

ながおか ウェルネスチャレンジ

アプリでかんたん! 楽しく歩いて健康に!

～食事きろく機能を活用しよう！

・食事内容を記録すると、栄養素のバランスについてアドバイスが表示されます。また、3食分の食事記録をすると、「直近3食の栄養アドバイス」を確認することができます。

・朝食、昼食、夕食、間食の記録ができます。朝食、昼食、夕食を記録するごとにポイントを獲得できます。

食事記録画面へ移動する

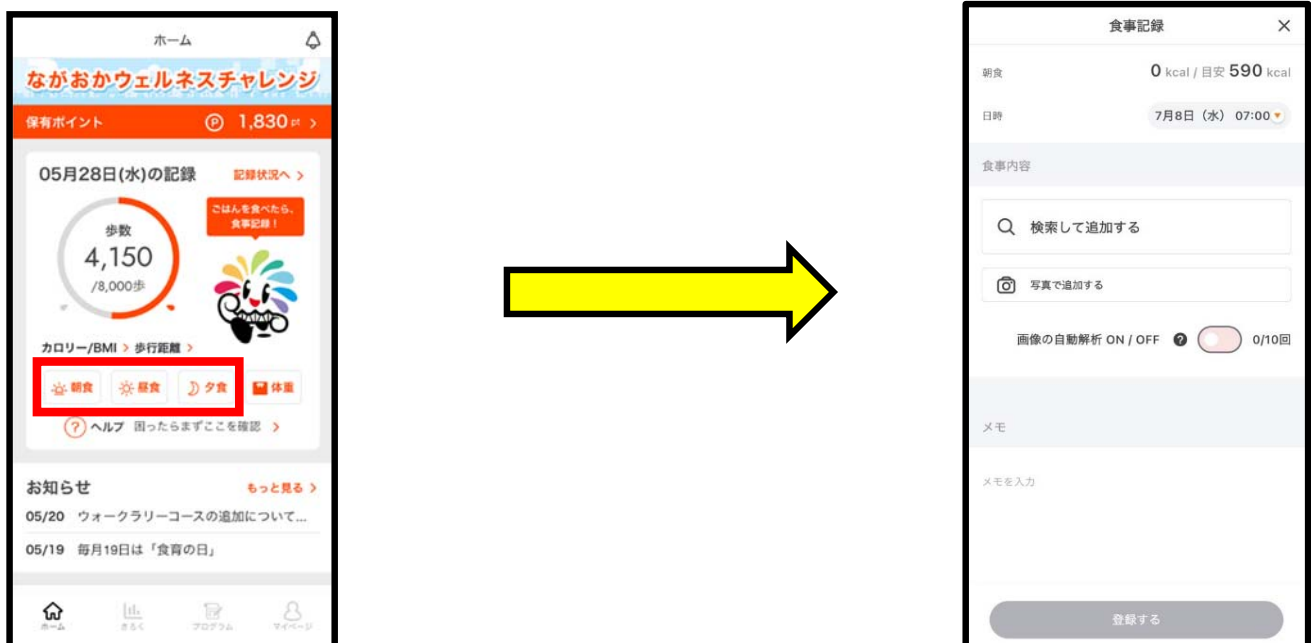
方法①

ホーム画面下部の「きろく」をタップ



方法②

ホーム画面中央の「朝食」「昼食」「夕食」の記録したい食事をタップ



メニュー名を検索して記録する

①「検索して追加」をタップ



②メニュー、食品などを入力



③ 食事内容に近いものを選び、「追加する」をタップ



検索で記録したいメニューが表示されない場合は、漢字だけでなく、ひらがなを入力して試してみてください。
また、いくつかのキーワード(食材、材料など)を入力すると検索しやすくなる場合があります。
外食やお店で購入した時は、お店のメニュー名や店舗名での検索もできます。(一部店舗のみ)

④食品の分だけ、繰り返し追加し、最後に「登録する」をタップ



分量を変更すると、グラム数、カロリーが変更されます。

必要に応じて分量を変更

写真で記録する

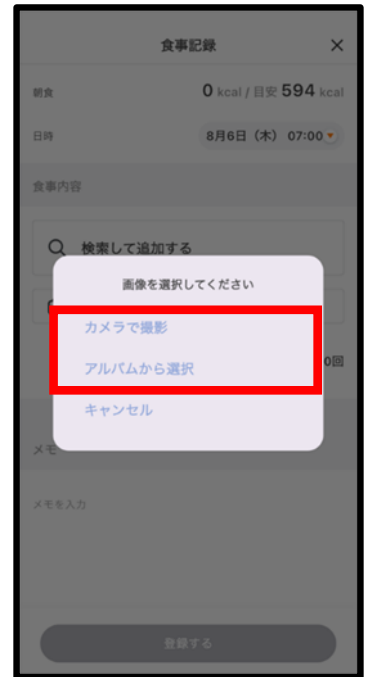
①「画像の自動解析」をタップ
オレンジ色になっていることを確認



②「写真で追加する」をタップ



③「カメラで撮影」または「アルバムから選択」のどちらかをタップ



画像の自動解析は1日10回までとなります。
正確に料理を読み取れない場合もあります。

④最後に「登録する」をタップ



～写真のメニューがうまく表示されなかった場合～



画面を下に進み、
「別の候補を見る」
をタップ



近いものがあれば、
該当メニューの「追
加する」をタップ

近いものがなければ、
「検索して追加
する」をタップし、
検索する