

TAMAるんるん♪ を使いこなすには？

～食事きろく編～



# このスライドは・・・

## 食事のきろく

その① 食事を記録する

方法(1) メニュー名から探して記録する

方法(2) 写真を撮って記録する

その② 日付をさかのぼって記録する方法

その③ 食事量の調整方法

その④ 外食・お店で食べ物を購入したときに記入方法

について説明しています！

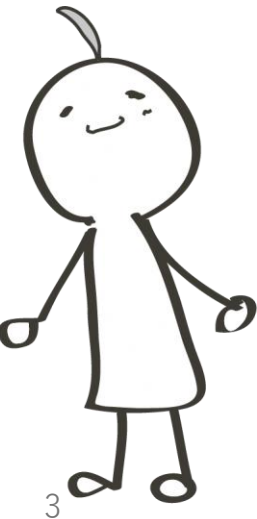
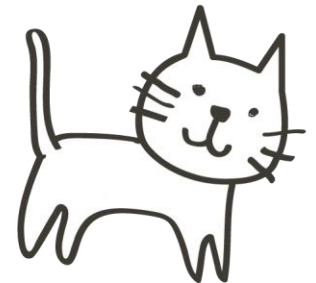
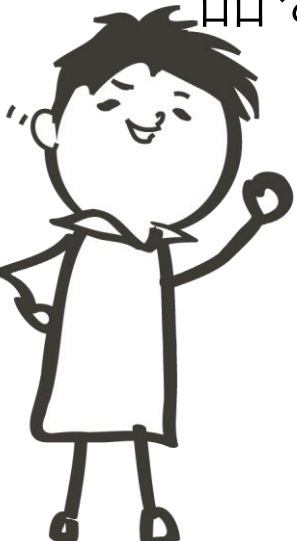
# 説明に進む前に . . .

Q：食事を記録したらどうなるの？

A：食事内容を記録すると、きろく画面の下から、「今日のアドバイス」にて栄養素のバランスについてアドバイスをもらえます！また、「直近3食分の栄養アドバイスはコチラ」というところから撮った食事に不足している栄養素や、その栄養素を補う食品を教えてください！



1食記録するごとに  
10ポイントもらえるよ♪



# ～食事きろく編～

## その①食事を記録する



### 手順②

「きろく」の画面に進んだら「食事」をタップ

### 手順①

TAMAるんるん♪画面下に表示されている「きろく」をタップ

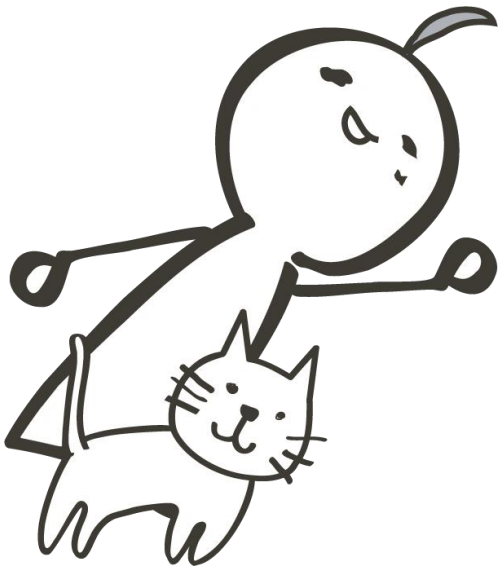


### 手順③

記録したい食事をタップ

# ～食事きろく編～

方法(1) メニュー名から探して記録する



食事記録

夕食 0 kcal / 目安 761 kcal

日時 1月9日 (金) 19:00

食事内容

🔍 検索して追加する

📷 写真で追加する

画像の自動解析 ON / OFF 0/10回

メモ

メモを入力

登録する

手順①

「検索して追加する」  
をタップ

# ～食事きろく編～

## 方法(1) メニュー名から探して記録する

<Point>

メニューが表示されない時は、ひらがなや、漢字に打ち直す、もしくはキーワード（材料名など）を含めて検索してみてください♪

手順②

食べた食品・  
レシピを入力



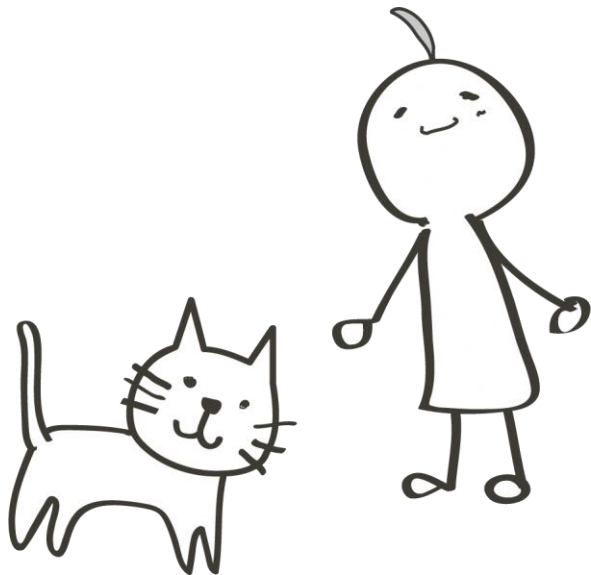
手順③

最も近いものを選んで  
「追加する」をタップ  
※ないメニューもございます



# ～食事きろく編～

方法(1) メニュー名から探して記録する



食事記録

夕食 0 kcal / 目安 761 kcal

日時 1月9日 (金) 19:00

食事内容

🔍 検索して追加する

📷 写真で追加する

味噌汁(豆腐) 1人前

分量 1.0 200g / 63kcal

メモ

メモを入力

登録する

## 手順④

他に入力するものがなければ「登録する」をタップして完了！  
※追加がある場合は手順①に戻る

# ～食事きろく編～

## 方法(1) メニュー名から探して記録する 番外編



### 手順 1 番

最近記録した食品レシピから選択して「追加する」をタップ

### 手順 2 番

他に入力するものがなければ「登録する」をタップ

※追加がある場合は手順①に戻る



### <Point>

手順②の画面（本ページ左の画面）から最近食べたものを追加することができるよ♪  
同じものをよく食べる場合に便利♪



# ～食事きろく編～

## 方法(2) 写真を撮って記録する

### 手順①

「きろく」の画面に進んだら「食事」をタップ



### 手順②

記録したい食事をタップ



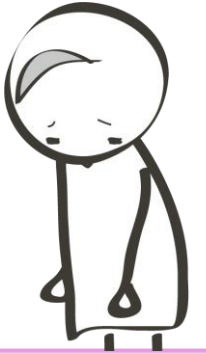
### 手順③

ボタンをタップ  
(オレンジ色になればOK)

# ～食事きろく編～

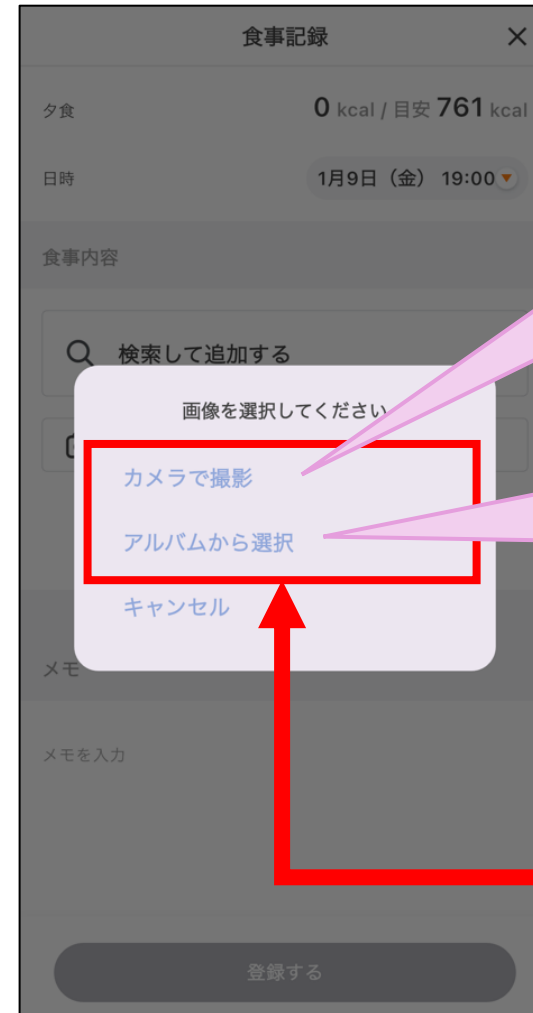
## 方法(2) 写真を撮って記録する

<Point>  
正確に料理を読み取ることができない場合もあるよ



手順④

「写真で追加する」をタップ



これから撮影する場合  
「カメラで撮影」を  
タップし、カメラ画面  
が起動したら撮影  
→P11の、手順⑥

既に撮影している場合  
「アルバムから選択」  
をタップした後、該当  
の画像を選択  
→P12の、手順⑧

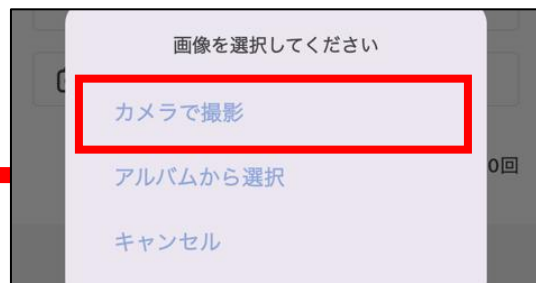
手順⑤

該当の方法をタップ

# ～食事きろく編～

方法(2) 写真を撮って記録する

① カメラで撮影



手順⑥

写真を撮影する



①追加完了!

手順⑦

「登録する」をタップ

# ～食事きろく編～

方法(2) 写真を撮って記録する

② アルバムから選択

手順⑧  
写真を選択する

手順⑨  
「登録する」を  
タップ

②追加完了!

食事記録

食事記録

食事記録

食事記録

12

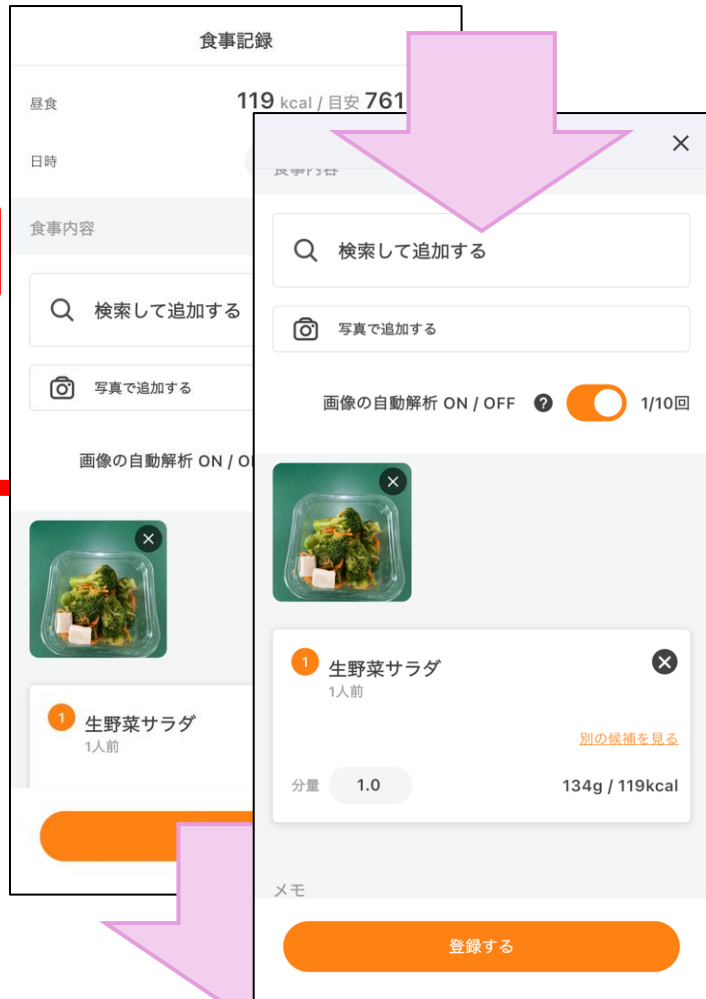
# ～食事きろく編～

## 方法(2) 写真を撮って記録する 番外編

<Point>  
正確に料理を読み取ることができない場合もあるよ

手順1番

下へ進む



手順2番

近いものがあった場合  
該当のメニューの「追加する」をタップ



手順2番

近いものがなかった場合  
「検索して追加する」を  
タップしてP6の、手順②へ

# ～食事きろく編～

その②日付をさかのぼって食事の入力をしたいとき

## 方法1



<をタップして  
入力したい日まで戻る

# ～食事きろく編～

その②日付をさかのぼって食事の入力をしたいとき

## 方法 2



該当の日付をタップ  
→ 「OK」をタップ

# ～食事きろく編～

## その③食事量を調整したいとき

食事記録

夕食 0 kcal / 目安 761 kcal

日時 1月9日 (金) 19:00

食事内容

検索して追加する

写真で追加する

米粉パン 1個

分量 1.0 40g / 114kcal

メモ

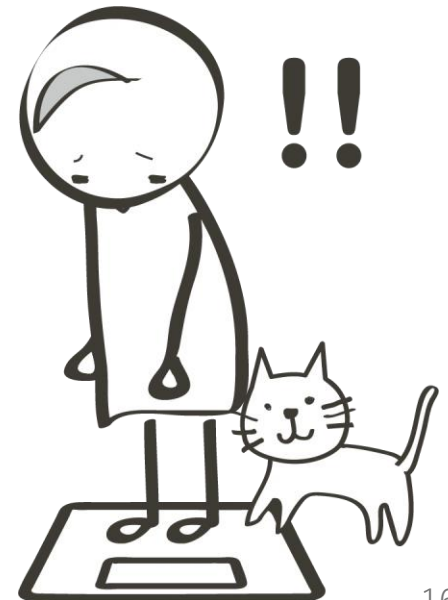
メモを入力

登録する

分量を変えたい項目の  
分量をタップし、入力  
する

<Point>

分からないときは右側に記載の  
g (グラム) を参考にしてね♪

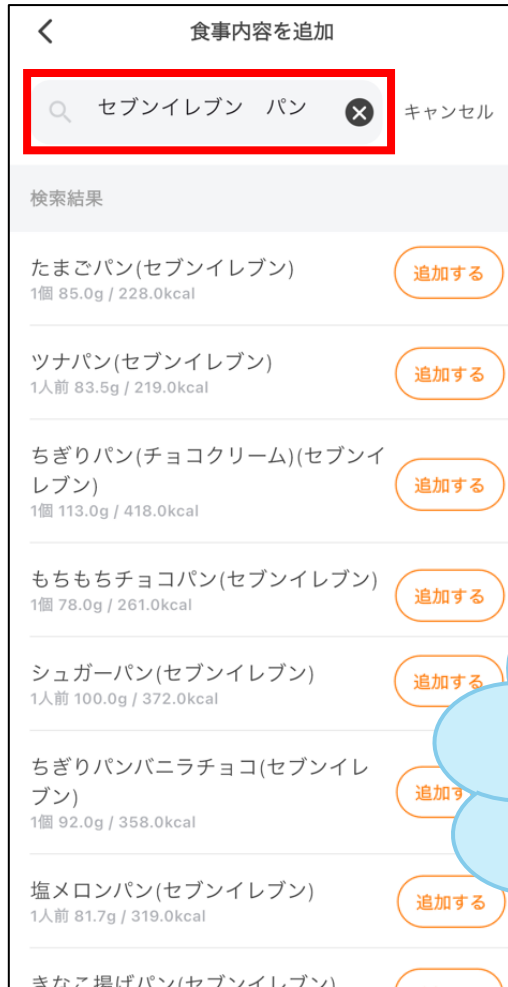


# ～食事きろく編～

## その④外食・お店で購入したとき

<Point>

居酒屋と検索するとおおよそそのコースが出てくるよ♪  
※ない店舗・メニューもあります



<Point>

お店のメニュー名や、お店の名前での検索を試してみてね♪

※ない店舗・メニューもあります

