

カロママ プラス

タイムラインの機能紹介

カロママプラスの、タイムラインの機能紹介、見方について、ご紹介します！

日付を遡るときにはこの矢印をタップ！

今日の日付

カレンダー機能

お知らせ



摂取カロリー・消費カロリーが一目でわかる！
円グラフが一周するように頑張りましょう！

入力した内容が吹き出しで表示されます

アプリに入力すると、カロママからのアドバイスが見られます！

食事や運動の入力はここから！

マイページ各種設定

健康サポーター



今開いているページのアイコンに色がつきますよ！
タイムラインに戻る時はここをタップ！

一週間の入力をグラフからチェック！

タイムラインの見方



①気分の入力

1日のスタートです！
今日の気分を登録しましょう！
日記のように入力できますよ！

健康メモを見返すときは、
カレンダー機能が便利！

②食事の入力

食事の入力してみましょう！
すぐにカロママからアドバイスが返ってきますよ！

③カラダの入力

カラダ情報を入力しましょう！

④運動の入力

身体を動かしたら運動を入力しましょう！
日常生活、家事などの消費カロリーも入力できます！

⑤水分の入力

水分をとったら「水分入力」してみましょう！

⑥きょうのまとめ

今日の終わりに今日のまとめが配信されますよ！
「続きを読む」をタップ！

栄養素ランキングや食材ランキングを参考に、
バランスの良い食事を心がけましょう！