



kickake®カロミル ご利用ガイド

iOS

2021年7月更新

【機能説明】





【機能説明】

カロミル ご利用ガイド

iOS



- 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



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

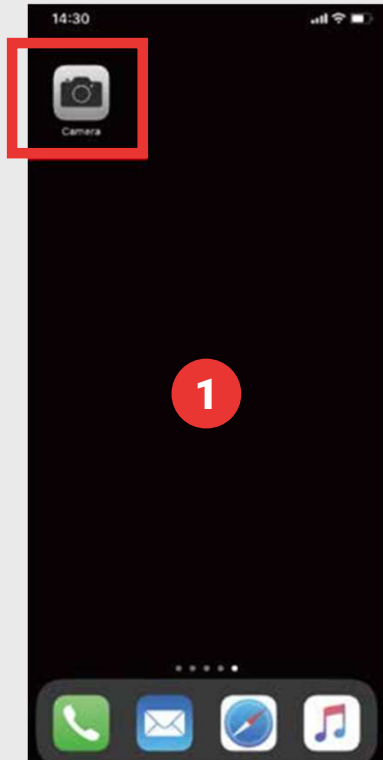
The screenshot displays the Calomeal app interface on an iOS device. The top navigation bar is green with a white play button icon on the left and the text '食事 / 各ボタンの説明' on the right. Below the navigation bar, the main content area is divided into two panels. The left panel shows the '栄養サマリー' (Nutrition Summary) section, which includes a '0 / 1,845kcal' calorie count and a table of nutrients: たんぱく質 (0.0 / 69.2g), 脂質 (0.0 / 61.5g), 炭水化物 (0.0 / 230.6g), 糖質 (0.0 / 207.6g), 食物繊維 (0.0 / 18.0g), and 塩分 (0.00 / 6.50g). A red box labeled '1' highlights the '栄養サマリー' header, and another red box labeled '2' highlights the '詳細を見る >' link. Below the nutrition summary, a red box labeled '3' highlights the 'カメラロール解析' (Camera Roll Analysis) button. The right panel shows the '栄養チャート' (Nutrition Chart) section, which includes a radar chart with axes for カロリー, たんぱく質, 脂質, 炭水化物, 糖質, and 食物繊維. The chart is currently empty, displaying the text '食事の登録がありません' (No meals registered). A red box labeled '4' highlights the '食事を記録' (Record Meal) button in the bottom navigation bar. The bottom navigation bar also includes icons for '食事', '体重バイタル', '運動', 'チーム', and 'メニュー'.

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
「詳細を見る」より、下にスクロールすると、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

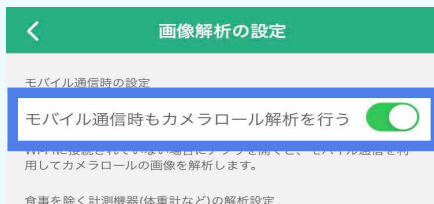


2 食事の写真を撮るだけで記録

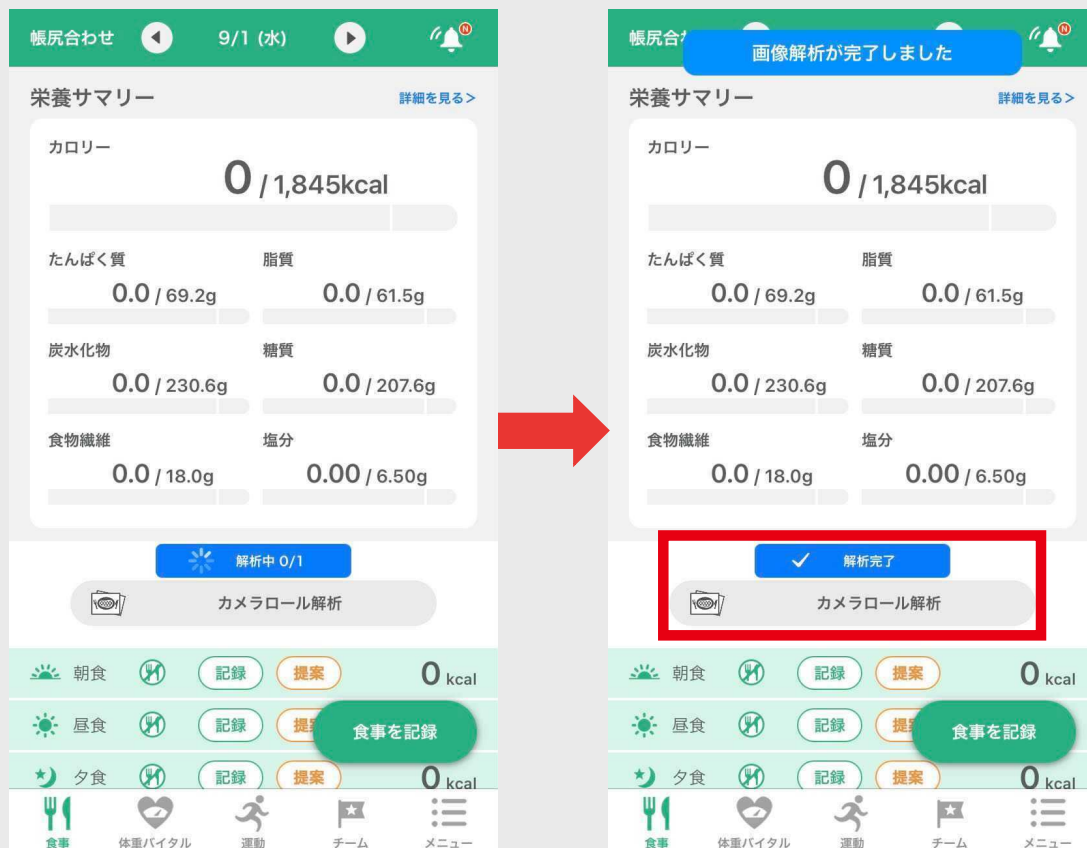


- 1 **カメラアプリ**を押してカメラを起動します。
- 2 **食事の写真**を撮影します。
- 3 カロミルアプリを起動すると**自動的に**撮影した写真を解析します。

※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）

カロ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。



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。



- 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

iOS



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 血压・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。

※気温は血压のみ



機器の結果画面を撮るだけで記録できます。

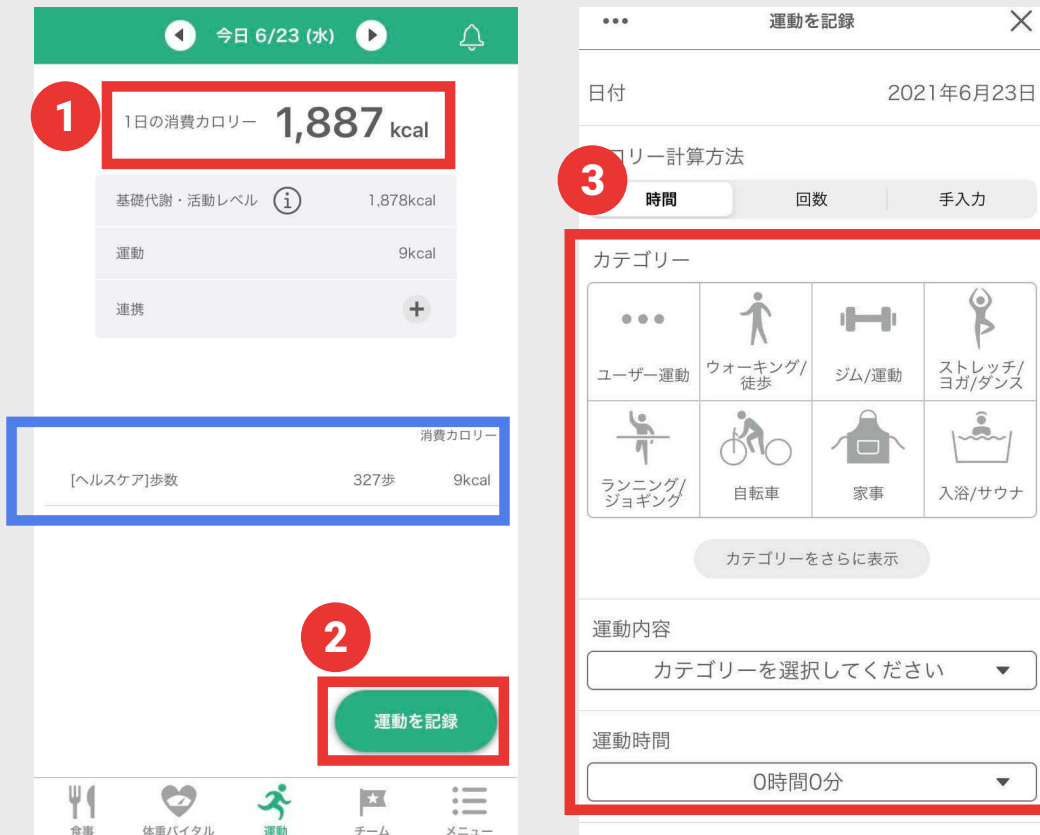
- 1 カメラアプリを押してカメラを起動します。
- 2 体重計、血圧計、血糖値計の結果画面を撮影します。
- 3 Wi-Fi に接続すると自動的に撮影した写真を解析します。

※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。



- 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。**

ヘルスケアアプリと連携して
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

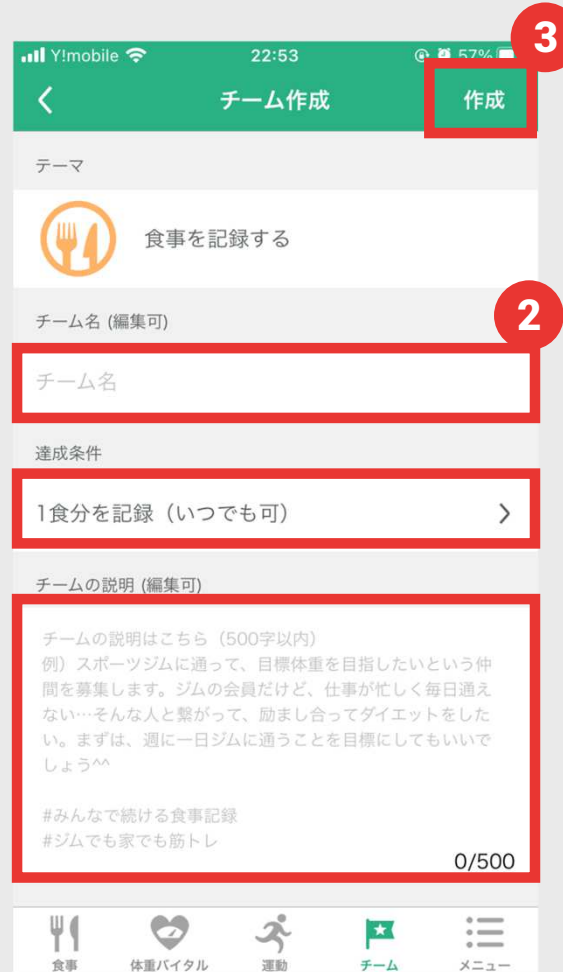
お好みの数値に変更することも可能です。



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



- 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!