

カロママ プラス

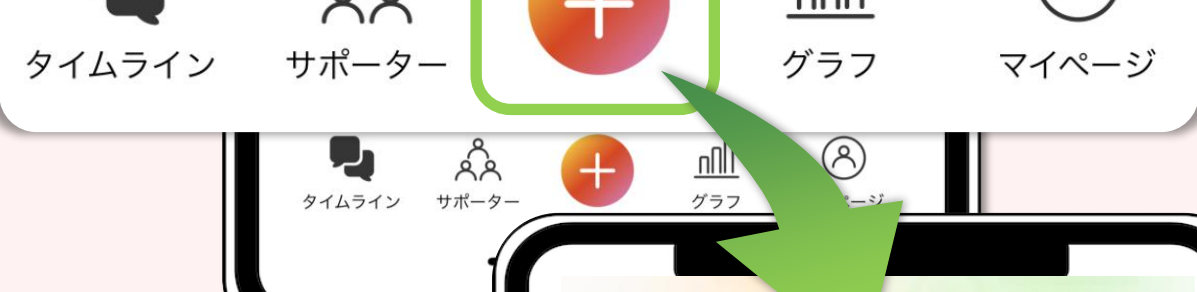
基本的な食事入力の方法

カロママプラスの、基本的な食事入力方法をご紹介します！



STEP 1

プラスボタンをタップ！



STEP 2

入力したい食事のアイコンをタップ！



STEP 3

「キーワード」をタップ！



メニュー予測

予測メニューの「+」をタップして簡単にメニュー追加

STEP 4

食事を入力し検索します！



ワード検索のコツ①

ひらがなで入力！

ワード検索のコツ②

お店やメーカー名でも検索できる！

ワード検索のコツ③

スペースで区切って対象メニューを絞り込み
例:おにぎり 梅

STEP 5

メニューを見つけたら「+」マークをタップ！



メニュー検索のコツ

食材や一般的なメニューは「家庭用」
メーカー名があるものは「市販品・外食」で検索

STEP 6

青枠から分量を調整します
半分量は「0.5」です

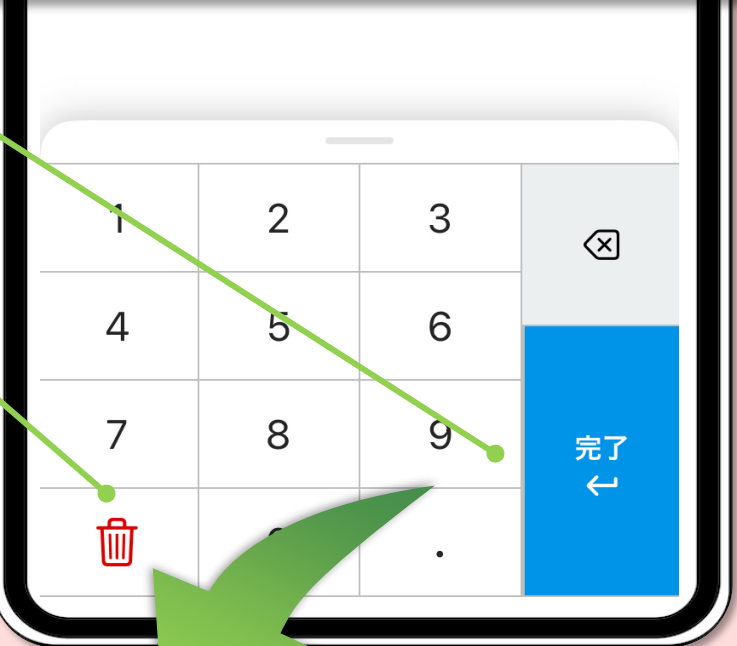


数量変更のコツ①

数字入力したら必ず「完了」をタップ！

数量変更のコツ②

「ごみ箱アイコン」タップで削除できます



STEP 7

メニューの削除や追加を行います



FINISH !!

「登録」を押して完了です
アドバイスが表示されます！



メニュー修正のコツ①

メニューを左にスライドして「削除」ボタンを表示

メニュー修正のコツ②

修正したいときは削除後「キーワード」から再度メニュー選択

一食ごとに、摂取した栄養素を確認出来ます！



グラフは2種類あり、切り替えることが可能です！
一食ごとの摂取目安量と、一日の摂取目安量が確認できます。

