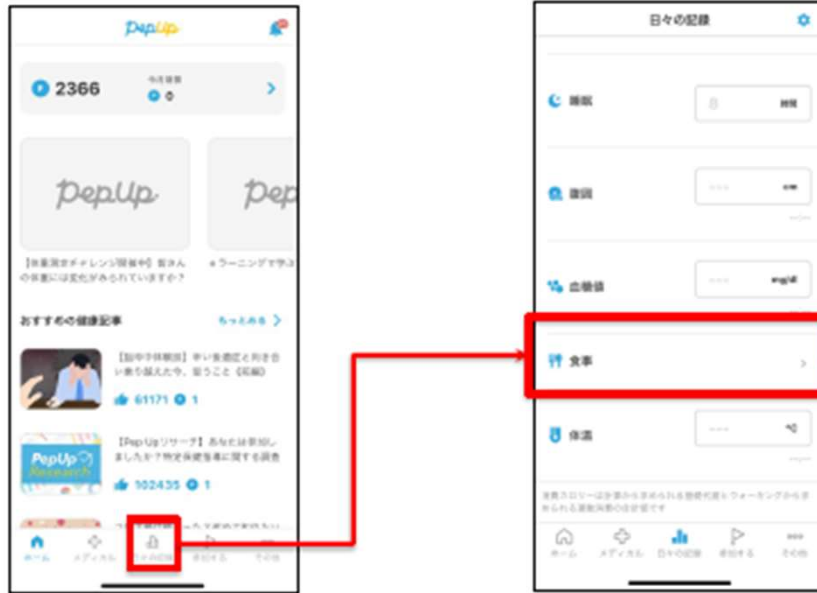


食事記録機能を使ってみよう🍴

1.初回登録



- ①PepUpアプリにログインし、ホーム画面から「日々の記録」を選択
- ②日々の記録メニューから「食事」をタップ



- ①「同意して利用する」をタップ
- ②性別・生年月日・身長体重等を入力し、「登録する」をタップ
- ③登録完了！

次ページへ

② 食事の記録



- ① 日々の記録の食事ページから「食事記録トップへ」をタップ
- ② 「食事を記録する」または「写真で食事を記録する」をタップ

食事を選んで記録する場合



- ① 「食事を記録する」をタップ
- ② 右上のアイコンをタップして「朝・昼・夕・間食」を選択
- ③ 「食事を検索」に食べた料理名を入力！
- ④ 候補の中から自分が食べたものに近いものの「+」ボタンをタップ
- ⑤ 登録完了！

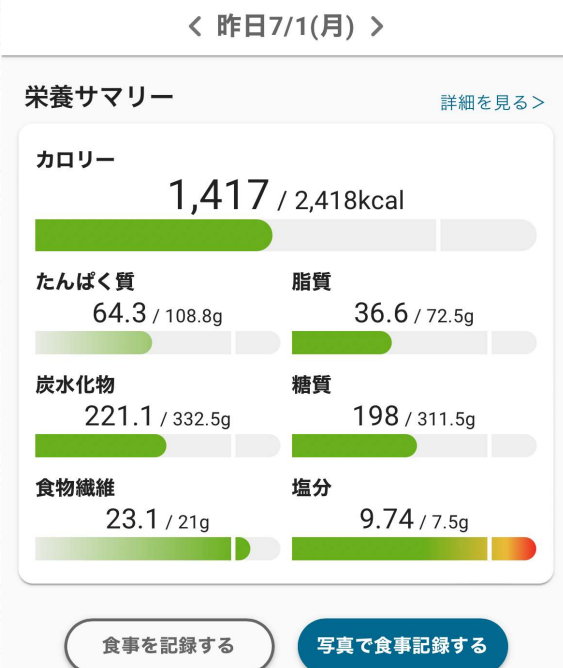
次ページへ

写真で食事を記録する場合



- ①「解析する写真を指定」をタップ！
- ②既に撮った写真を記録する場合は「写真ライブラリ」、これから写真を撮る場合は「写真を撮る」を選択
- ③解析した写真の中で一番近い料理の「+」ボタンを選択
- ④登録完了

③記録完了！



「食事記録機能トップへ」をタップすると、登録した記録の確認が可能。記録した料理をもとにカロリーや栄養素を計算して表示されます！

最初に登録したプロフィールを基にカロリーや栄養素の目標値が設定されるので、とっても便利！日付を触ると過去の記録も確認できます。

食事記録に
Lets' Try!