

TAMAるんるん♪ を使いこなすには？

～食事きろく編～



このスライドは・・・

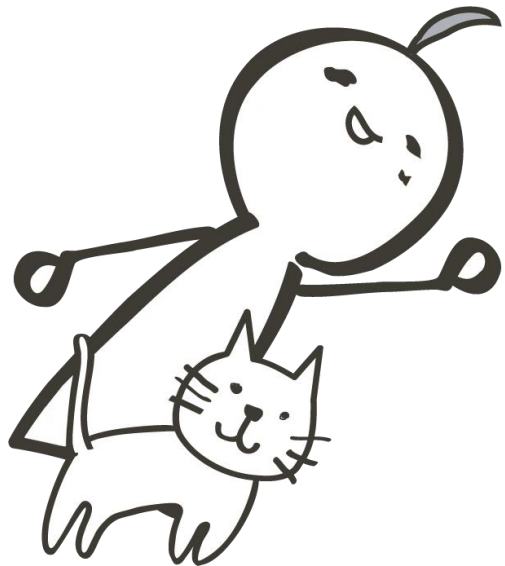
食事のきろく

- その① 食事の記録方法
- その② 日付をさかのぼって記録する方法
- その③ 食事量の調整方法
- その④ 外食・お店で食べ物を購入したときに記入方法

について説明しています！

～食事きろく編～

その①食事の記録方法



手順①

TAMA るんるん♪
画面下に表示されている「きろく」をタップ

～食事きろく編～

その①食事の記録方法

手順②

「きろく」の画面に進んだら「食事」をタップ



手順③

記録したい食事をタップ



手順④

「検索して追加する」をタップ

～食事きろく編～

その①食事の記録方法

手順⑤

食べた食品・
レシピを入力



手順⑥

最も近いものを選んで
「追加する」をタップ
※ないメニューもございます



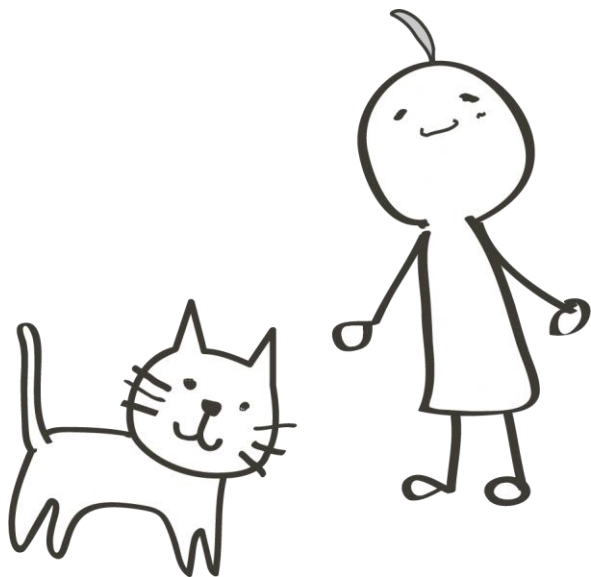
<Point>

メニューが表示されない時は、ひらがなや、漢字に打ち直す、もしくはキーワード(材料名など)を含めて検索してみてくださいね♪



～食事きろく編～

その①食事の記録方法



食事記録

朝食 63 kcal / 目安 851 kcal

日時 1月9日 (金) 07:00

食事内容

検索して追加する

味噌汁(豆腐) 1人前

分量 1.0 200g / 63kcal

メモ

メモを入力

登録する

手順⑦

他に入力するものがなければ「登録する」をタップして完了！

※追加がある場合は手順④に戻る

～食事きろく編～

その①食事の記録方法 番外編

<Point>

手順⑤の画面（本ページ左の画面）から最近食べたものを追加することができるよ♪

同じものをよく食べる場合に便利♪



1番

最近記録した食品レシピから選択して「追加する」をタップ

2番

他に入力するものがなければ「登録する」をタップ

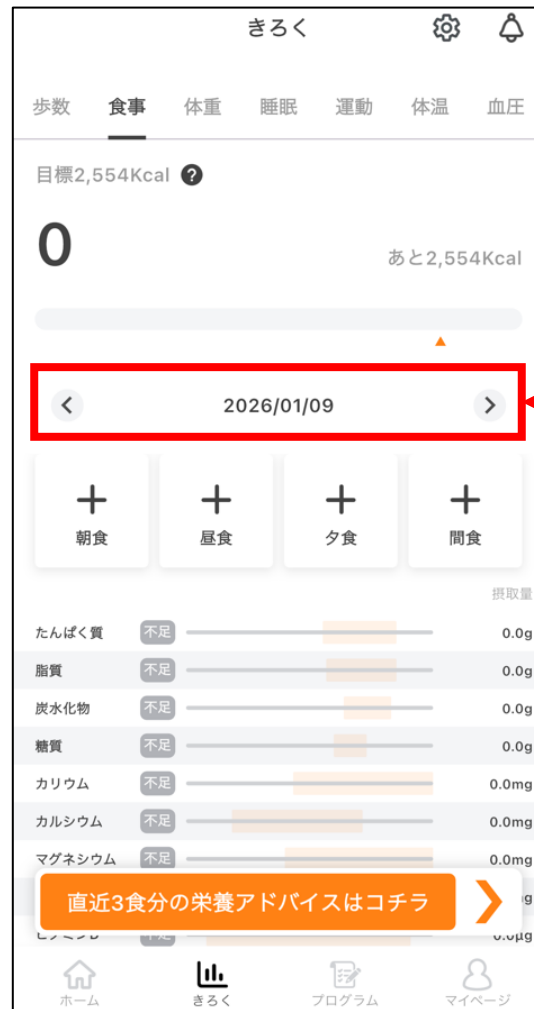
※追加がある場合は手順④に戻る



～食事きろく編～

その②日付をさかのぼって食事の入力をしたいとき

方法1



<をタップして
入力したい日まで戻る

～食事きろく編～

その②日付をさかのぼって食事の入力をしたいとき

方法 2

食事記録

朝食 0 kcal / 目安 851 kcal

日時 1月9日 (金) 07:00

食事内容

検索して追加する

メモ

メモを入力

登録する

食事記録

朝食 0 kcal / 目安 851 kcal

日時 1月13日 (火)

2026年1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

キャンセル OK

登録する

該当の日付をタップ
→ 「OK」をタップ

～食事きろく編～

その③食事量を調整したいとき

食事記録

朝食 114 kcal / 目安 851 kcal

日時 1月9日 (金) 07:00

食事内容

検索して追加する

米粉パン 1個

分量 1.0 40g / 114kcal

メモ

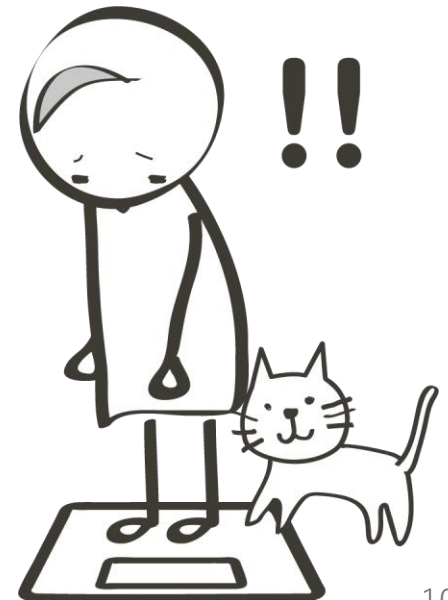
メモを入力

登録する

分量を変えたい項目の分量をタップし、入力する

<Point>

分からないときは右側に記載のg (グラム) を参考にしてね♪



～食事きろく編～

その④外食・お店で購入したとき

<Point>

居酒屋と検索するとおおよそそのコースが出てくるよ♪
※ない店舗・メニューもあります



<Point>

お店のメニュー名や、お店の名前での検索を試してみ
てね♪

※ない店舗・メニューもあります

