



iOS 版

カロミル ご利用ガイド (初期設定)



カロミル ご利用ガイド

iOS 版



もくじ (初期設定)

P.3 ~ 12 | アプリインストール ~ 初期設定の流れ

アプリインストール



インストール

まずはじめに、**カロミルアプリ**をインストールします。

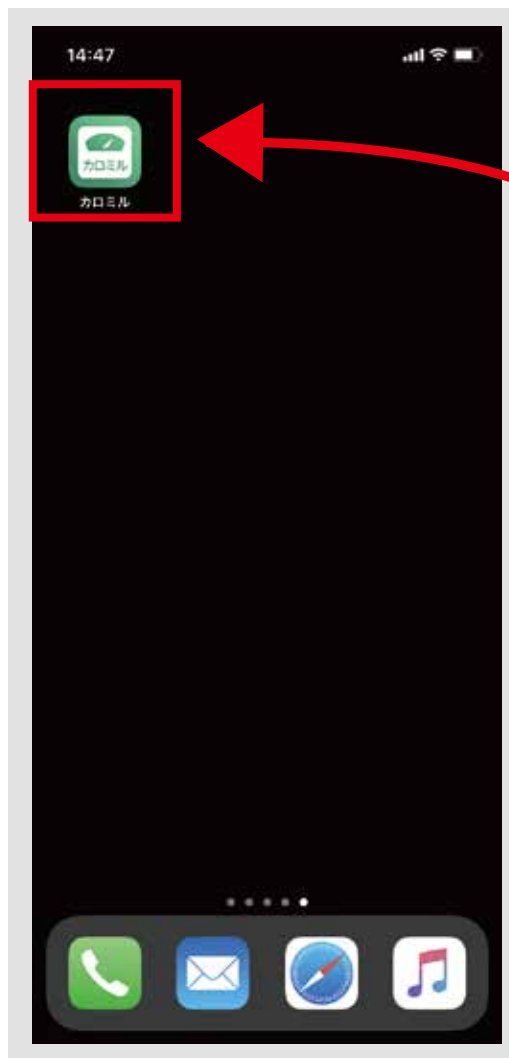
- 1 App Store から「カロミル」を検索



※QRコードはこちら

- 2 「入手」ボタンを押してインストール

初期設定の流れ 01



カロミルアプリ起動

インストールが完了したら、
スマートフォンの**ホーム画面に**
カロミルが表示されます。



を押して
アプリを起動します。

初期設定の流れ 02



- 1 「スタート」を押します。
- 2 性別・生年月日・都道府県・身長・体重を入力して「登録」を押します。

初期設定の流れ 03



3 データ利用についての説明を読んで、「同意して始める」を押します。

4 端末の写真から自動で解析の「機能をON」を押します。

※「あとで」を押した場合は、「メニュー」→「データ連携」から、「カメラロール解析を利用する」をONにしてください。



初期設定の流れ 04



5 通知受け取り「許可」を押して、「次へ」を押します。

6 データ連携でヘルスケアを押して「スタート」を押します。

ここまでで

仮登録は完了です。

続いて本会員登録に進みます。

初期設定の流れ 05



本会員登録

- 7 アプリ内右下の「メニュー」から「アカウント」を押して
- 8 「本会員登録」を押します。

初期設定の流れ 06



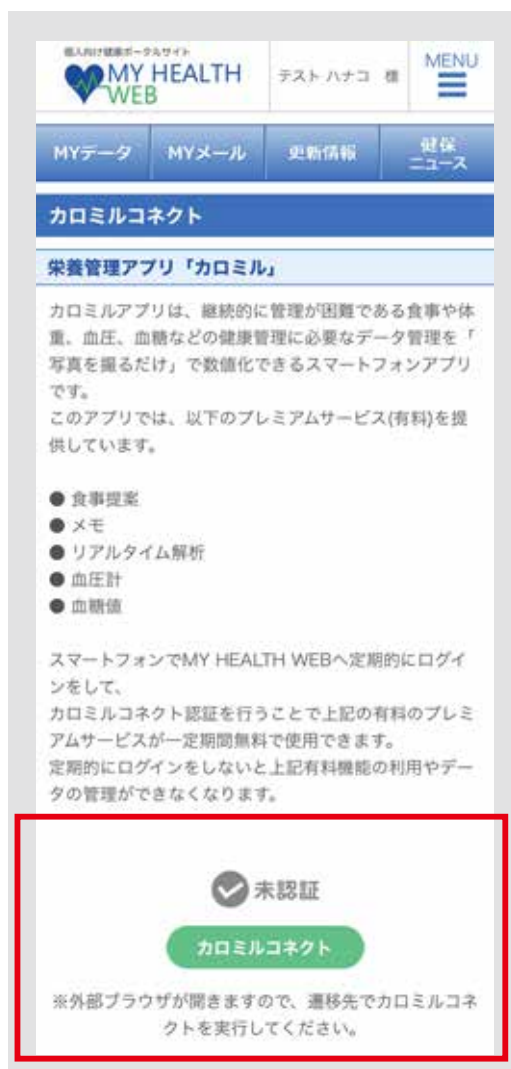
本会員登録

- 9** 本会員登録の方法を選択します。
 ※この後に出てくるMy Health Webとの連携でも同じ登録方法を使用します。

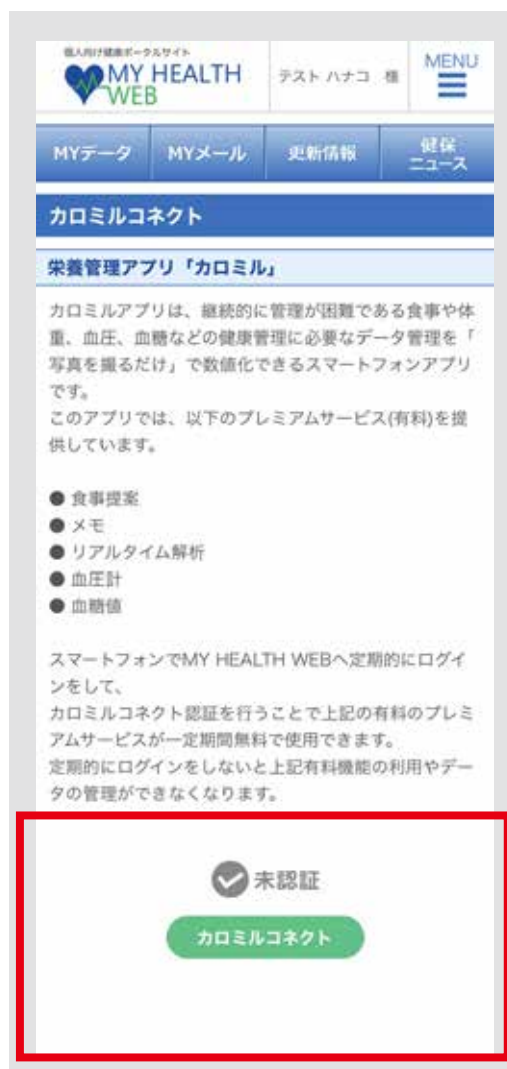
例) メールアドレスで登録する場合

- 10** メールアドレスと任意のパスワードを入力、
「登録」を押して
 本会員登録完了です。

初期設定の流れ 07



14



15

カロミルコネクト認証

- 11 My Health Web アプリにログインします。
- 12 トップページに表示されている**バナーをクリック**します。
- 13 カロミルコネクトのページが表示されます。
- 14 未認証と表示されている場合には**「カロミルコネクト」**を押します。
- 15 WEB ページが開くので、**再度「カロミルコネクト」**を押します。

初期設定の流れ 08



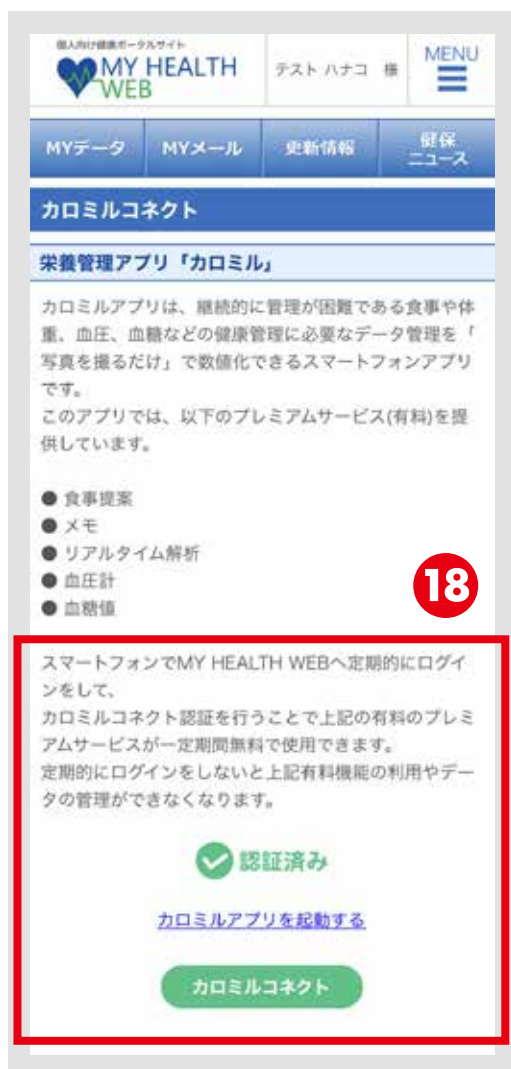
カロミルコネクト認証

- 16 カロミルの本会員登録と **同じ方法を選択**して、カロミルにログインします。

例) メールアドレスで登録する場合

- 17 メールアドレスと任意のパスワードを入力、**「承認」**を押して認証完了です。

初期設定の流れ 09



カロミルコネクト認証

18 認証されると My Health Web 上で「**✓ 認証済み**」と表示されます。

カロミルアプリの「データ連携」にも「Calomeal Connect」が表示されていれば設定完了です。

さっそくカロミルを使ってみましょう！



iOS 版

カロミル ご利用ガイド (機能説明)



カロミル ご利用ガイド

iOS 版



もくじ (機能説明)

P.15～20	機能説明：食事
P.21～24	機能説明：体重バイタル
P.25～26	機能説明：運動
P.27～28	機能説明：メニュー

食事の栄養分析 01



	月	火	水	木	金	土	日
カロリー	その日:	704 / 14000 kcal					
たんぱく質	フアイト!	63.8 / 700.0 g					
脂質	その日:	36.5 / 350.0 g					
炭水化物	その日:	37.9 / 1400.0 g					
糖質	その日:	21.4 / 1260.0 g					
食物繊維	フアイト!	16.4 / 140.0 g					
塩分	その日:	3.10 / 56.00 g					

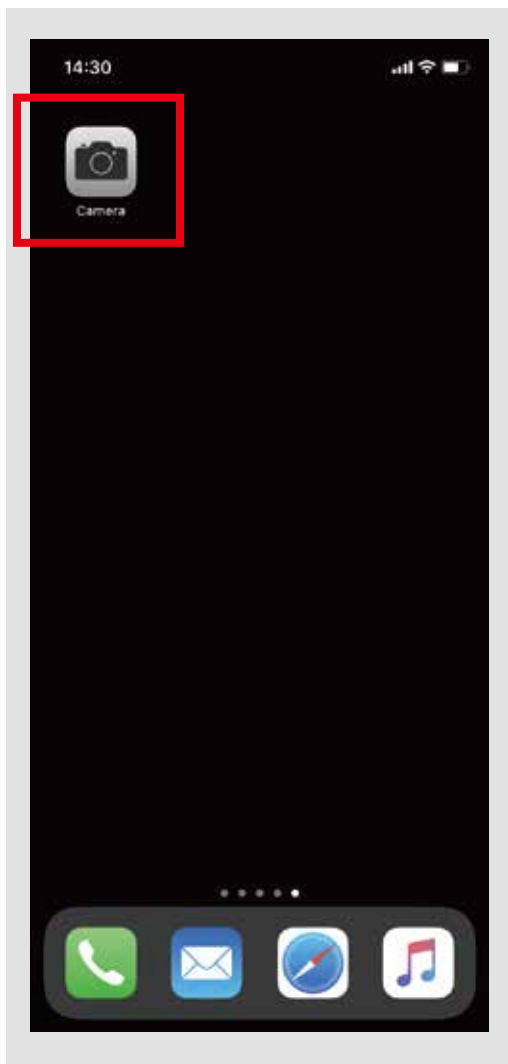
食事の写真を撮るだけで、
栄養情報を自動的に分析できます。

【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

食事の栄養分析 02

1



2



使い方（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 Wi-Fi に接続すると**自動的に**撮影した写真を解析します。

※Wi-Fi環境がない場合は、

『**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。



食事の栄養分析 03



画像解析（カメラロール解析）

カロミルアプリを開いて、
「解析完了」と表示が出たら
赤枠部分を押します。

食事の栄養分析 04



画像解析（カメラロール解析）

食事の解析結果が表示されます。

3つの候補の中から食べたメニューを選択して確定してください。

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。

食事の栄養分析 05



栄養情報について

確定すると**栄養情報**が表示されます。
 量を変更する場合は、対象のメニューを
 押すと % で変更できます。
 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。

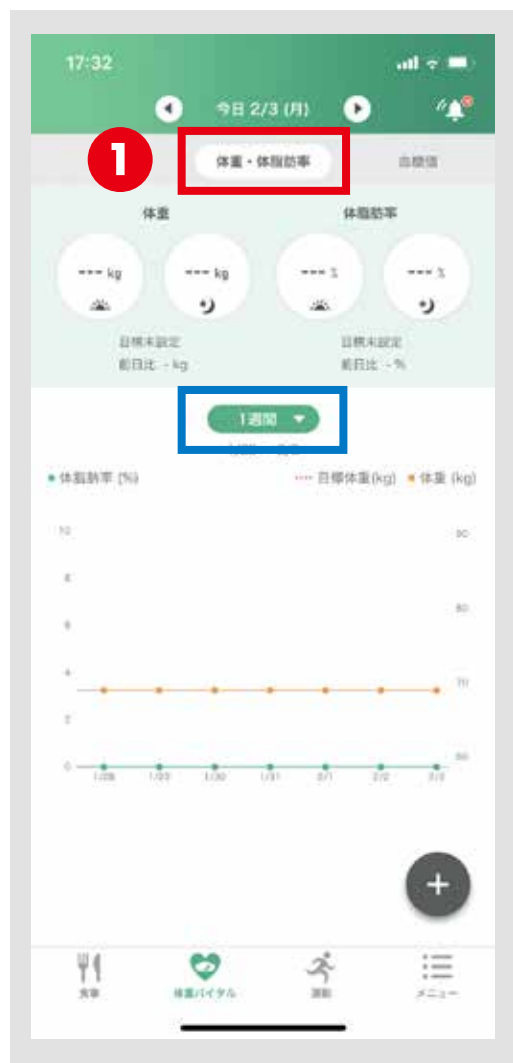
食事の栄養分析 06



各ボタンの説明

- 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 **帳尻合わせ**
一週間単位で目標値を表示
- ④ **リアルタイム解析**
その場で写真を撮って解析
- ⑤ **カメラロール解析**
カメラロールに保存されている写真を解析
- ⑥ **手入力**
「記録」もしくは「+」でメニューを選んで登録

体重バイタル 01



体重計、体脂肪計、血圧計、
血糖値計の結果画面を

写真で撮るだけで記録できます。

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

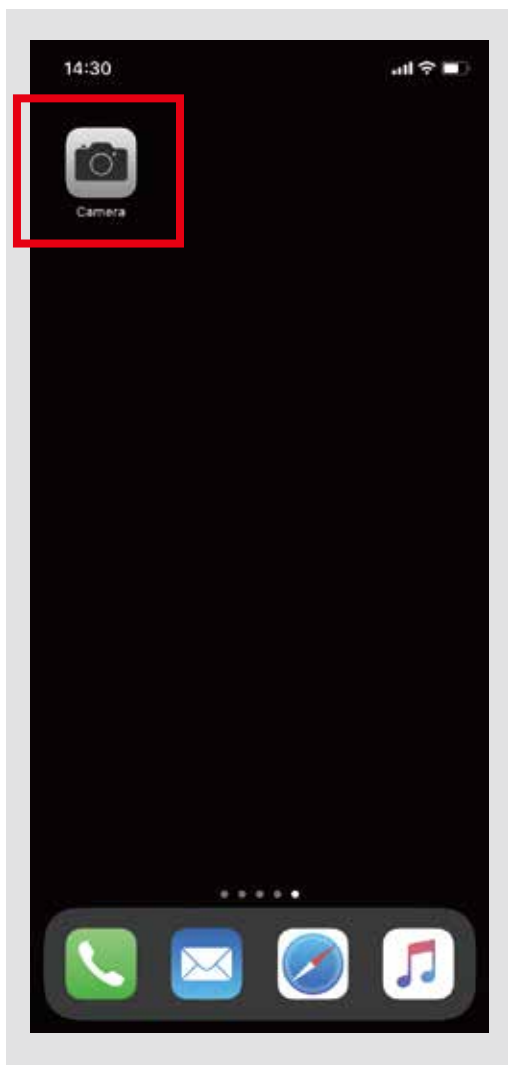
日、時間帯、気温、体重、栄養素
との相関をグラフで表示

3 血糖値

日、時系列、体重、栄養素との
相関をグラフで表示

体重バイタル 02

1



2

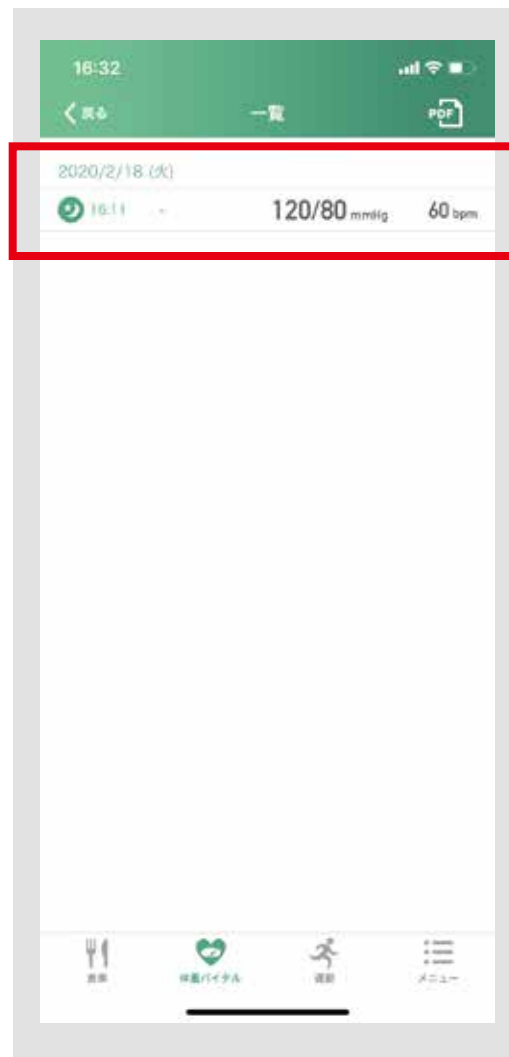


使い方（機器の結果画面を撮るだけで記録）

- 1 **カメラアプリ**を押してカメラを起動します。
- 2 **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。

※P.17・18と同様に解析結果を確定してください。

体重バイタル 03



データ一覧

記録した結果は**データ一覧**から確認できます。

対象のデータを押すと、
気温や天候の情報を追加することもできます。
レポートやデータ出力も可能です。

体重バイタル 04



気温・天候の入力

気温・天候を入力して
「更新」を押して確定します。

運動 01



運動情報

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。

運動 02



各ボタンの説明

- 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
「+」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・入浴など、
行った活動と時間を選択して
「記録」を押します。

メニュー 01



様々な機能やデータを見たり、
各種設定、(プロフィール、目標設定、アカウント設定)
問い合わせなどができます。

各ボタンの説明 (基本機能)

- 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

メニュー 02



各ボタンの説明（基本機能）

- 4 タイムライン**
Facebookと連携して
友人のタイムラインを表示
- 5 レベル**
体重・食事・運動をスコアリング
- 6 お知らせ**
お知らせを表示
- 7 サポート**
よくある質問を見たり、
お問い合わせができます。