



kickake®カロミル ご利用ガイド

for Android

2021年7月更新

【機能説明】





【機能説明】

カロミル ご利用ガイド

for Android



P3-9		食事
P10-12		体重バイタル
P13		運動機能
P14-16		メニュー機能
P17-20		チーム機能
P21-22		動画閲覧機能



食事／画面説明

calomeal manual book

for Android



毎食、1日、1週間と
栄養情報を分析できます。

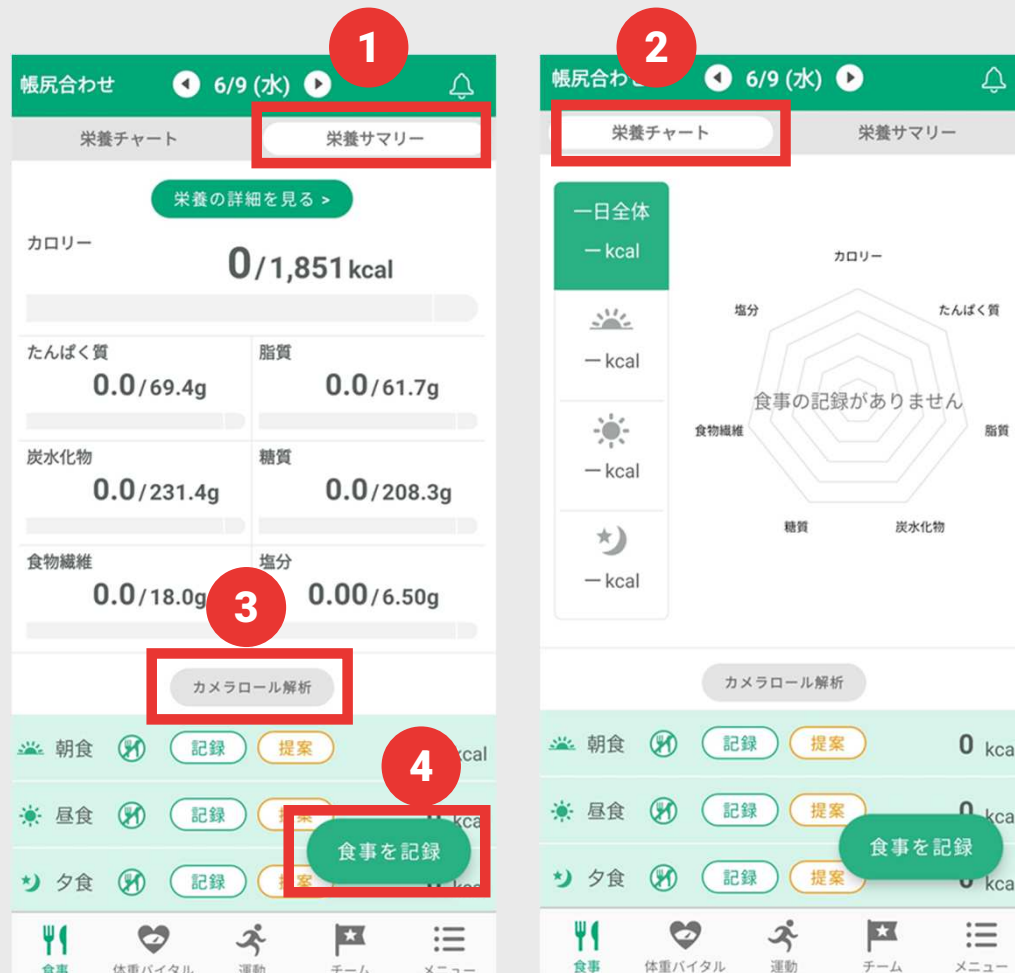
【分析できる栄養素】

- カロリー
- たんぱく質
- 脂質
- 炭水化物
- 糖質
- 食物繊維
- 塩分
- ビタミンA
- ビタミンD
- ビタミンE
- ビタミンB1
- ビタミンB2
- ビタミンB6
- ビタミンB12
- ビタミンC
- カリウム
- カルシウム
- マグネシウム
- 鉄

食事／各ボタンの説明

calomeal manual book

for Android

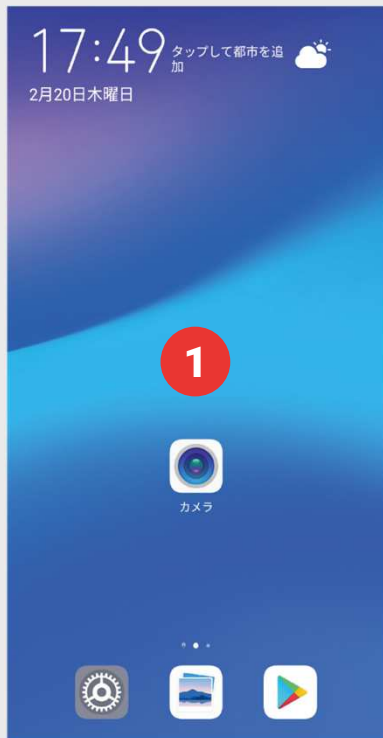


- 1 栄養サマリー
各栄養素の摂取量を表示
- 2 栄養チャート
各栄養素をグラフで表示
- 3 カメラロール解析（無料）
カメラロールに保存されている
写真を解析
- 4 手入力
「記録」もしくは「食事を記録」で
メニューを選んで登録

食事／カメラロール解析

calomeal manual book

for Android

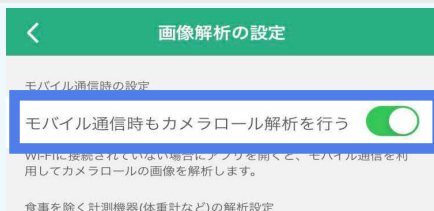


2 食事の写真を撮るだけで記録



- 1 **カメラアプリ**を押してカメラを起動します。
- 2 **食事の写真**を撮影します。
- 3 カロミルアプリを起動すると**自動的に**撮影した写真を解析します。

※初期設定では、Wi-Fi利用時のみ解析されます。
Wi-Fiなしで利用する場合は下記の設定が必要です。



※**Wi-Fi 環境がない場合**は、「メニュー」→「画像解析の設定」
→「**モバイル通信時もカメラロール解析を行う**」を**ON** にすることで解析できます。



画像解析（カメラロール解析）

カミルアプリを開いて、
「カメラロール解析」の右上に
赤丸と数字が出たら、
カメラロール解析ボタンを
タップします。

※解析は順次行われますので、解析しきれていない
場合は再起動をお試しください。



食事の解析結果が表示されます。

- 1 **3つの候補**から食べたメニューを選択して確定してください。
- 2 候補に無い場合は「**メニューを探す**」から検索して入力できます。
- 3 摂取量や栄養素、メニュー名を変更する場合、**候補の右のアイコン**をタップすると、変更できます。



食事／栄養情報

calomeal manual book

for Android



メニューの栄養素 ✕

Myメニュー作成へ

一般料理

ナポリタンスパゲッティ

カロリー 523 kcal 炭水化物 75.8 g
たんぱく質 18.2 g 糖質 68.1 g

どの程度食べましたか？

25% 50% 75% **100%** 150% 200% 入力

今日 6/9 (水), 昼食 12時頃

備考
1人前 (スパゲティ80g、たまねぎ65g、ピーマン、ケチャップ、ハム各25g、マッシュルーム11g、オリーブオイル適量)

削除 更新

- 1 メニューを確定するとトップ画面に**栄養情報**が表示されます。
- 2 量を変更する場合は、対象のメニューを押すと摂取した量を % 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**」を押してください。

3

食事／栄養情報（手入力）

calomeal manual book

for Android



1 食事を記録 をタップ。

2 検索バーに
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 or 一般料理で
検索を絞ることもできます。



1 体重・体脂肪率

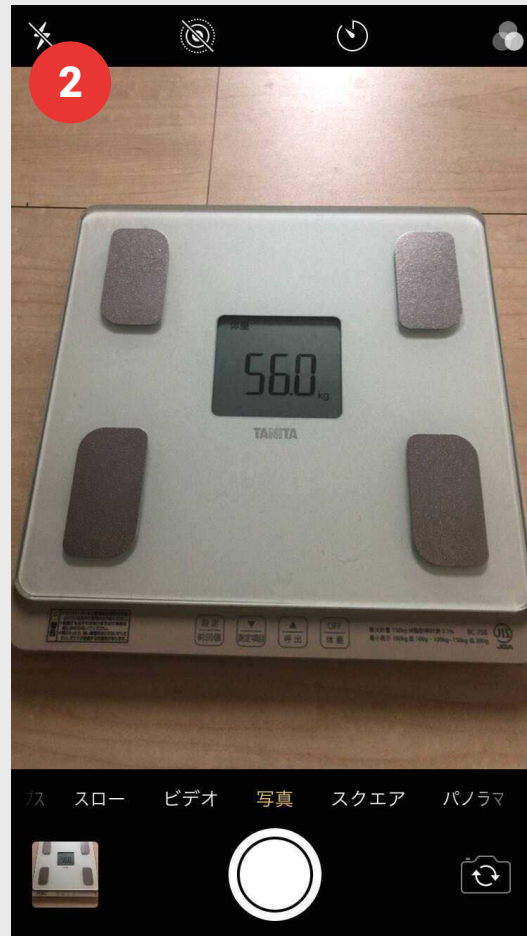
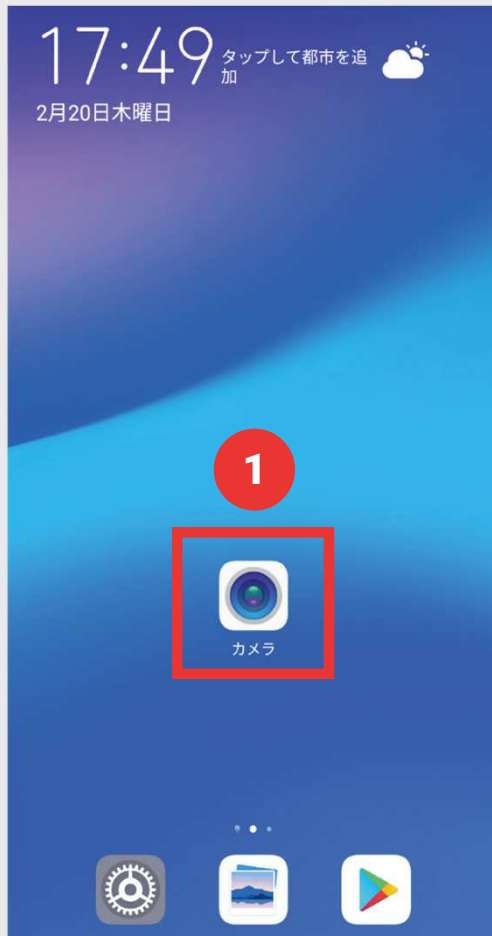
朝・夜で表示

1週間・1か月・3か月・6か月
単位での推移をグラフで表示。

2 血圧・血糖値

日・時間帯、気温※、体重、栄養素
との相関をグラフで表示。

※気温は血圧のみ



機器の結果画面を撮るだけで記録できます。

- 1 カメラアプリを押してカメラを起動します。
- 2 体重計、血圧計、血糖値計の結果画面を撮影します。
- 3 Wi-Fi に 接続すると自動的に撮影した写真を解析します。

※初期設定では、Wi-Fi利用時のみ解析されます。
Wi-Fiなしで利用する場合は別途設定が必要です。
P.14をご参照ください。

▶ 体重バイタル／血圧・血糖値機能

calomeal manual book

for Android



- 1 画像解析から記録された結果は
データ一覧から確認できます。
- 2 対象のデータを押すと、
気温や天候の情報を追加できます。
- 3 気温・天候を入力して
「更新」を押して確定します。

レポートやデータ出力も可能です。



- 1 1日の消費カロリー**
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**
「運動を記録」を押して運動情報を
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」を押します。**

Google Fitアプリと連携して
歩数などの運動情報を記録できます。
歩数はスマートフォンで計測したデータが
自動的に記録されます。



1 グラフ

記録したデータをグラフで表示。

2 体重予測

記録したデータをもとにAIが3か月後の体重を予測します。
良い点、悪い点も解説。

3 分析

データをもとに食事のアドバイスや摂取量の分布を表示。

4 各種設定

プロフィール、目標設定、アカウント、設定など



5 レベル
体重・食事・運動をスコアリング。

6 お知らせ
カロミルからのお知らせを表示。
お知らせがあると、
右上に赤い印が表示されます。

7 サポート
よくある質問を確認したり、
お問い合わせができます。



8 目標設定

目標の体重・体脂肪率を入力し、目標日を設定いただくと、自動計算で栄養素の目標値が設定されます。

9 「カスタム」で

お好みの数値に変更することも可能です。



チーム機能

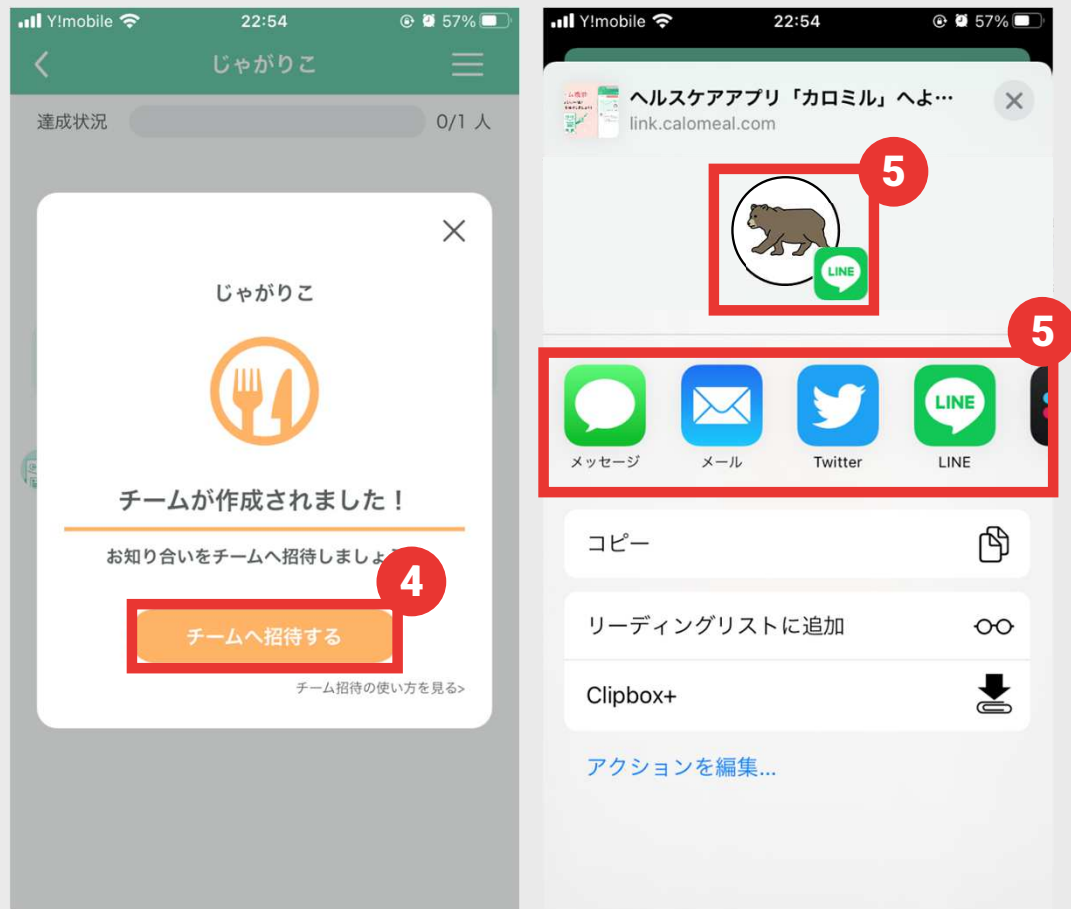
カロミルアプリを開いて、
下の「チーム」をタップし、
チーム画面を開きます。

チーム作成ボタンをタップします。



作成するチームが表示されます。

- 1 イベントでは**3つの候補**からチームを選択してタップしてください。
- 2 作成するチームの「**チーム名**」「**達成条件**」「**チーム説明**」を入力します。
- 3 入力後、「**作成**」をタップすると、チームが作成されます。



- 4 チームが作成されると
チームへ招待するが表示されます。
- 5 **招待するURL**をLINEや
メールなどを通じてお送りすることができます。



チーム内でメッセージ、写真、
スタンプを通じたコミュニケーションが
できます。
また記録条件に達成した際、
自動投稿がチームに表示されます。

皆さんで目標に向かい、頑張りましょう！

動画閲覧機能

calomeal manual book

for Android

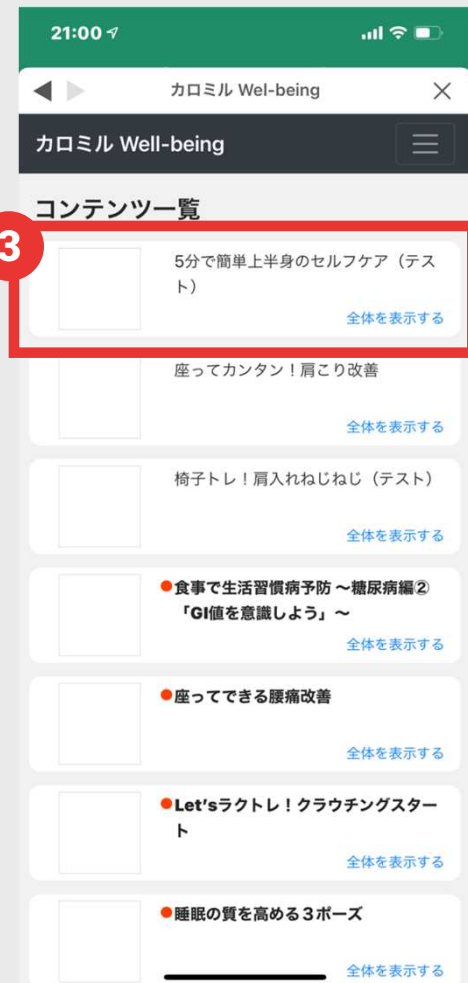


- 1 メニューのお知らせタブをタップしてください。
- 2 メニューバーをタップし、続いてコンテンツをタップしてください。

▶ 動画閲覧機能

calomeal manual book

for Android



動画コンテンツ一覧が表示されます。

3 見たい動画をクリックしてください。

4 動画を見て健康づくりに役立てましょう！