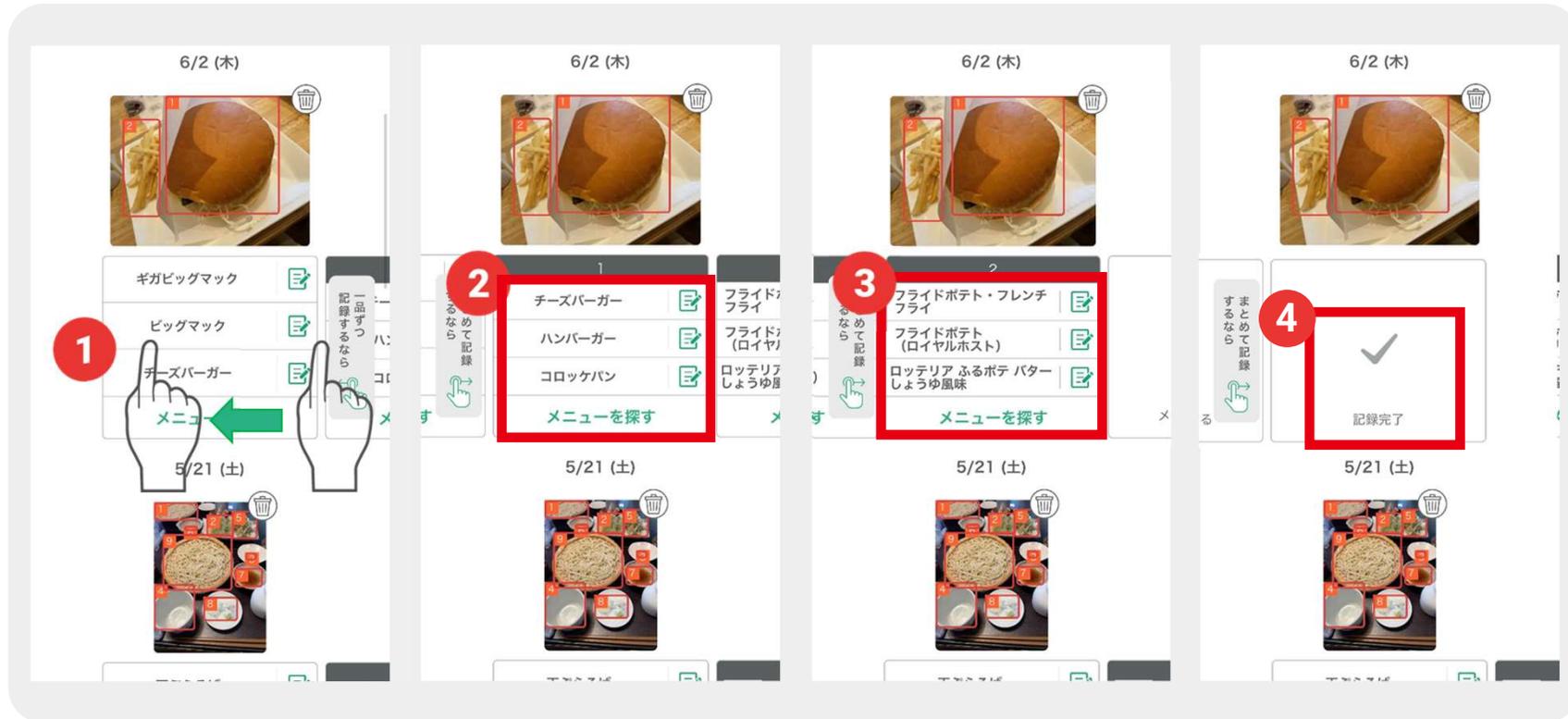
リアルタイム解析で記録する



- 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

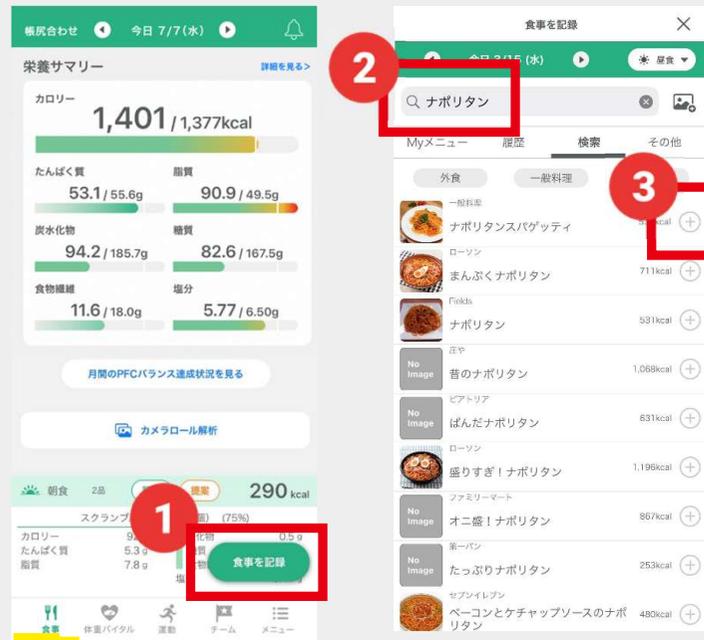
複数メニューを1品ずつ記録する方法



- 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。

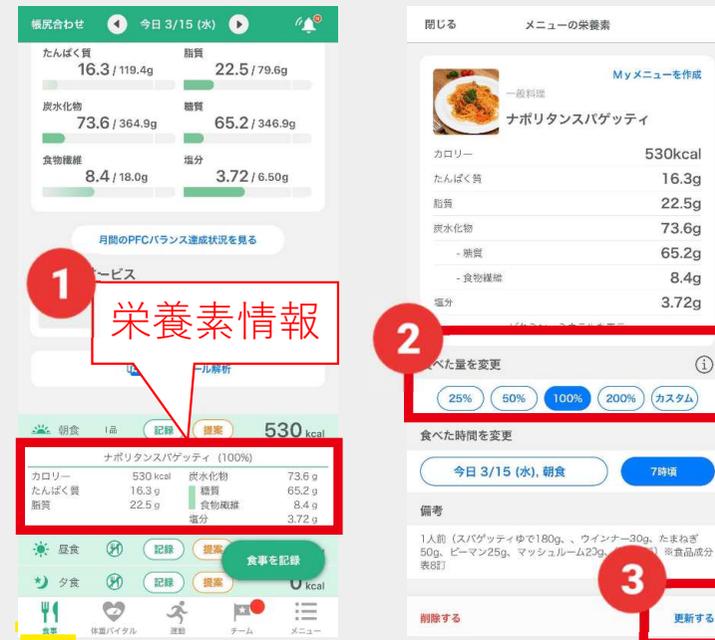


▶ 食事を検索して入力する



- 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

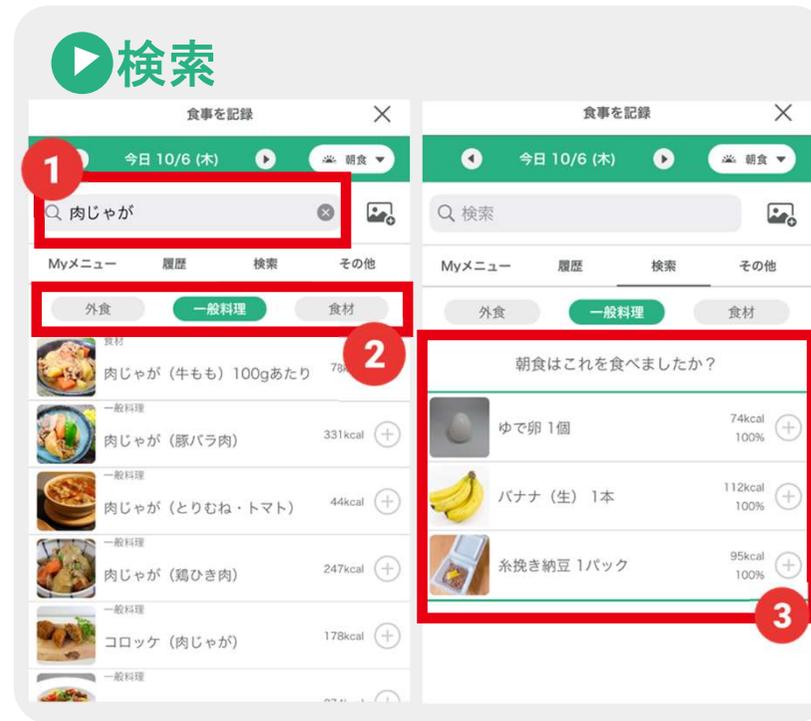


- 1 メニューを確定するとトップ画面に**栄養素情報**が表示されます。
- 2 量を変更する場合は、対象のメニューをタップすると、摂取した量を % で変更できます。
- 3 例えば、半分の場合は 50% を選択して、**更新**をタップしてください。分量は、備考欄をご参照ください。

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

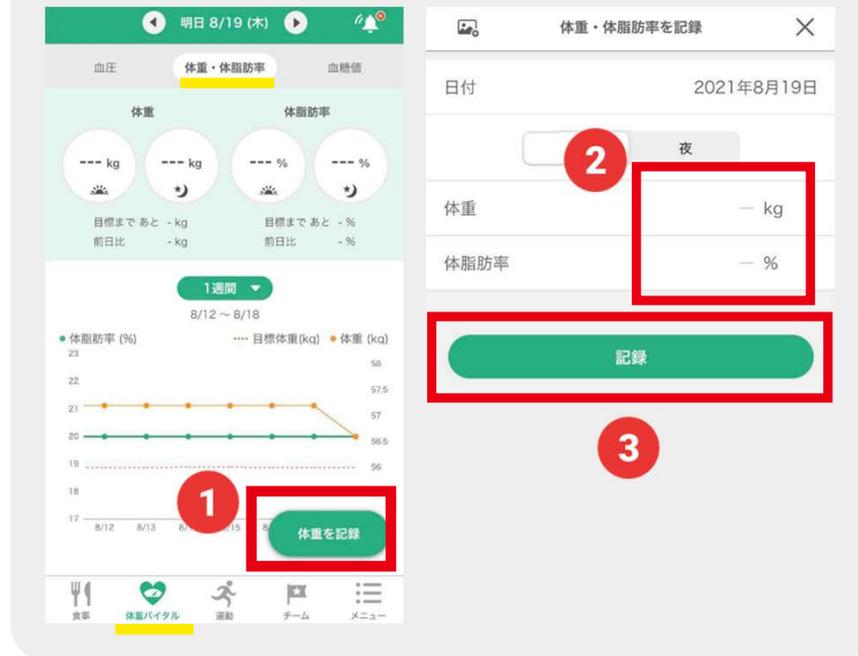


5



- 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

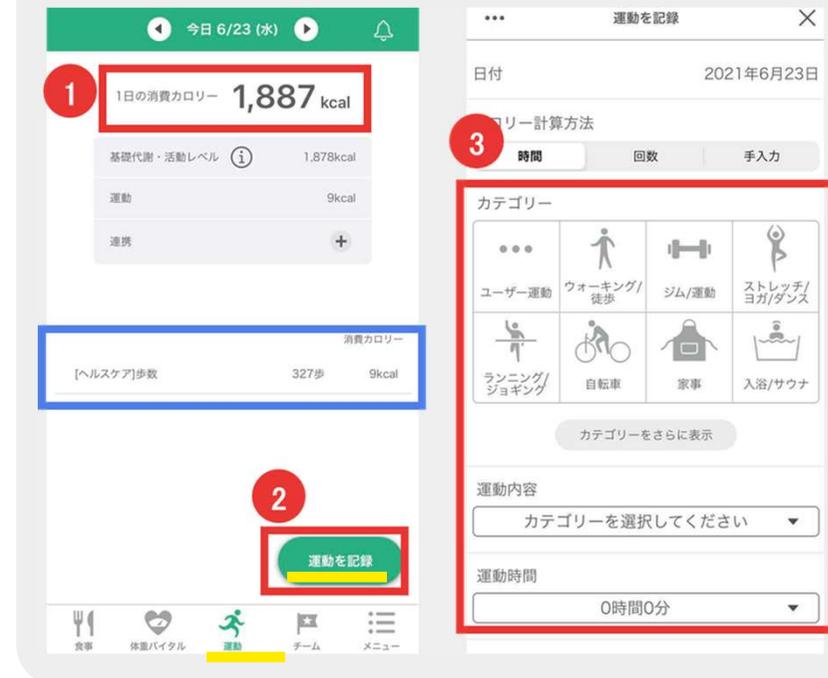


YouTube動画はこちら↓

- 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。



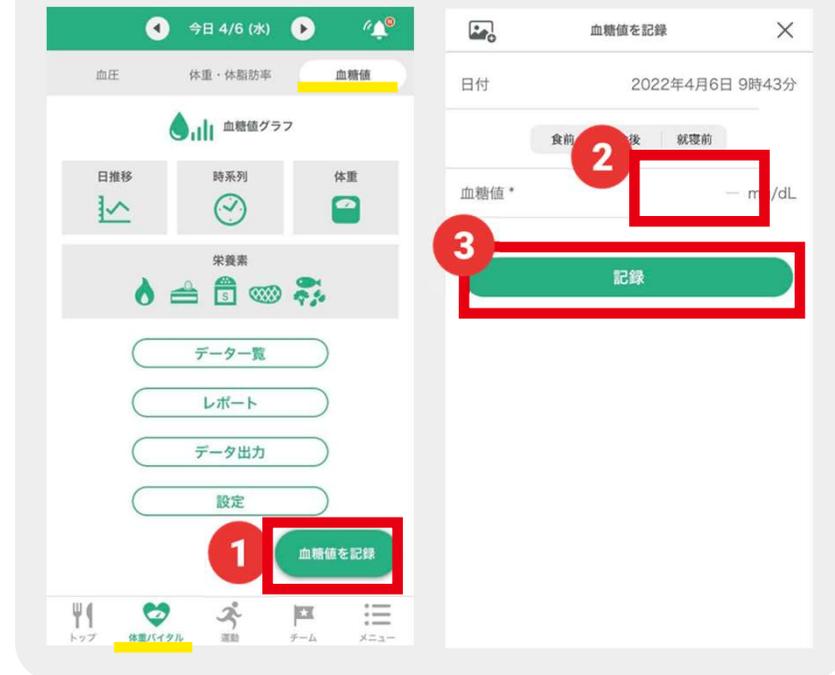
血圧・血糖値の記録方法

▶ 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。