

食事管理の手引き

目次

食事管理の手引き	1
「my fitness pal」のインストール	2
アプリの設定	2
目標設定	2
目標の設定	2
設定値の確認	5
食事の入力	8
バーコード入力	エラー! ブックマークが定義されていません。
さらに便利な使い方（作り置きメニューの登録）	10
体重管理ツールの使用	14

「my fitness pal」のインストール

まずは、スマートフォンアプリ「my fitness pal」をインストールします。

iPhoneをお使いの方は

Androidをお使いの方は



から、アプリをインストールしてください。

アプリの設定

インストールが完了したら、アカウントの登録を行います。

※アプリからしつこく有料会員への登録を促す画面が表示されますが、無料版で十分使用できますので有料会員への登録は不要です。

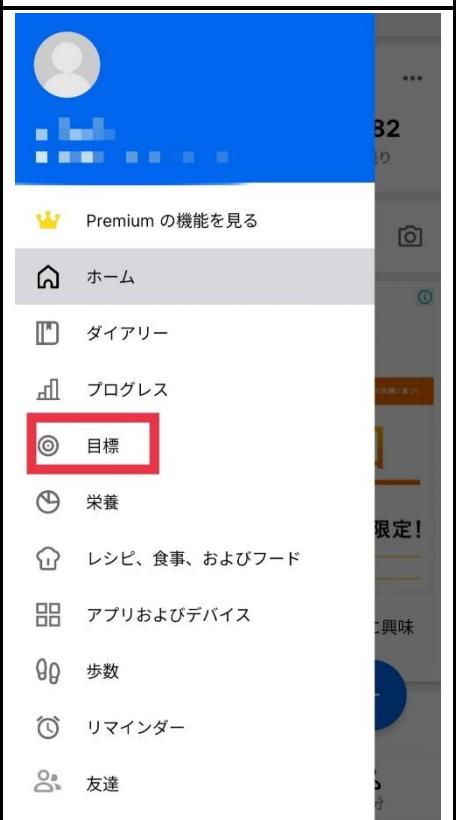
<p>← 登録</p> <p>メールアドレスで登録</p> <p>または</p> <p> FACEBOOKで続行する</p> <p>許可なしで投稿することは絶対にありません。</p>	<p>目標設定 あなたの目標を設定していきます</p> <p>メールアドレス、もしくは Facebook での登録を選びます。 特にこだわりがなければ、 メールアドレスでの登録をオススメします。</p>
<p>← 目標 次へ</p> <p>あなたの目標は？</p> <p><input type="radio"/> 減量 <input type="radio"/> 現状維持 <input type="radio"/> 増量</p>	<p>目標の設定 目標を尋ねられますので、減量をタップします。</p>

<p>← アクティビティレベル 次へ</p> <p>どれくらいアクティブですか？</p> <p><input checked="" type="radio"/> あまりアクティブではありません ほぼ一日中座っている（例：銀行員、デスクワーク）</p> <p><input type="radio"/> 少しアクティブ 一日の大半を立って過ごしている（例：教師、営業）</p> <p><input type="radio"/> アクティブ 一日の大半をある程度の肉体労働をして過ごしている（例：ウェイター/ウェイトレス、郵便配達員）</p> <p><input type="radio"/> かなりアクティブ ほぼ一日中重労働に従事している（例：バイクメッセンジャー、大工）</p>	<p>日常での活動量を設定します、 ガイドに沿って入力を進めましょう。 迷ったときは少なめに設定しておくと 良いでしょう。</p>
<p>性別</p> <p><input type="radio"/> 男性</p> <p><input type="radio"/> 女性</p> <p>生年月日</p> <p>生年月日を選択してください</p> <p>この情報は、あなたに合ったカロリー目標の計算に使用されます。</p> <p>国</p> <p>日本</p> <p>郵便番号</p> <p>身長</p> <p>現在の体重</p> <p>この情報は、あなたに合ったカロリー目標の計算に使用されます。</p>	<p>お客様データの入力をします。 性別や生年月日（年齢）、身長・体重は カロリー算出に影響するので、 確実に入力をしましょう。 初回体験時のデータを入力していただけると 確実かと思われます。</p>

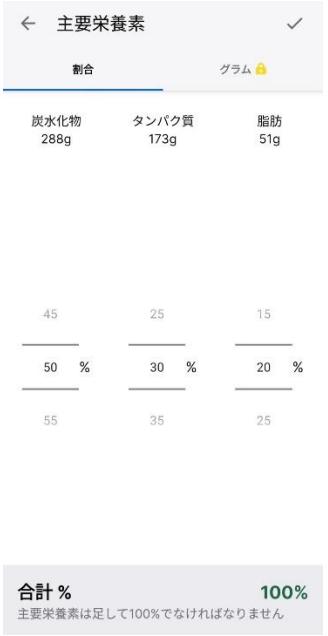
<p>← 1週間の目標 次へ</p> <p>目標体重 0 kg</p> <p>あなたの1週間の目標は？ ご心配なく。後で変更できます。</p> <p><input type="radio"/> 毎週 0.25 kg 減量 <input checked="" type="radio"/> 每週 0.5 kg 減量 推奨 <input type="radio"/> 每週 0.75 kg 減量 <input type="radio"/> 每週 1 kg 減量</p>	<p>毎週どれくらいの減量を目指すかを入力します。 目標に応じて様々ですが、推奨されている「毎週 0.5kg 減量」をタップしておきます。</p>
<p>← 詳細</p> <p>メールアドレス</p> <p>パスワード 10文字以上</p> <p>ユーザー名</p> <p><input type="checkbox"/> プライバシーポリシーおよび利用規約を読んだう えで、これに同意します。</p> <p>登録</p>	<p>最後にアプリに登録するアカウントのメールアドレスとパスワードを設定します。 「プライバシーポリシーおよび利用規約を読んだう えで、これに同意します。」 にチェックを入れて「登録」をタップ。</p> <p>これでアプリへの登録は完了です。</p>

設定値の確認

アプリによって自動で算出された設定カロリーと「ダイエットの手引き」で計算したカロリーを比較します。

 <p>myfitnesspal タップ</p> <p>カロリー摂取可能</p> <p>2,300 - 1,718 + 0 = 582</p> <p>目標 フード エクササイズ 残り</p> <p>↑確認</p> <p>何か共有する... [camera icon]</p> <p>[profile icon] [black redacted area]</p> <p>いいね！ [comment icon] コメント</p>	<p>赤く四角で囲った数値を確認してください。 目標の部分を計算した値と合わせる設定を行います。 左上、丸く囲った部分をタップします。 ※iPhone の場合は右下の「…」マーク</p>
 <p>Premium の機能を見る</p> <p>ホーム</p> <p>ダイアリー</p> <p>プログレス</p> <p>目標</p> <p>栄養</p> <p>レシピ、食事、およびフード</p> <p>アプリおよびデバイス</p> <p>歩数</p> <p>リマインダー</p> <p>友達</p>	<p>メニュー画面が表示されたら 「目標」をタップします。</p>

<p>← 目標</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>開始時の体重</td><td>■ ■ ■ ■ ■</td></tr> <tr><td>現在の体重</td><td>■ ■ ■</td></tr> <tr><td>目標体重</td><td>■ ■</td></tr> <tr><td>1週間の目標</td><td>毎週 0.5 kg 減量</td></tr> <tr><td>アクティビティレベル</td><td>アクティブ</td></tr> </tbody> </table> <p>栄養目標</p> <p>カロリー、炭水化物、タンパク質、脂質の目標 デフォルトの目標または1日の目標をカスタマイズしましょう。</p> <p>食事ごとのカロリー目標 食事ごとのカロリー目標で成果をあげましょう。 </p> <p>食事毎の炭水化物、タンパク質、脂質を表示 炭水化物、タンパク質、および脂質をグラムまたは割合で表示します。 </p> <p>他の栄養の目標</p> <p>フィットネス目標</p>	開始時の体重	■ ■ ■ ■ ■	現在の体重	■ ■ ■	目標体重	■ ■	1週間の目標	毎週 0.5 kg 減量	アクティビティレベル	アクティブ	<p>栄養目標内</p> <p>「カロリー、炭水化物、タンパク質、脂質の目標」をタップして PFC バランスの設定を行います。</p>
開始時の体重	■ ■ ■ ■ ■										
現在の体重	■ ■ ■										
目標体重	■ ■										
1週間の目標	毎週 0.5 kg 減量										
アクティビティレベル	アクティブ										
<p>← カロリー＆主要栄養素の目標</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>デフォルト目標</td><td></td></tr> <tr><td>カロリー ①</td><td>■ ■ ■ ■ ■</td></tr> <tr><td>炭水化物 ②</td><td>50%</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>30%</td></tr> <tr><td>脂肪</td><td>20%</td></tr> </tbody> </table> <p>1日の目標を設定 日ごとに異なるカスタム目標を作成します</p> <p>1日の目標を追加 </p>	デフォルト目標		カロリー ①	■ ■ ■ ■ ■	炭水化物 ②	50%	タンパク質	30%	脂肪	20%	<p>① まずは、カロリーの設定を行います。 アプリで算出されたカロリーでダイエットを行うのもよいですが、ここは「ダイエットの手引き」で計算した値を使いましょう。</p> <p>② 炭水化物、タンパク質、脂質 (PFC バランス) の設定を行います。</p>
デフォルト目標											
カロリー ①	■ ■ ■ ■ ■										
炭水化物 ②	50%										
タンパク質	30%										
脂肪	20%										
<p>タンパク質 173g 30%</p> <p>脂肪 51g 20%</p> <p>余剰カロリー目標 1日 カロリー/日</p> <p>キャンセル 保存</p>	<p>① をタップすると 「余剰カロリー目標」が設定できます。 「ダイエットの手引き」から「ダイエット中の1日の摂取カロリー」の数値を入力してください。</p>										

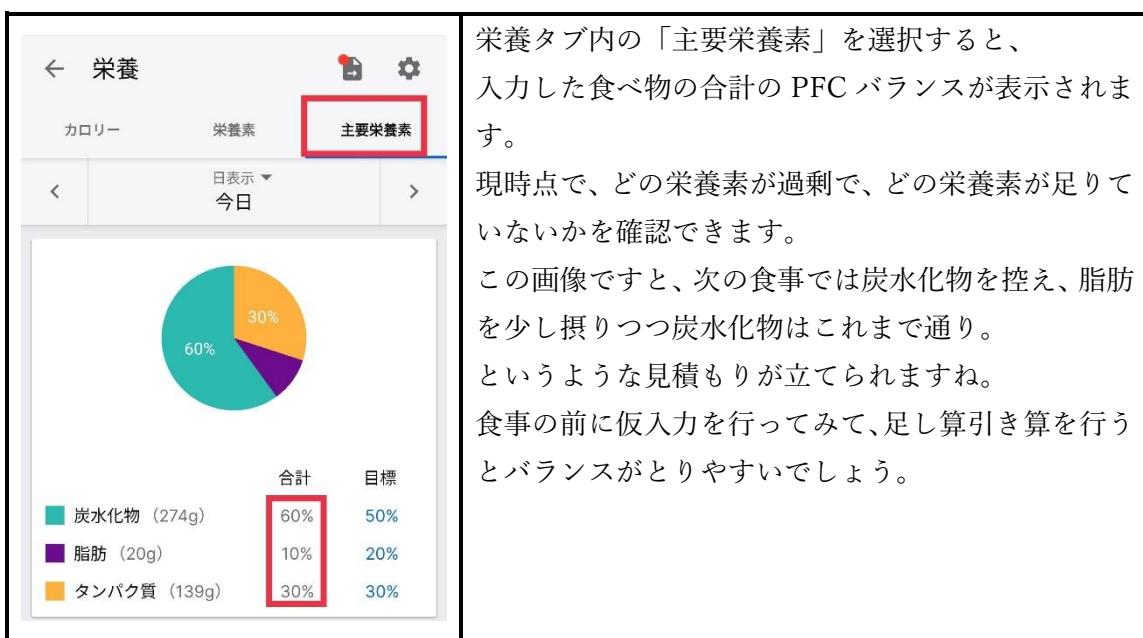
 <p>合計 % 100%</p> <p>主要栄養素は足して100%でなければなりません</p>	<p>② をタップすると 主要栄養素の割合を「%」で設定する事が出来ます 「ダイエットの手引き」でも記した通り、炭水化物 50%、タンパク質 30%、脂質 20%で設定を行います。 この割合については、ダイエットの進行具合を見ながら変更する事があります。</p>
 <p>カロリー摂取可能</p> <p>2,300 - 1,718 + 0 = 582</p> <p>目標 フード エクササイズ 残り</p> <p>↑確認</p> <p>何か共有する...</p> <p>いいね！ コメント</p>	<p>再度、ホーム画面に戻り 目標の数値が設定した通りになっているか確認しましょう。 「エクササイズ」の部分で“0”以外の数値が表示される場合は、歩数計が自動でリンクされてしまっているので設定の解除を行います。</p>
 <p>← 歩数</p> <p>デバイスを選択</p> <p>+ デバイスを追加 歩数トラッカーを MyFitnessPal に接続</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 歩数を記録しない 歩数データは保管されません</p>	<p>ホーム画面から 「その他」または「メニュー」をタップ 「歩数」をタップします。 歩数画面から 「歩数を記録しない」をタップ これでエクササイズ欄のリセットは完了です。 その他ウェアラブルデバイスが接続されている場合は項目ごとにチェックを外します</p>

食事の入力

全ての設定が終わったら、食事内容を入力していきます。

	<p>ホーム画面から ダッシュボードに移動し、フードを追加します。 朝食、昼食、夕食、おやつ・間食 にそれぞれ「フードを追加」が表示されています。 今回は、例として朝食を追加していきます。 「朝食」の下の「フードを追加」をタップ</p>
	<p>フードの追加方法は2つ。 検索 or バーコードスキャンです。 まずは、「フードを検索」から説明します。 「フードを追加」をタップ</p>
	<p>検索窓に、自分が食べた物を入力します。 例として「ゆで卵」を追加してみます。 「ゆで卵」を検索すると、検索結果として一覧が表示されます。 卵はサイズによってカロリーが変わる為、L寸の場合 ではカロリーが高めのものを選択します。 もし迷った場合は多めに入力すると安心です。 赤枠で囲った部分をタップして確認します。</p>

<p>← フードを追加 ✓</p> <p>ゆで卵 (家庭)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">日付</td> <td style="background-color: #e0e0ff; width: 100px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">ミール</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">朝食</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">分量 (単位: 人前)</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">1</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">一人前の分量</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">1.0 個(60g)</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">時間</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">▲</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center; padding: 10px;">  91 カロリー 1% 炭水化物 0.2g 63% 脂肪 6g 36% タンパク質 7.7g </td> </tr> </table>	日付		ミール	朝食	分量 (単位: 人前)	1	一人前の分量	1.0 個(60g)	時間	▲	 91 カロリー 1% 炭水化物 0.2g 63% 脂肪 6g 36% タンパク質 7.7g		<p>入力内容の確認をします。</p> <p>今回はゆで卵を 1 つ食べたとして入力をするので「分量」の箇所は 1 で OK です。</p> <p>以下のカロリー、炭水化物、脂肪、タンパク質の数値が入っている事を確認します。</p> <p>※My fitness pal のデータベースはユーザーによって更新されるため稀にカロリーだけしか入力されていないものがあります。その場合は別のものを選びましょう。</p> <p>確認が終わったら □ マークをタップ。</p>
日付													
ミール	朝食												
分量 (単位: 人前)	1												
一人前の分量	1.0 個(60g)												
時間	▲												
 91 カロリー 1% 炭水化物 0.2g 63% 脂肪 6g 36% タンパク質 7.7g													
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">カロリー摂取可能</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">...</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">2,300 - 91 + 0 = 2,209</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">残り</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">目標 フード エクササイズ</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">—</td> </tr> </table> <p>朝食 91</p> <p>ゆで卵 家庭, 1.0 個(60g)</p> <p>フードを追加 ...</p>	カロリー摂取可能	...	2,300 - 91 + 0 = 2,209	残り	目標 フード エクササイズ	—	<p>ダイアリー画面に戻り、フードが追加されていることを確認します。</p> <p>目標のカロリーから追加した分のカロリーが引かれて、残りどれくらい食べられるかが確認できます。</p> <p>毎食ごとに入力しておくと、食べすぎを防ぐことができます。入力は後回しにせずこまめに行いましょう。</p>						
カロリー摂取可能	...												
2,300 - 91 + 0 = 2,209	残り												
目標 フード エクササイズ	—												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">カロリー摂取可能</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">...</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">2,300 - 91 + 0 = 2,209</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">残り</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">目標 フード エクササイズ</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">—</td> </tr> </table> <p>フードを追加 ...</p> <p>エクササイズ 0</p> <p>歩数トラッカーを接続 歩数と消費カロリーを自動で記録します</p> <p>エクササイズを追加</p> <p>水分</p> <p>水分を追加 ...</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 栄養 ノート </div> <p>ダイアリーを完了する</p> <p style="text-align: center;">  ダッシュボード  ダイアリー  ニュースフィード...  その他 </p>	カロリー摂取可能	...	2,300 - 91 + 0 = 2,209	残り	目標 フード エクササイズ	—	<p>ダイアリー画面を下にスクロールしていくと「栄養」タブがあるのでタップします。</p>						
カロリー摂取可能	...												
2,300 - 91 + 0 = 2,209	残り												
目標 フード エクササイズ	—												

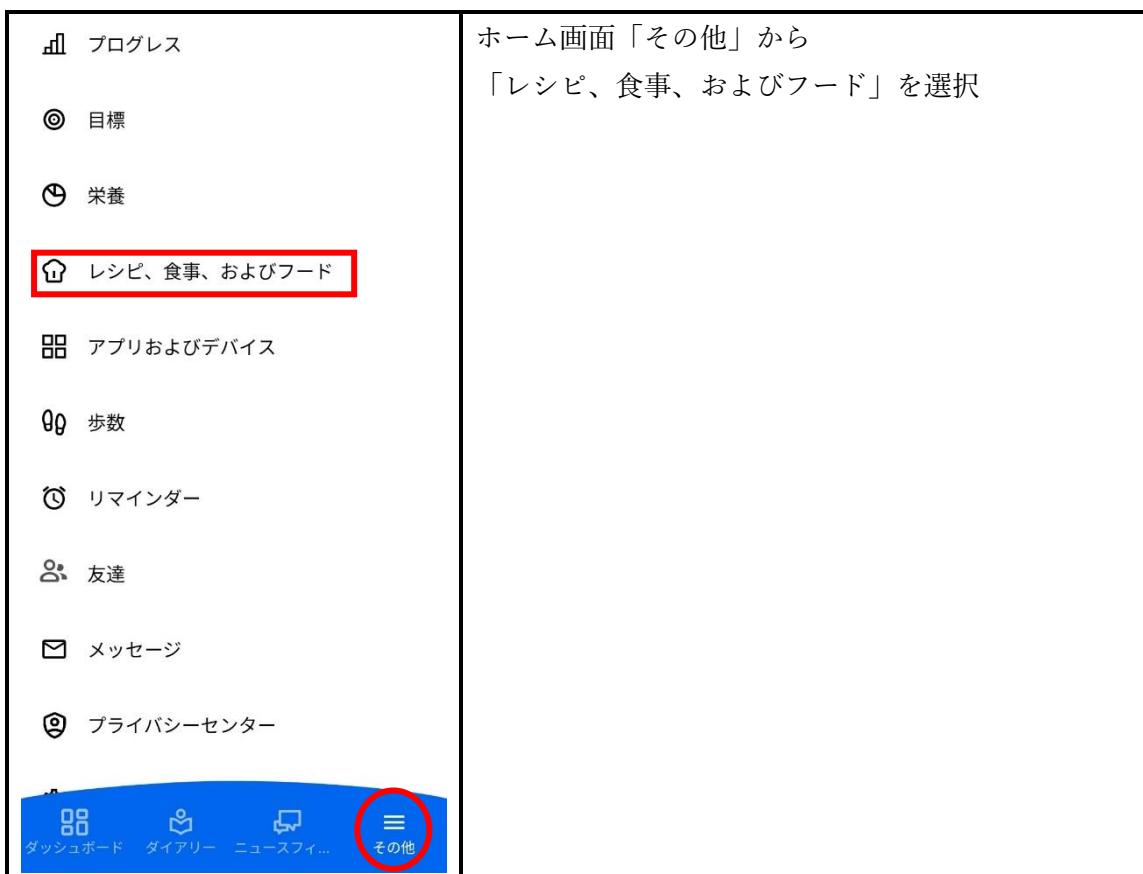


栄養タブ内の「主要栄養素」を選択すると、
入力した食べ物の合計の PFC バランスが表示されま
す。

現時点で、どの栄養素が過剰で、どの栄養素が足りて
いないかを確認できます。

この画像ですと、次の食事では炭水化物を控え、脂肪
を少し摂りつつ炭水化物はこれまで通り。
というような見積もりが立てられますね。
食事の前に仮入力を行ってみて、足し算引き算を行
うとバランスがとりやすいでしょう。

さらに便利な使い方（作り置きメニューの登録）



	<p>食事を選択し、「食事を作成」をタップ</p>
	<p>「食事名」は自分がわかりやすいものを入力しておきます。</p> <p>ここから、食事に使用した食材を追加していきます。</p>
	<p>食材の追加は前項と同じ要領で入力していきます。</p> <p>検索、もまたはバーコードのスキャンで追加していきましょう。</p>
	<p>例として</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏胸肉 : 200g ● 白米 : 1 号 ● 山菜ミックス : 100g ● めんつゆ : 大さじ 4 <p>を使用した炊き込みご飯を入力しました。</p> <p>食事品目ですべての食材が入力されていることを確認します。</p>

<p>食事品目</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>鶏肉 (鶏もも肉/鶏モモ肉/若鶏もも/にわと... Slism, 200.0 g</td><td>400</td></tr> <tr> <td>山菜ミックス yamasan, 100.0 g</td><td>15</td></tr> <tr> <td>白米 1合 150g 白米, 1.0 合</td><td>534</td></tr> <tr> <td>めんつゆ Generic, 60.0 ml</td><td>53</td></tr> </tbody> </table>	鶏肉 (鶏もも肉/鶏モモ肉/若鶏もも/にわと... Slism, 200.0 g	400	山菜ミックス yamasan, 100.0 g	15	白米 1合 150g 白米, 1.0 合	534	めんつゆ Generic, 60.0 ml	53	
鶏肉 (鶏もも肉/鶏モモ肉/若鶏もも/にわと... Slism, 200.0 g	400								
山菜ミックス yamasan, 100.0 g	15								
白米 1合 150g 白米, 1.0 合	534								
めんつゆ Generic, 60.0 ml	53								
 <p>← タ食 ▾</p> <p>検索窓</p> <p>すべて マイミール マイレシピ マイフード</p> <p>食事を作成 以前の食事をコピー</p> <p>マイミール 作成日</p> <p>食事作成例 +</p>	<p>ダイアリーの「マイミール」をタップすると先ほど登録した食事が表示されているかと思います。もし見つからない場合は検索窓で検索してみましょう。</p>								
 <p>← ミールを追加 ✓ :</p> <p>食事作成例</p> <p>ミール 朝食</p> <p>分量 (単位:人前) 1</p> <p>時間</p> <p>1,002 カロリー 53% 127.2g 炭水化物 28% 29.5g 脂肪 19% 44.7g タンパク質</p>	<p>もし1日で作った食事を2,3日で食べるのは「分量」をタップします</p>								

	<p>ここは目分量になってしまいますが、一括で作った食事の内何割を食べたかを入力します。半分なら 0.5 人前 1/4 なら 0.25 人前 という風に入力します。 例として夕食欄に 0.5 人前入力してみます。</p>														
<table border="1" data-bbox="230 842 674 1224"> <thead> <tr> <th colspan="2">食事作成例</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>分量</td> <td>どれくらい?</td> </tr> <tr> <td>時刻</td> <td>1 人前</td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <input type="button" value="キャンセル"/> <input type="button" value="保存"/> </td> </tr> <tr> <td>カロリー</td> <td>127.2g 炭水化物</td> </tr> <tr> <td></td> <td>29.5g 脂肪</td> </tr> <tr> <td></td> <td>44.7g タンパク質</td> </tr> </tbody> </table>	食事作成例		分量	どれくらい?	時刻	1 人前	<input type="button" value="キャンセル"/> <input type="button" value="保存"/>		カロリー	127.2g 炭水化物		29.5g 脂肪		44.7g タンパク質	<p>夕食 502 鶏肉 (鶏もも肉/鶏モモ肉/若鶏もも/にわと... 200 Slism, 100.0 g 山菜ミックス 8 yamasan, 50.0 g 白米 1合 150g 267 白米, 0.5 合 めんつゆ 27 Generic, 30.0 ml</p> <p>1 人前だと 1002kcal だった炊き込みご飯が 502kcal で入力されています。 作り置きメニューを作った際はこうやって入力する事で管理をしていきます。 お気に入りのメニューはじょんじょん登録していきましょう。</p>
食事作成例															
分量	どれくらい?														
時刻	1 人前														
<input type="button" value="キャンセル"/> <input type="button" value="保存"/>															
カロリー	127.2g 炭水化物														
	29.5g 脂肪														
	44.7g タンパク質														

体重管理ツールの使用

My fitness pal には体重記録機能も付属しています。

日々、入力を行っておくとグラフで自身の進捗が把握できるので便利です。

	<p>メニューから「プログレス」をタップします。</p>
	<p>それぞれ、画面の機能を解説します</p> <p>① 「+」マークをタップすると体重の記録画面に移動します。</p> <p>② 体重、首回り、ウェスト、ヒップの入力項目が選択できます。</p> <p>③ 入力履歴を元にグラフを表示します。</p> <p>④ グラフの横軸の期間を変更できます。</p> <p>⑤ 入力した日付と結果を確認できます。</p> <p>⑥ 入力した時の体型を写真撮影しておくことで記録できます。</p>
	<p>基本的には体重の記録のみでよいかと思います。</p> <p>※データの正確性を保つために起床後、お手洗いを行った後に体重測定する事をオススメします。</p>