

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>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 Facabook 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>目標の設定 目標を尋ねられますので、減量をタップします。</p>

<div><div><div>←</div><div>アクティビティレベル</div><div>次へ</div></div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div><div>どれくらいアクティブですか？</div><div><div><div><input checked="" type="radio"/></div><div>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）</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>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）</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>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）</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>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）</div></div></div></div>	<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方が良いでしょう。</p>
<div><div>性別</div><div><div><input type="radio"/> 男性</div><div><input type="radio"/> 女性</div></div><div>生年月日</div><div><div>生年月日を選択してください</div><div>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。</div></div><div>国</div><div><div>日本</div><div>▼</div></div><div>郵便番号</div><div><div></div><div></div></div><div>身長</div><div><div></div><div></div></div><div>現在の体重</div><div><div></div><div></div></div><div>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。</div></div>	<p>お客様データの入力をしていきます。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くと確実にかと思われます。</p>

<div data-bbox="261 297 655 331"> <div>←</div> <div>1週間の目標</div> <div>次へ</div> </div> <div data-bbox="261 405 339 427">目標体重</div> <div data-bbox="261 454 466 477">0 kg</div> <div data-bbox="261 548 477 591"> あなたの1週間の目標は？ <small>ご心配なく。後で変更できます。</small> </div> <div data-bbox="261 629 454 853"> <div><input type="radio"/> 毎週 0.25 kg 減量</div> <div><input checked="" type="radio"/> 毎週 0.5 kg 減量 推奨</div> <div><input type="radio"/> 毎週 0.75 kg 減量</div> <div><input type="radio"/> 毎週 1 kg 減量</div> </div>	<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>
<div data-bbox="261 974 362 1008"> <div>←</div> <div>詳細</div> </div> <div data-bbox="261 1122 384 1142">メールアドレス</div> <div data-bbox="261 1196 351 1216">パスワード</div> <div data-bbox="261 1234 344 1252">10文字以上</div> <div data-bbox="261 1285 351 1305">ユーザー名</div> <div data-bbox="261 1361 644 1406"> <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。 </div> <div data-bbox="432 1435 478 1458">登録</div>	<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。</p> <p>「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>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

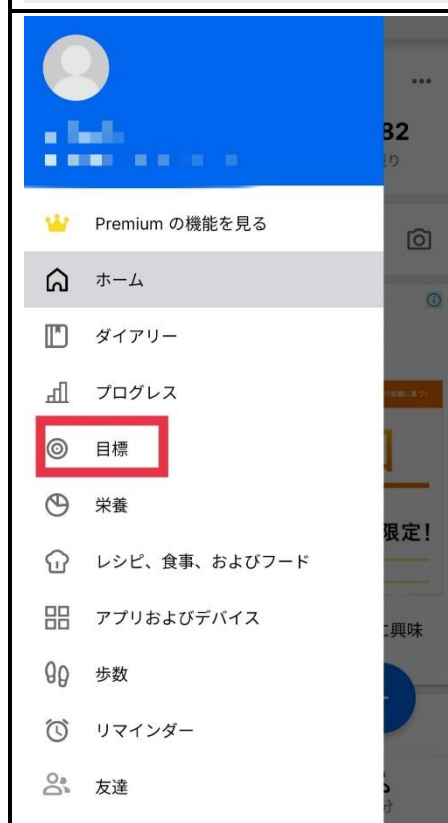
アプリによって自動で算出された設定カロリーと「ダイエットの手引き」で計算したカロリーを比較します。



赤く四角で囲った数値を確認してください。
目標の部分で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。

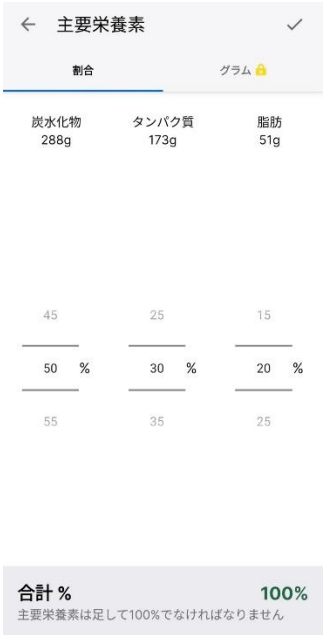


※iPhone の場合は右下の「…」マーク



メニュー画面が表示されたら

「目標」をタップします。


	<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>
	<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>
	<p>① をタップすると</p> <p>「余剰カロリー目標」が設定できます。</p> <p>「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>

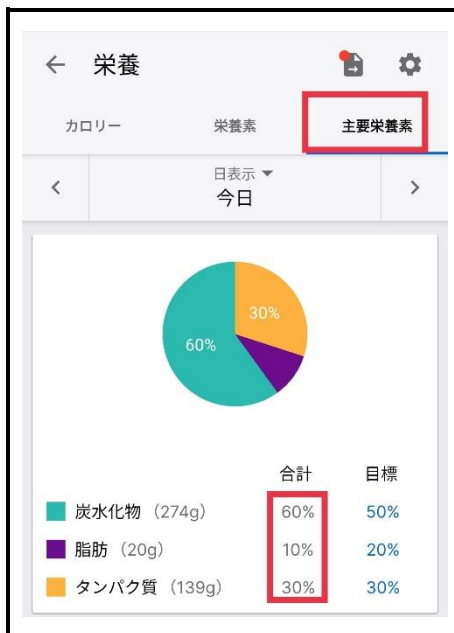
	<p>② をタップすると</p> <p>主要栄養素の割合を「%」で設定する事が出来ます</p> <p>「ダイエットの手引き」でも記した通り、炭水化物 50%、タンパク質 30%、脂質 20%で設定を行います。</p> <p>この割合については、ダイエットの進行具合を見ながら変更する事があります。</p>
	<p>再度、ホーム画面に戻り</p> <p>目標の数値が設定した通りになっているか確認しましょう。</p> <p>「エクササイズ」の部分で“0”以外の数値が表示される場合は、歩数計が自動でリンクされてしまっているので設定の解除を行います。</p>
	<p>ホーム画面から</p> <p>「その他」または「メニュー」をタップ</p> <p>「歩数」をタップします。</p> <p>歩数画面から</p> <p>「歩数を記録しない」をタップ</p> <p>これでエクササイズ欄のリセットは完了です。</p> <p>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>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>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>
	<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、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>
	<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>



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）



ホーム画面「その他」から

「レシピ、食事、およびフード」を選択

	<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すしょう。</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>

<div><div>食物品目</div><table><tr><td>鶏肉 (鶏もも肉/鶏モモ肉/若鶏もも/にわた...</td><td>400</td></tr><tr><td>Slism, 200.0 g</td><td></td></tr><tr><td>山菜ミックス</td><td>15</td></tr><tr><td>yamasan, 100.0 g</td><td></td></tr><tr><td>白米 1合 150g</td><td>534</td></tr><tr><td>白米, 1.0 合</td><td></td></tr><tr><td>めんつゆ</td><td>53</td></tr><tr><td>Generic, 60.0 ml</td><td></td></tr></table></div>	鶏肉 (鶏もも肉/鶏モモ肉/若鶏もも/にわた...	400	Slism, 200.0 g		山菜ミックス	15	yamasan, 100.0 g		白米 1合 150g	534	白米, 1.0 合		めんつゆ	53	Generic, 60.0 ml		
鶏肉 (鶏もも肉/鶏モモ肉/若鶏もも/にわた...	400																
Slism, 200.0 g																	
山菜ミックス	15																
yamasan, 100.0 g																	
白米 1合 150g	534																
白米, 1.0 合																	
めんつゆ	53																
Generic, 60.0 ml																	
<div><div><div>←夕食 ▾</div><div>🔍 ミール (食事) を検索</div><div>すべて マイミール マイレシピ マイフード</div><div><div>🍴 食事を作成</div><div>📅 以前の食事をコピー</div></div><div>マイミール 作成日</div><div><div> 食事作成例 炭水化物 127g, 脂肪 29g,... +</div></div></div></div>	<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>																
<div><div>←ミールを追加 ✓ ⋮</div><div>食事作成例 共有</div><div>ミール 朝食</div><div>分量 (単位: 人前) 1</div><div>時間 🔒</div><div><div><div>📊 1,002 カロリー</div><div>53% 127.2g 炭水化物</div><div>28% 29.5g 脂肪</div><div>19% 44.7g タンパク質</div></div></div></div>	<p>もし1日で作った食事を2,3日で食べきる時は「分量」をタップします</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。

夕食	502
鶏肉 (鶏もも肉/鶏もも肉/若鶏もも/にわた...	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	


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ゃんじゃん登録していき
ましょう。

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> <ul style="list-style-type: none">① 「+」マークをタップすると体重の記録画面に移動します。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。③ 入力履歴を元にグラフを表示します。④ グラフの横軸の期間を変更できます。⑤ 入力した日付と結果を確認できます。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>基本的には体重の記録のみでよいかと思います。 ※データの正確性を保つために起床後、お手洗いにいった後に体重測定する事をオススメします。</p>