

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

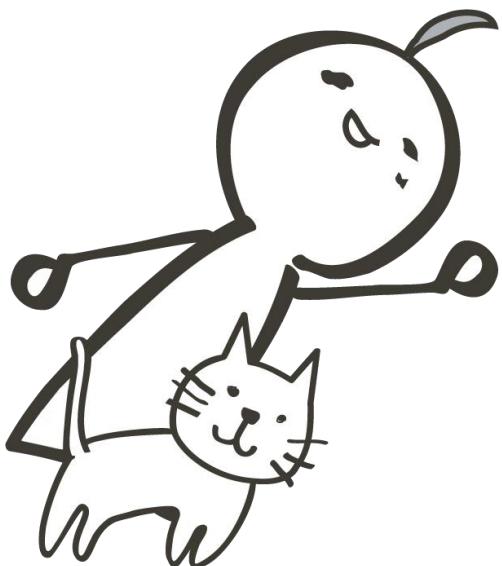
その③ 食事量の調整方法

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

「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



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



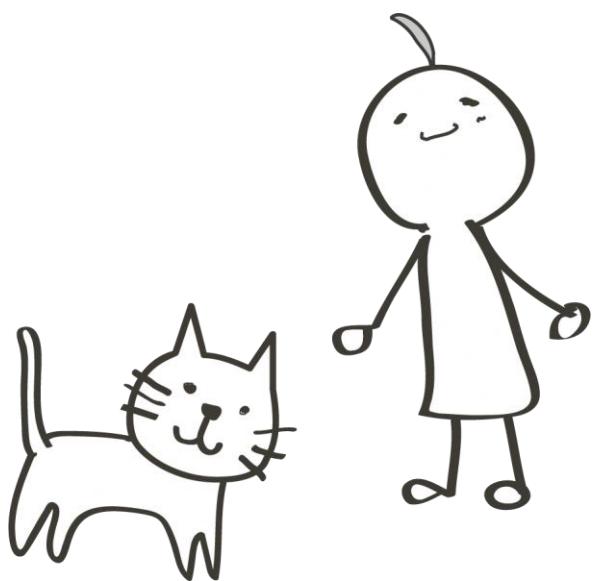
<Point>

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ね♪



～食事きろく編～

その①食事の記録方法



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

登録する

～食事きろく編～

その①食事の記録方法 番外編

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 70.0g / 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

<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♪



～食事きろく編～

その②日付をさかのぼって食事の入力したいとき

方法 1



～食事きろく編～

その②日付をさかのぼって食事の入力したいとき

方法 2



～食事きろく編～

その③食事量を調整したいとき



分量を変えたい項目の
分量をタップし、入力
する

<Point>
分からぬ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>
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



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

