

食事記録の手順

【食事記録の設定手順】

- ① kencomアプリの「カラダタブ」を押下してください。
- ② 次に「食事記録」の「+」マークを押下してください。
- ③ 特約の同意画面に遷移しますので、特約の内容をご確認の上「特約に同意する」にチェックをして「次へ」を押下してください。



食事記録の手順

【食事記録の設定手順 (続き)】

- ④ 必要な身体情報を入力し、理想の栄養バランスを設定します。
※ ご入力された身体情報はあとから変更できます。
- ⑤ ご入力情報に問題がなければ「食事記録をはじめる」を押下してください。

身体情報入力

身体情報を入力しましょう

あなたにぴったりの栄養バランスを計算するために、身体情報をご入力ください

④

性別
女性

生年月日
1996/05/06

身長
174 cm

体重
60 kg

身体活動レベル
高い：体を動かす仕事、活発な運...

すべての情報を入力してください
入力した身体情報は後から変更できます

次へ

計算結果

栄養バランスの計算結果

栄養バランスの理想値を意識し、健康的な食生活を継続していきましょう

栄養バランスの理想値

カロリー
2,449 kcal 以下

脂質	糖質
10 g ~ 20 g	130 g ~ 150 g
たんぱく質	塩分
推奨 10 g 以上	6.5 g 未満
食物繊維	
推奨 18 g 以上	

※理想値の計算方法は、「日本人の食事摂取基準（2025年版）」策定検討会報告書に基づいています

【ご注意】
一般基準とは異なる食事管理が必要な場合や医師の指示がある方は、本アプリの栄養バランス計算が当てはまらない場合があります。必ず主治医の指示に従ってください。

⑤

食事記録をはじめる

カラダに戻る

「食事記録」リリースのお知らせ

「食事記録」リリースのお知らせ

000自治体000イベント事務局 2025/02/02

食事の傾向を把握し、より健康的な食生活を営むための機能です。毎日の食事記録し、AIが食事内容の栄養分析し、食事に対するアドバイスをすることができます。

使い方

食事記録の画面で、食事記録のボタンを押すと、食事記録を開始できます。

食事記録の理想値について

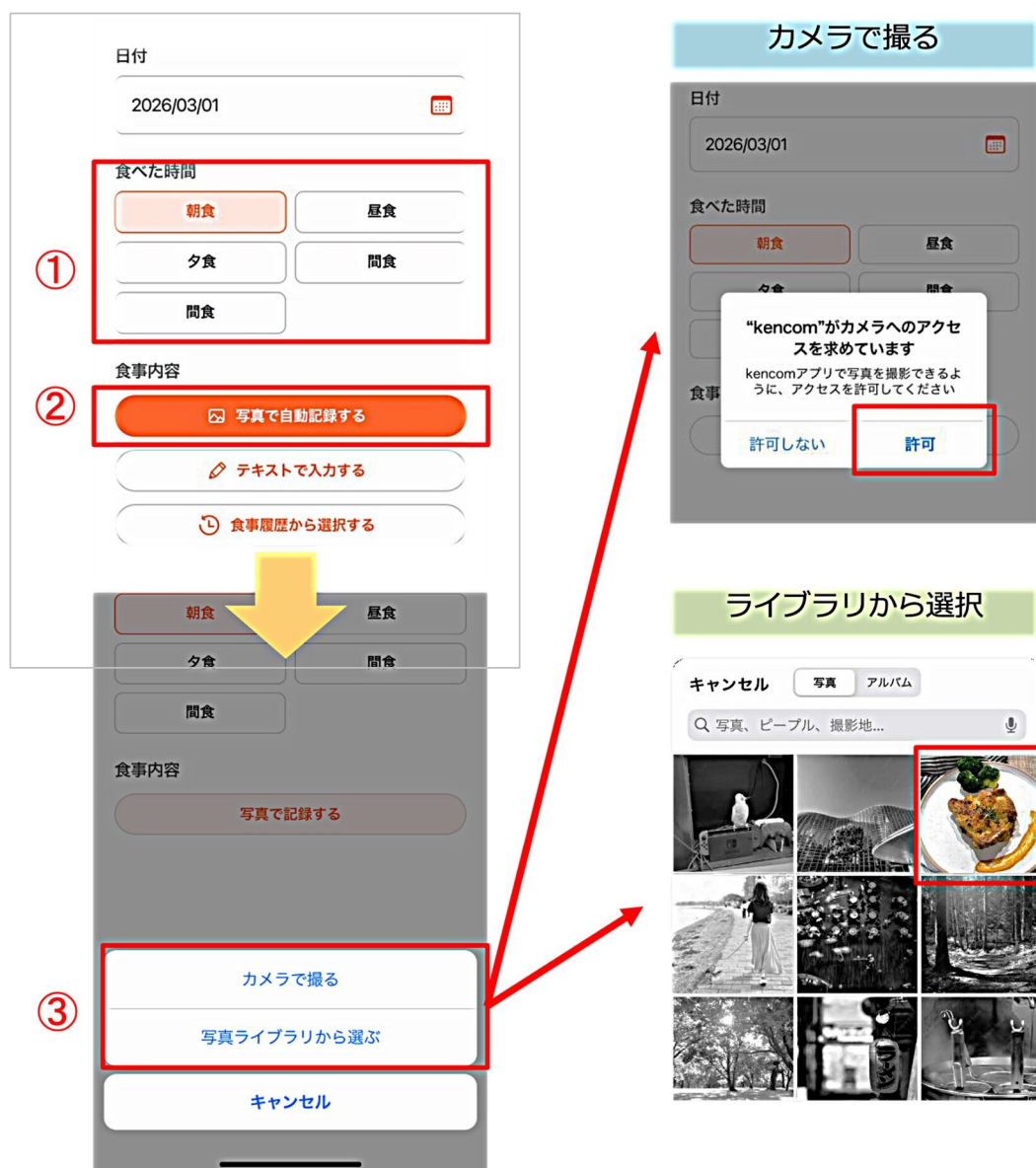
理想値をもとに、「理想の栄養バ

?を押すと食事記録の説明に遷移します。

食事記録の手順

【撮影・写真で自動記録する手順】

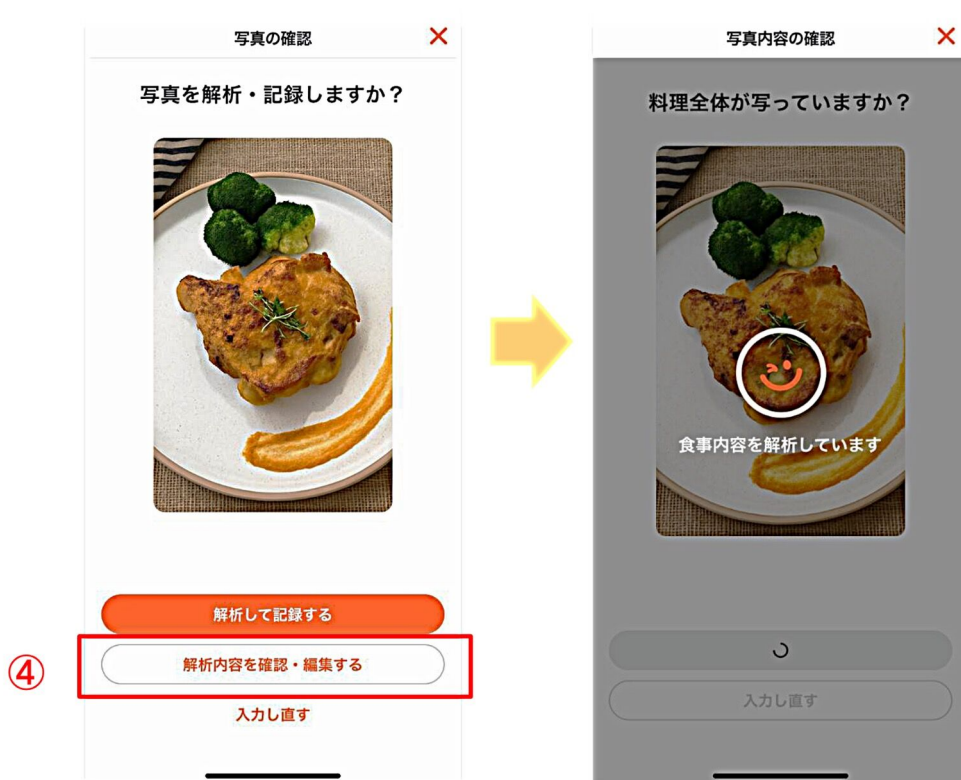
- ① 「朝食ラベル」が自動選択されています。
※ 記録が朝食でない場合は、該当のラベルを押下してください。
※ 記録済みのラベルを選択することはできません。
※ 再記録したい場合は記録済みの情報を削除してください。
- ② 「写真で自動記録する」を押下してください。
- ③ 「カメラで撮る」または「ライブラリから選ぶ」のどちらかを押下してください。



食事記録の手順

【撮影・写真で自動記録する手順 (続き)】

- ④ 「解析内容を確認・編集する」を押下すると、食事の解析が始まります。
- ※ 料理全体が写っているか、ピントが合っているかなどをご確認ください。
 - ※ AI解析は1日10回が上限になります。
 - ※ 「解析して記録する」からも解析可能ですが、食事内容の編集はできません。



※解析エラーの場合、以下のポップアップがでます。表示に従って再度お試しください。

食事内容が認識できないケース

解析に失敗しました

写真から食事内容を認識できませんでした。お手数ですが、別の写真で再度お試しください。

OK

サーバー混雑ケース

解析に失敗しました

サーバーの混雑などにより、解析が完了できませんでした。時間をおいて再度お試しください。

OK

食事記録の手順

【撮影・写真で自動記録する手順（続き）】

⑤ 解析が終わると自動で「料理名」「食材」「調味料」が表示されます。複数の料理がある場合は、料理ごとに項目が表示されます。内容に問題がなければ、「栄養情報を解析する」を押下してください。

※ 食材などを修正する場合は鉛筆マークより、追加する場合は「食材を追加する」より追加してください。

料理が一つの場合

食事内容の確認



解析完了

以下の料理が含まれているようです

料理

ローストチキンとブロッコリー

含まれる食材

鶏むね肉

ブロッコリー 20g

調味料

醤油、味噌、にんにくソース、デミグラスソース風調味料、香味シャンタン、濃厚ベジタブルカレー 中辛

食材を追加する

食事内容に対する補足情報

上記の食事内容に補足情報があればご記入ください。食事をより正確に解析するための参考情報として活用されます。

（例）食後にクッキーも食べた

文字数 0/100

栄養情報を解析する

料理が複数の場合

食事内容の確認



解析完了

以下の料理が含まれているようです

すべて

白身魚の煮付け

ごはん普通盛り

し

料理

白身魚の煮付け

含まれる食材

鶏むね肉

ブロッコリー 20g

調味料

醤油、味噌、にんにくソース、デミグラスソース風調味料、香味シャンタン、濃厚ベジタブルカレー 中辛

食材を追加する

料理

ごはん普通盛り

含まれる食材

鶏むね肉

ブロッコリー 20g

調味料

醤油、味噌、にんにくソース、デミグラスソース風調味料、香味シャンタン、濃厚ベジタブルカレー 中辛

食材を追加する

食事内容の確認



解析完了

以下の料理が含まれているようです

料理

〇〇を選択

含まれる食材

鶏むね肉

ブロッコリー 20g

焼き牛カルビ 200g

調味料

醤油、味噌、にんにくソース、デミグラスソース風調味料、香味シャンタン、濃厚ベジタブルカレー 中辛

削除

※記録情報がある場合のポップアップは以下となります。

記録に失敗しました

すでにこの時間帯に食事が登録されているため、新たに記録できません。時間帯を変更するか、前の記録を削除して再度お試しください。

OK

※画面はイメージです

36

食事記録の手順

【撮影・写真で自動記録する手順 (続き)】

※ 解析中の取り消しは、解析画面の右上の「×」 (a) を押下し、続いて「終了」 (b) を押下すると解析が終了します。

再度記録するときは、「撮り直し」あるいは「ライブラリより選択」をお選びいただきもう一度解析を行ってください。



※画面はイメージです

食事記録の手順

【撮影・写真で自動記録する手順 (続き)】

⑥ 栄養情報の解析が終わると詳細が表示されます。

「朝食」「昼食」「夕食」に記録した食事の＜食事評価＞がつきます。

※ 評価は100点を最上とした3段階（◎・○・△）で示されます。

※ 「1日の摂取状況をグラフで見る」(⑦)を押下すると、その日に記録した栄養素を確認できます。

The image shows two screenshots of a food diary application. A yellow arrow points from the left screen to the right screen, indicating a sequence of steps.

Left Screen (Meal Entry):

- Title: 食事履歴 (Food History)
- Date: 2026/04/04 朝食 (Breakfast)
- Meal Name: ローストチキンとブロッコリー (Roast Chicken and Broccoli)
- Food Advice: サラダに海藻や豆類などを加えると、食物繊維を増やすことができるよ！ (Adding seaweed or beans to salad can increase fiber.)
- Meal Evaluation (食事評価): ◎ 85/100点 (Target icon, 85/100 points)
- Footer: ※食事評価は味の素(株)のANPSを使用しています (Evaluation uses Ajinomoto's ANPS)
- Section: この食事の栄養情報 (Nutrition Information for this meal)
- Nutrition Data:

カロリー	380 kcal
たんぱく質	30.5 g
脂質	15.5 g
糖質	13 g
食物繊維	4.5 g
塩分	3.5 g
- Section: 各栄養素が多く含まれる食材 (Ingredients rich in each nutrient)
- Ingredients: たんぱく質 鶏もも肉, ビタミンB12 鶏もも肉, 亜鉛 鶏もも肉, 葉酸 ブロッコリー
- Bottom Button: 1日の摂取状況をグラフで見る (View daily intake status on graph)

Right Screen (Daily Summary):

- Title: カロリー・栄養素 (Calories & Nutrients)
- Date: 2026/04/04
- Calories: 2,550 / 2,449kcal
- Nutrient Data:

たんぱく質	163 / 132g	脂質	82.5 / 80g
糖質	127 / 130.5g	食物繊維	20 / 18g
塩分	9.47 / 6.5g		
- Section: 食事履歴 (Food History)
- Meals List:
 - 朝食 (Breakfast): ローストチキンとブロッコリー (Evaluation: ◎)
 - 昼食 (Lunch): タイ風チキンライス (Evaluation: ○)
 - 夕食 (Dinner): 焼きそば (Evaluation: △)
 - 間食 (Snack): ブラックコーヒー (Evaluation: -)

※画面はイメージです