

TAMAr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 食事の記録方法

その② 日付をさかのぼって記録する方法

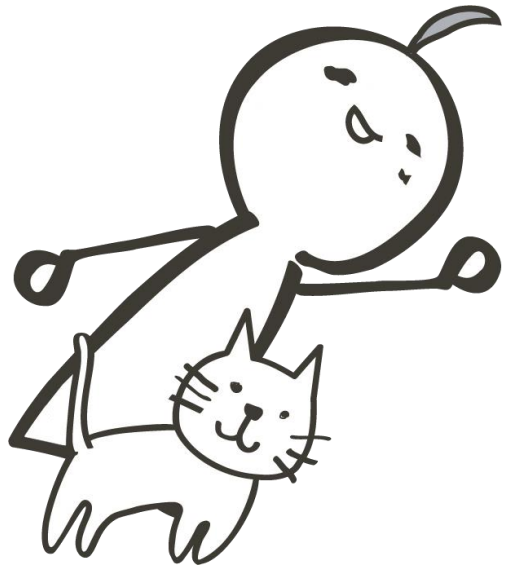
その③ 食事量の調整方法

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！

～食事きろく編～

その①食事の記録方法



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

～食事きろく編～

その①食事の記録方法

手順②

「きろく」の画面に進んだら食事をタップ



手順③

記録したい食事をタップ

手順④

「検索して追加する」をタップ



～食事きろく編～

その①食事の記録方法

手順⑤

食べた食品・
レシピを入力

食事内容を追加

🔍 食品・レシピを追加 キャンセル

最近記録した食品レシピ

ご飯(一膳) 1杯 140.0g / 218.4kcal	追加する
煮餃子 1人前 117.0g / 184.2kcal	追加する
米粉パン 1個 40.0g / 114.0kcal	追加する
ホットココア(1杯) 1杯 132.0g / 119.9kcal	追加する
おやつコロッケ(1個) 1個 101.8g / 218.8kcal	追加する
みかん(1個) 1個 70.0g / 34.3kcal	追加する
キャベツ(塩茹で) 1人前 70.5g / 12.3kcal	追加する

手順⑥

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

食事内容を追加

🔍 みそしる × キャンセル

検索結果

味噌汁(わかめ) 1人前 200.0g / 37.3kcal	追加する
味噌汁(豆腐) 1人前 200.0g / 62.7kcal	追加する
味噌汁(麴) 1人前 200.0g / 30.3kcal	追加する
味噌汁(茄子) 1人前 200.0g / 38.5kcal	追加する
味噌汁(えのき) 1杯 200.0g / 33.8kcal	追加する
味噌汁(大根) 1人前 268.0g / 48.6kcal	追加する
味噌汁(海苔) 1人前 200.0g / 26.1kcal	追加する

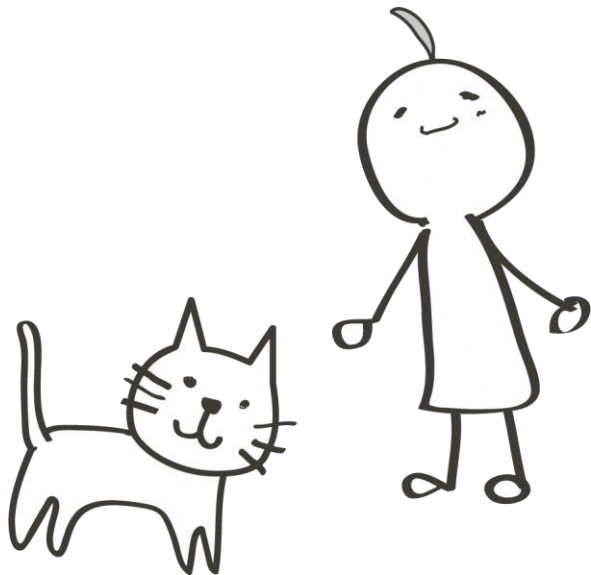
<Point>

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ね♪



～食事きろく編～

その①食事の記録方法



食事記録

×

朝食63 kcal / 目安 851 kcal

日時1月9日 (金) 07:00

食事内容

検索して追加する

味噌汁(豆腐)
1人前

分量1.0200g / 63kcal

×

メモ

メモを入力

登録する

手順⑦

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④に戻る

～食事きろく編～

その①食事の記録方法 番外編

<Point>

手順⑤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♪

食事内容を追加

食品・レシピを追加 キャンセル

最近記録した食品レシピ

ご飯(一膳) 1杯 140.0g / 218.4kcal	追加する
煮餃子 1人前 117.0g / 184.2kcal	追加する
米粉パン 1個 40.0g / 114.0kcal	追加する
ホットココア(1杯) 1杯 132.0g / 119.9kcal	追加する
おやつコロック(1個) 1個 101.8g / 218.8kcal	追加する
みかん(1個) 1個 70.0g / 34.3kcal	追加する
キャベツ(塩茹で) 1人前 70.0g / 12.2kcal	追加する

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

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④に戻る

食事記録

朝食 114 kcal / 目安 851 kcal

日時 1月9日(金) 07:00

食事内容

検索して追加する

米粉パン
1個
分量 1.0 40g / 114kcal

メモ

メモを入力

登録する



～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



食事記録

朝食 0 kcal / 目安 851 kcal

日時 1月9日 (金) 07:00

食事内容

Q 検索して追加する

メモ

メモを入力

登録する



食事記録

朝食 0 kcal / 目安 851 kcal

日時 1月13日 (火)

2026年1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

キャンセル OK

登録する

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

朝食 114 kcal / 目安 851 kcal

日時 1月9日 (金) 07:00

食事内容

Q 検索して追加する

米粉パン 1個

分量 1.0 40g / 114kcal

メモ

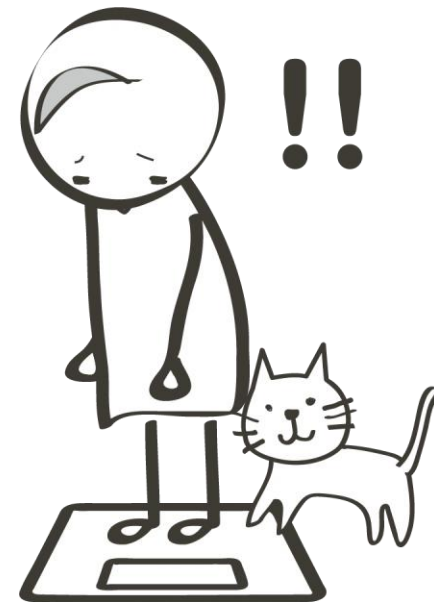
メモを入力

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

食事内容を追加

🔍 セブンイレブン パン ✕ キャンセル

検索結果

たまごパン(セブンイレブン) 1個 85.0g / 228.0kcal	追加する
ツナパン(セブンイレブン) 1人前 83.5g / 219.0kcal	追加する
ちぎりパン(チョコクリーム)(セブンイレブン) 1個 113.0g / 418.0kcal	追加する
もちもちチョコパン(セブンイレブン) 1個 78.0g / 261.0kcal	追加する
シュガーパン(セブンイレブン) 1人前 100.0g / 372.0kcal	追加する
ちぎりパンバニラチョコ(セブンイレブン) 1個 92.0g / 358.0kcal	追加する
塩メロンパン(セブンイレブン) 1人前 81.7g / 319.0kcal	追加する
きなこ揚げパン(セブンイレブン)	

<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

食事内容を追加

🔍 居酒屋 ✕ キャンセル

検索結果

居酒屋おからサラダ 1人前 69.0g / 114.8kcal	追加する
居酒屋コース(煮物、サラダ、揚げ物、グラタン、カツオ、鶏、うどん、アイス) 1人前 881.6g / 1005.7kcal	追加する
居酒屋の中華チャーハン(つば八) 1人前 226.0g / 399.0kcal	追加する
居酒屋のトマト煮込みハンバーグ(つば八) 1人前 247.1g / 289.0kcal	追加する
冷やしおうち居酒屋 ラタトゥイユ(1袋)(イチビキ) 1袋 100.0g / 86.0kcal	追加する
ひとくち居酒屋おつまみ丸 豚キムチ味(おやつカンパニー) 1袋 50.0g / 259.0kcal	追加する
おつまみ居酒屋 ちりめん(1袋)	

