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。

❓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】

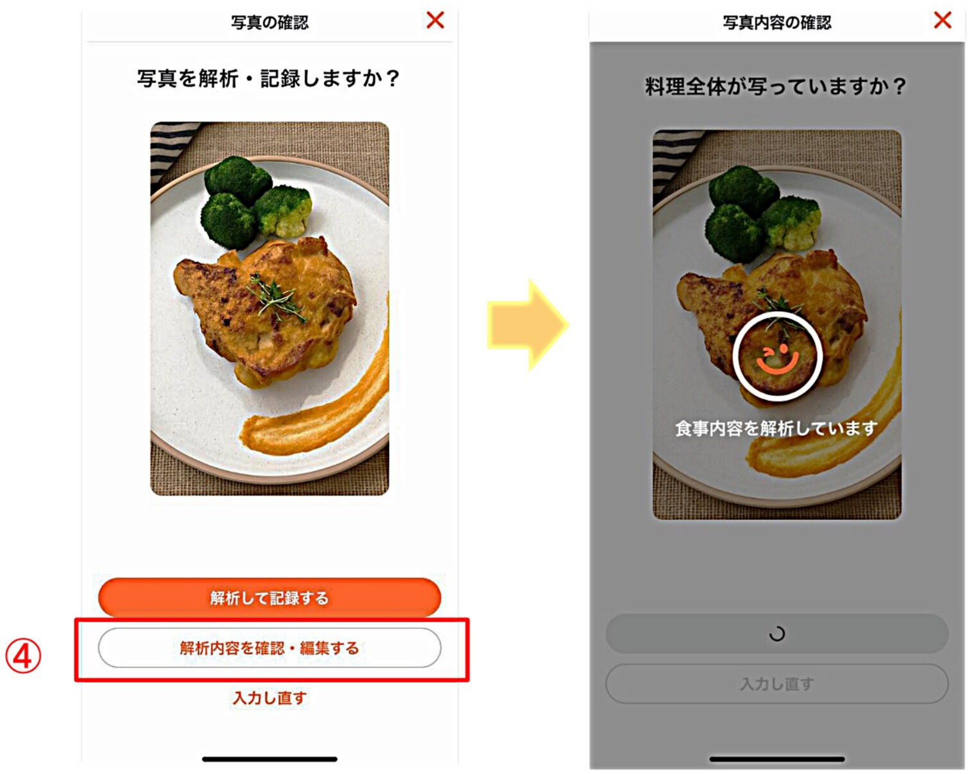
① 「朝食ラベル」が自動選択されています。
※ 記録が朝食でない場合は、該当のラベルを押下してください。
※ 記録済みのラベルを選択することはできません。
※ 再記録したい場合は記録済みの情報を削除してください。

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

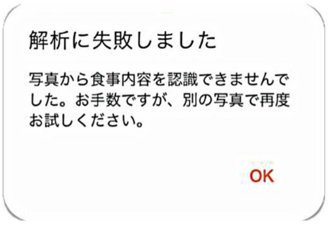
【撮影・写真で自動記録する手順 (続き)】

④「解析内容を確認・編集する」を押下すると、食事の解析が開始します。
※ 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。

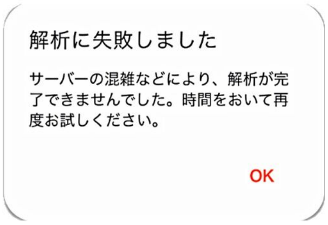


※解析エラーの場合、以下のポップアップがでます。表示に従って再度お試しください。

食事内容が認識できないケース



サーバー混雑ケース



食事記録の手順

【撮影・写真で自動記録する手順 (続き)】

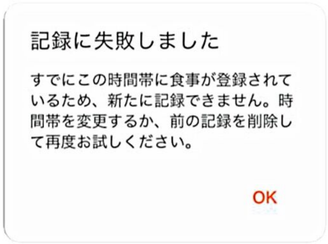
⑤ 解析が終わると自動で「料理名」「食材」「調味料」が表示されます。複数の料理がある場合は、料理ごとに項目が表示されます。内容に問題がなければ、「栄養情報を解析する」を押下してください。

※ 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

料理が複数の場合

※記録情報がある場合の
ポップアップは以下となります。

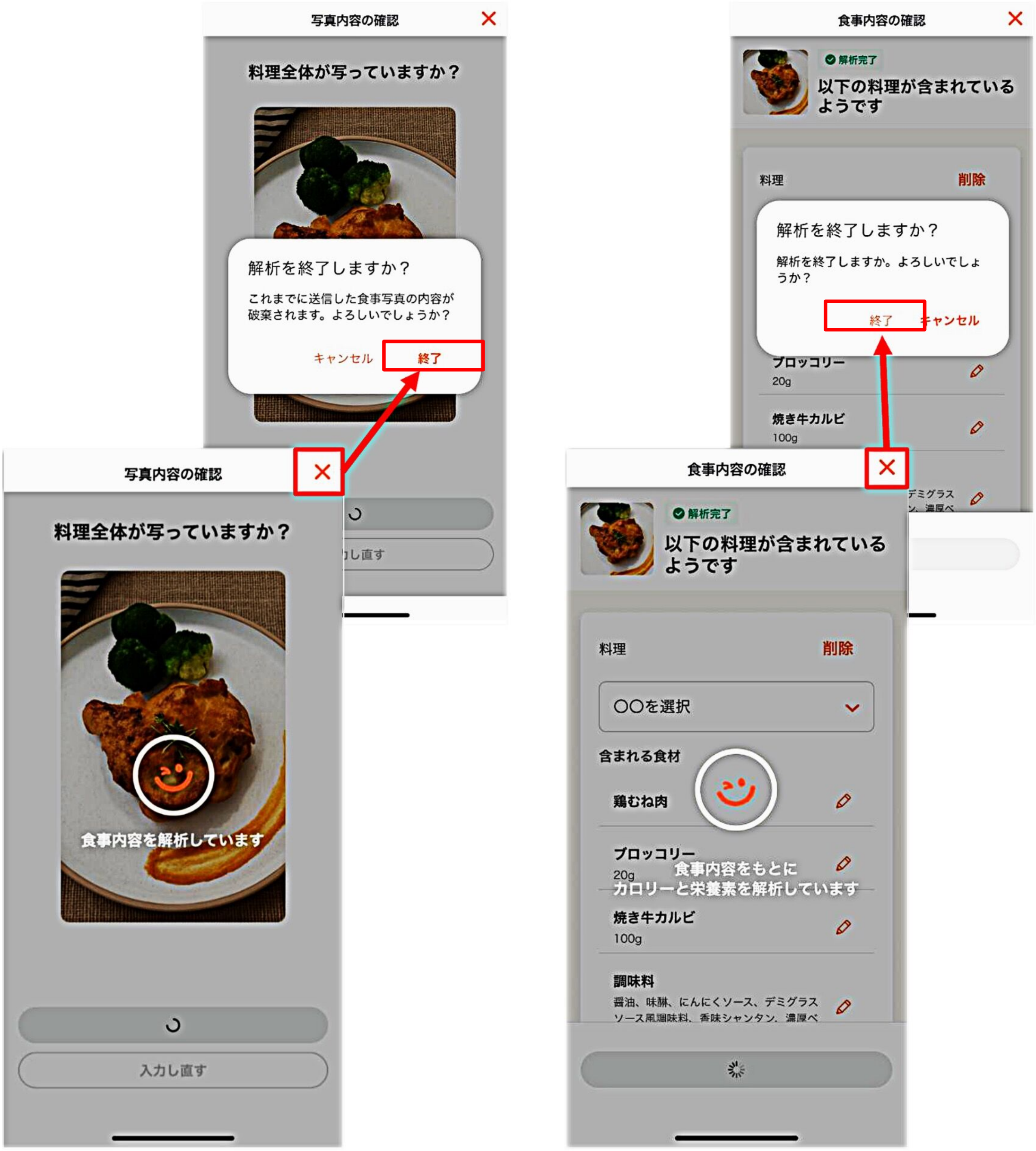


※画面はイメージです

食事記録の手順

【撮影・写真で自動記録する手順 (続き)】

※ 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

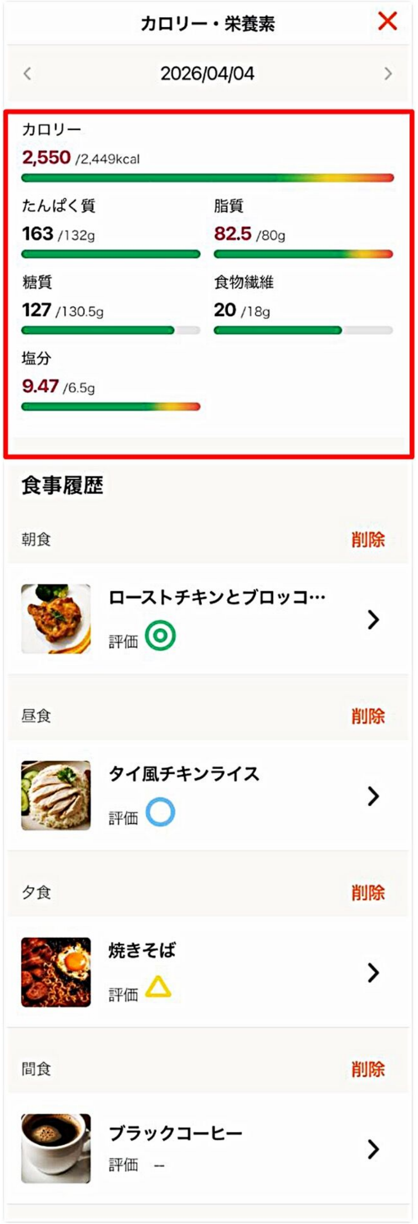
食事記録の手順

【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（◎・〇・△）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。

⑥

⑦



※画面はイメージです