

ラクト式ダイエットメソッド

健康管理アプリ
「カロミル」をダウンロードし
設定していきます。



アプリをダウンロード

AppStoreもしくは
Google storeから
「カロミル」を
ダウンロード



カロミル Calomeal

スタート

or

会員登録済みのアカウント
をお持ちの方はこちら

動画を参考に 初期設定を行う

- ① 年齢や体重など入力
- ② 「個人情報」同意 ☒
- ③ 通知設定 → 選択
- ④ 連携設定 → 選択
- ⑤ トラッキング → しない



この画面がホーム画面

日々、この画面から
食べたものを
入力していきます。



食事記録の仕方 ～検索から探す～

- ① 食事を記録
- ② 検索



食事記録の仕方 ～検索から探す～

- ① 料理名を入力
- ② 完了か検索押す
- ③ 一覧の中から
近いものを選ぶ

食事記録の仕方 ～食べた量を変更～

- ①グラム数の書いているメニューを選ぶ
- ②カスタムから%入力
- ③指定%に変更になっているならば
- ④記録する

※割合の計算方法
 $\text{食べた量} \div \text{備考欄の量} \times 100$

メニューの栄養素

食材 豆腐ハンバーグ（ささみ・牛・豚合いびき）100gあたり

カロリー	142kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	9.2g
炭水化物	8.4g
- 糖質	7.1g
- 食物繊維	1.3g
塩分	0.60g

詳細を表示

食べた量を変更

25% 50% 100% 200% カスタム

食べた時間を変更

今日 6/4 (水), 昼食 12時頃

備考

100gあたり（木綿豆腐37.5g、たまねぎゆで21.2g、ささみ焼8.6g、牛ひき焼3g、豚ひき焼3g、にんじんゆで3.8g、おから1.8g、他調味料）※50g摂取の場合は50 200g摂取の場合は

記録する

メニューの栄養素

食材 豆腐ハンバーグ（ささみ・牛・豚合いびき）100gあたり

カロリー	213kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	13.8g
炭水化物	12.6g
- 糖質	10.7g
- 食物繊維	2.0g
塩分	0.90g

詳細を表示

食べた量を変更

25% 50% 100% 200% 150%

食べた時間を変更

今日 6/4 (水), 昼食 12時頃

備考

100gあたり（木綿豆腐37.5g、たまねぎゆで21.2g、ささみ焼8.6g、牛ひき焼3g、豚ひき焼3g、にんじんゆで3.8g、おから1.8g、他調味料）※50g摂取の場合は50 200g摂取の場合は

記録する

メニューの栄養素

1 一般料理
棒棒鶏（とりささみ）

カロリー 243kcal
たんぱく質 34.5g
脂質 8.1g
炭水化物 11.3g
- 糖質 9.0g
- 食物繊維 2.3g
塩分 1.61g

詳細を表示

① 食べた量を変更

25% 50% 100% 200% カスタム

または
食材ごとに食べた量を変更する

食べた時間を変更

明日 6/5 (木), 昼食 12時頃

備考

記録する

食材ごとに食べた量を変更 確定する

食べた量を変更（基準量：100%）

とり・若鶏（ささみ・ゆで） 130g

トマト（生） 100g

② くらげ（塩蔵・塩抜き） 0g

きゅうり（生） 25g

根深ねぎ（ゆで）1本100gあたり 8.00g

No Image バンバンジーのたれ 30g

食材を追加する

食事記録の仕方 ～食材ごとに変更～

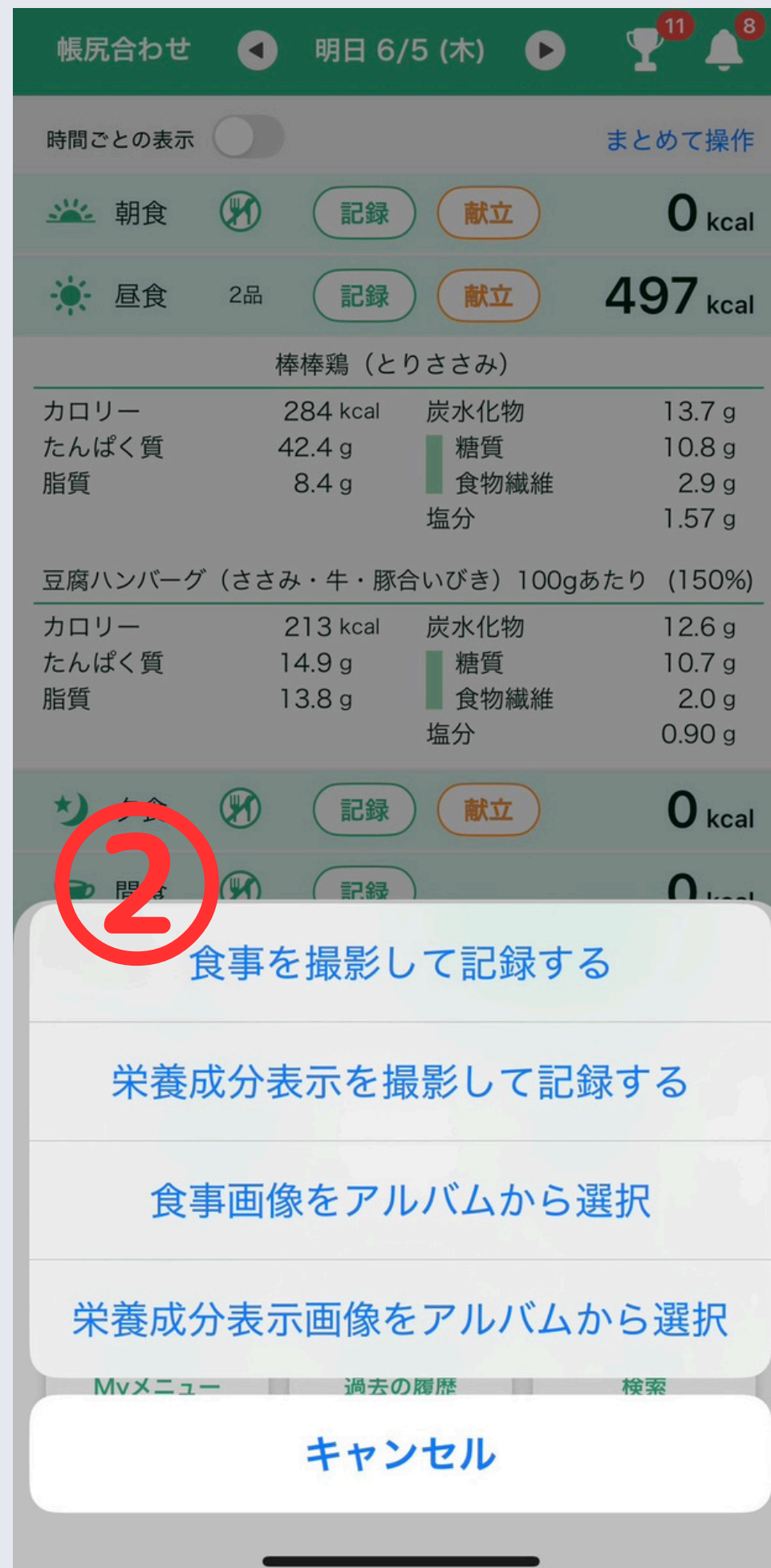
①食材ごとに変更する
ボタンがある場合は、
食材ごとに量を変えら
れる

②各食材の g の部分を
クリックし、実際に食
べた量に変更



食事記録の仕方 ～食材ごとに変更～

- ①ここが青くなって
いればOK
- ②記録
- ③食材ごとに入力した
場合は%は非表示



食事記録の仕方 ～食事写真から～

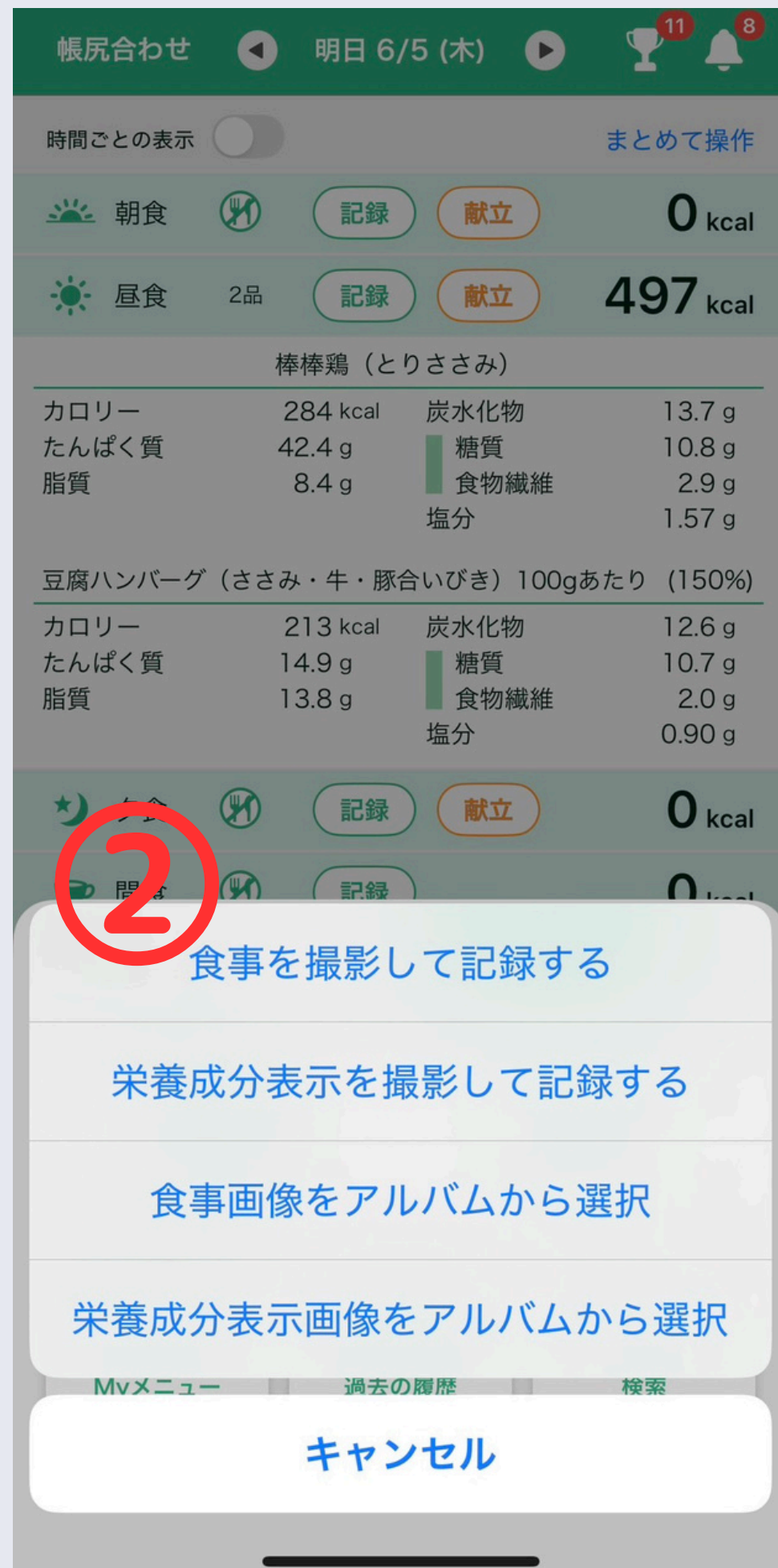
- ①食事を撮影
- ②該当するものを選ぶ

※スマホで撮影してから
でも、この画面から撮影
してもOK



食事記録の仕方 ～食事写真から～

- ① 写真を選択し
- ② 対象の商品が該当するものを選ぶ



食事記録の仕方 ～栄養成分から～

- ① 食事を撮影
- ② 該当するものを選ぶ

※ スマホで撮影してから
でも、この画面から撮影
してもOK



Myメニュー作成

メニュー名・写真

メーカー名・飲食店名

メニュー名

カテゴリ

未分類

カロリー	89 kcal
たんぱく質	8.3 g
脂質	2.8 g
炭水化物	42.6 g
- 糖質	34.4 g
- 食物繊維	3.4 g
塩分	0.69 g

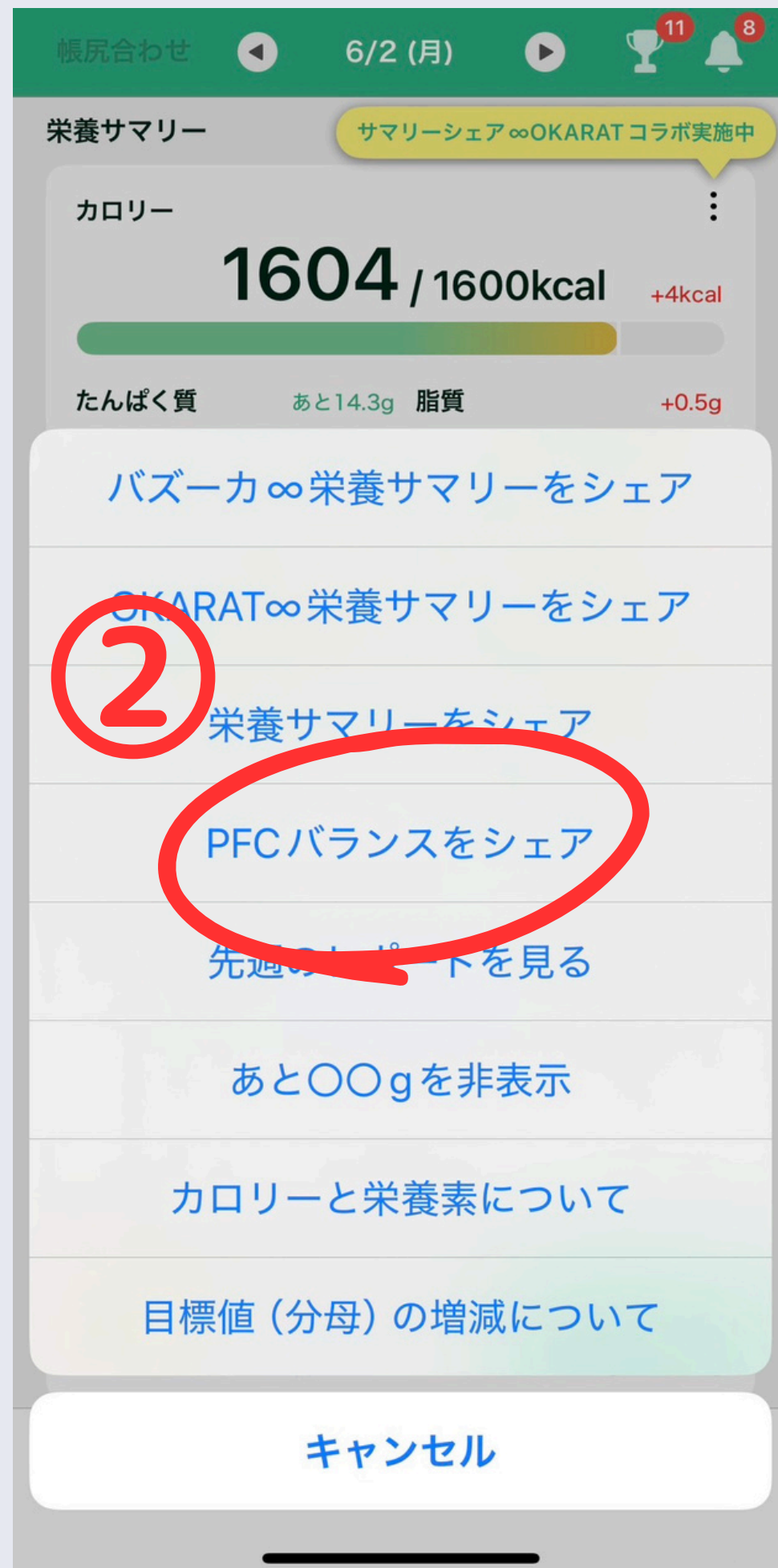
詳細を表示

備考

Myメニューに登録して記録する

食事記録の仕方 ～栄養成分から～

- ① 写真を選択し
- ② 数値が合っているか確認（ずれていることあり）
- ③ Myメニュー登録して記録



一日の PFCバランスを見る

- ①点々を押す
- ②PFCバランスを
シェアを選択

一日の PFCバランスを見る

この画面で確認しますが、下にスクロールすると画像保存選択で保存もできます。





体重・体脂肪率を記録

日付 2025年6月4日

朝 夜

体重 kg

体脂肪率 %

記録

① プレミアムプラン加入で広告非表示

完了

1 2 3
ABC DEF

4 5 6
GHI JKL MNO

7 8 9
PQRS TUV WXYZ

. 0

体重管理方法

- ① 体重バイタル
- ② 体重を記録
- ③ 朝か夜を選び、
体重を入力

**以上がカロミルの基本的な
使い方になります！**

**他にも便利な機能もあるので、
いろいろと触ってみて
慣れてくださいね！**

