

「マイコーチへようこそ」

この度は、マイコーチへのお申し込みありがとうございます！

これから6ヶ月間、私たち管理栄養士からの食生活のアドバイスと、栄養をコントロールしたお弁当を冷凍でお届けします。アプリへの食事記録はご自身の食事管理の可視化に繋がります。

まずこのお弁当に1食置き換えることからスタート。6ヶ月後に「なりたい自分」をイメージして、健康で笑顔に溢れた日々を手にいれましょう。



もくじ

1. はじめてのかたへ
2. スケジュール
3. パスワードを入力してみよう
4. 健康サポーターの追加
5. 最初の画面を設定してみよう
6. 「カロママID」の認証
7. 基本画面になれよう
8. 食事を登録①
9. 食事を登録②
10. 面談を予約してみよう
11. 面談をしてみよう
12. 便利につかおう
13. 困ったときは

はじめての方へ

お申し込み前に、ホームページをご覧ください、簡単な食生活評価テストをもとに気になる点や今後の食事療法について、アドバイスさせていただいたと思います。

1

最近食事や健康が
気になる



2

ホームページから
無料カウンセリング
のお申し込み



3

LINEのQRコードを
メールでおくれます



4

LINEでテスト結果
を面談でアドバイス



5

ホームページから
契約お申し込み



スケジュール

「マイコーチ」は、24週間（約6ヶ月）で卒業することを目標に、ご自身のこれまでの食生活や生活習慣を見直し、健康的で持続可能な新たな食習慣や生活習慣を身につけるための食生活改善プログラムです。カロリーや塩分、たんぱく質量に配慮したお食事と、管理栄養士とのオンライン面談やチャットを通じてあなたを精一杯サポート致します。さあ、これから一緒に始めましょう！

1週間に1度の7食分の冷凍栄養
コントロール食（全28食）



2週間に1度の7食分の冷凍栄養
コントロール食（全16食）



1ヶ月目

2ヶ月目

3ヶ月目

4ヶ月目

5ヶ月目

6ヶ月目



4週間に1度の栄養士との面談があります。
日々のご相談はLINEのチャットでお気軽にどうぞ。

パスコードを入力してみよう

ID:「案内メール」を受け取ったあなたのメールアドレスです。

パスコード:「案内メール」に記載のパスコード(パスワード)を用意しましょう。

1

まずは、アプリのダウンロード

iPhoneの場合

Appストアで検索
「カロママプラス」



アンドロイドの場合

Playストアで検索
「カロママプラス」

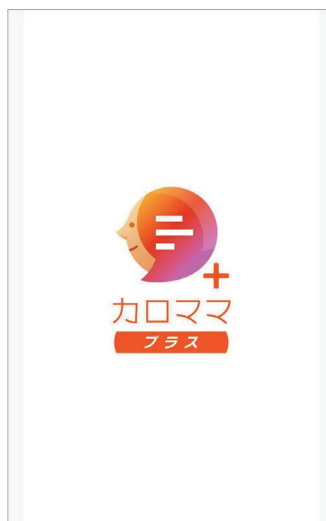


iPhoneの推奨環境:iOS11.0以上

Androidの推奨環境Android OS6.0以上

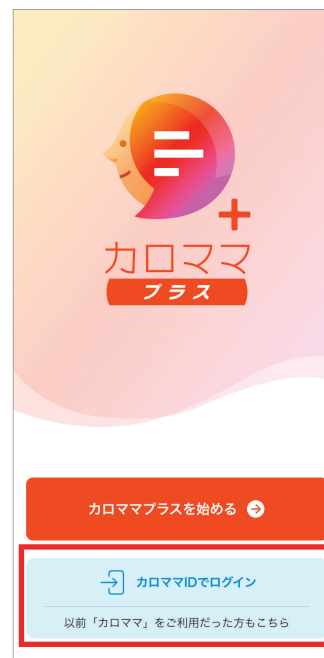
2

アプリを起動してください



3

「カロママ ID でログイン」を押す



4

[カロママ ID]とパスコードを入力



5

プロフィールをすべて入力すると「次へ」が押せます



次のページへ進みます

健康サポーターの追加

案内メールに記載の、招待コード、パスコード(パスワード)を用意しましょう。

1

「サポーターを探す」
を押す



2

「招待コードを入力」
を押す



招待コード、パスコードは「案内メール」で送られています

3

招待コードを入力
してください



4

カロママプラスのアイコンが表示されたら、パスコードを入力してください



5

「さらにサポートを探す」を押す



6

表示されるサポートを**押さず**、
一番下の「次へ」を押す



次のページへ進みます

コースと目標の設定を試みよう

アプリに沿って、コースと目標を設定してみましょう。

1

メタボ改善コースまたは
重症化予防コースをお選
びください

・気軽に日々の健康管理をしたい方
・今の体重をキープしたい方

**メタボ改善
コース**

・健診の結果で気になる項目があった方
・健診の結果でメタボだった方
・特定保健指導の対象になった方

**低栄養対策
コース**

・筋肉をつけて体重を増やしたい方
・ひきしまったメリハリボディを目指したい方
・BMI18.5未満のやせ型の方

**重症化予防
コース**

・糖尿病の方
・高血圧の方
・生活習慣病で、医師から生活改善をすすめられている方

ほどんど筋肉&引き締め
コース

2

目標を設定しましょう

目標を設定してください

目標の体重 0.0kg

あなたの年齢・身長から計算したBMI（体格指数）による
健康的な体重は、42.2～56.8 kgです。

目標体重は、この範囲で設定することをおすすめします。

ただし、1ヶ月で2.6 kg以上のダイエットはおすすめしませ
ん。体調をみながら、無理のないペースでダイエットをし
ましょう。

どちらの方法でダイエットしたいですか？

カロリーを抑えてダイエット ☐

糖質を抑えてダイエット ☐

次へ

3

連携をしたい場合は、ホーム
ページをご覧ください

アプリや他の連携機器を利用して取
得したい値を選択してください

歩数 >

未設定（活動量：普通）

睡眠 >

未設定

体重 >

次へ

4

設定が完了すると
「がんばりましょう」
の画面がでます

ここで設定は完了です

あなたの目標

目標の体重 56.0kg

1日の消費カロリー目安 2052kcal

1日の摂取カロリー目安 2052kcal

がんばりましょう！

完了



【歩数】スマホ内蔵歩数計（ヘルスケア or Google Fit）と連携できます。
【睡眠】Fitbitと連携できます
【体重】【体脂肪】スマホ内蔵歩数計（ヘルスケア or Google Fit）
SoftBank社「スマート体組成計2」と連携できます。

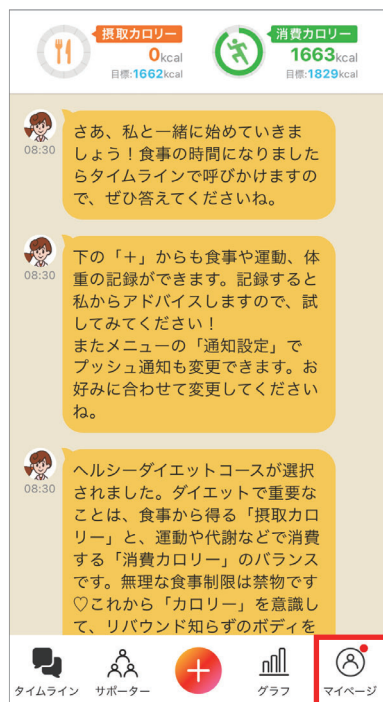
「カロママID」の認証

初期登録完了後、「カロママID」の認証をお願いします。

「カロママID」の認証をしなかった場合、パスワード確認・再設定などができません。

1

マイページを押す



2

「メールアドレス認証のお願い」もしくは「カロママIDの確認」を押す



3

「認証コードを送信する」を押す



4

ご登録のメールアドレスに届いたコードの入力をする



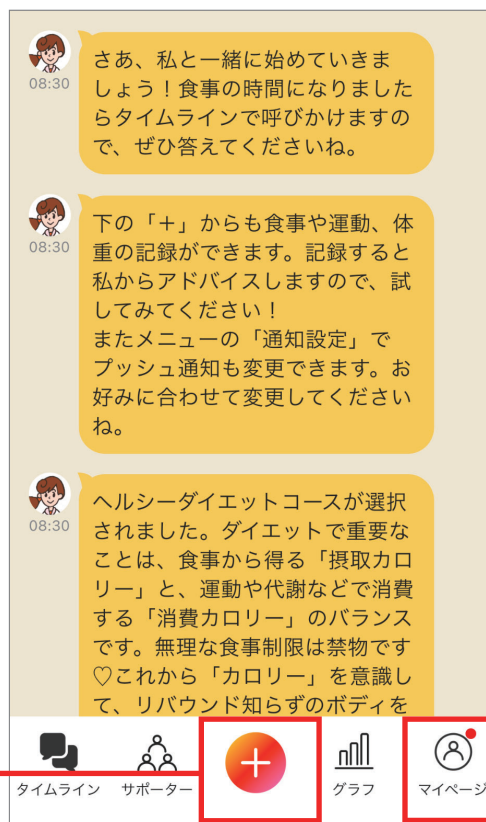
基本画面に慣れよう

毎日アプリを立ち上げると「タイムライン」と呼ばれるAIのサポートがはじまります。また、自分の基本情報が見えるので、今日どのくらいのカロリーをとって、どのくらい消費したかがわかります。

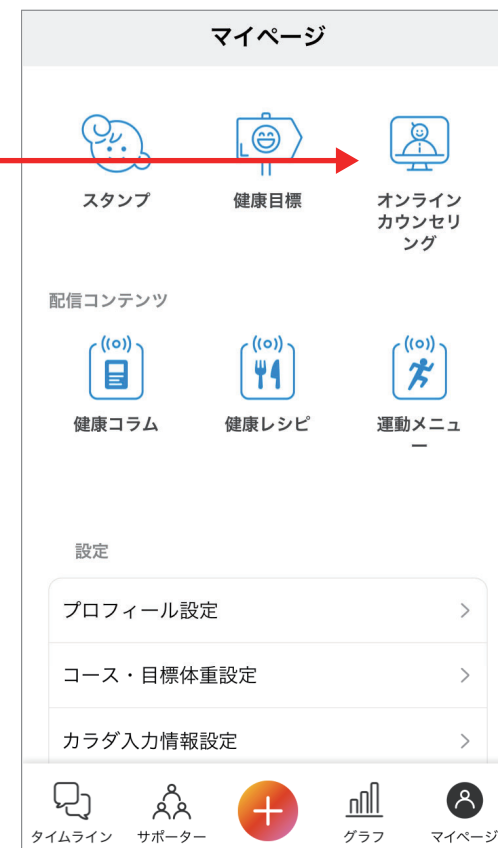
1番よく使うのは、食事やカラダの記録をつける、この画面です



真ん中の画面は、運営者からのメッセージが表示されます



オンラインカウンセリングは、この画面から入ります



慣れてきたら、他のメニューも
のぞいてみてください。

食事内容を登録①メニューを検索して登録

最初に確実に登録したい時には、メニュー検索をおすすめします。
少し時間はかかりますが、量やカロリーを見て選ぶことができます。

1

登録したいボタンを選びます。登録済みは赤や青で表示されます



2

一番上の検索窓に触れると、検索画面が表示されます



3

メニューを入力して、検索ボタンを押す



4

右のタブを押すと、さらに詳細のメニューを項目ごとに選べます



メニュー検索で「マイコーチ」と、検索すると42種類の冷凍コントロール食を表示！
「マイコーチ 魚」などで検索すれば、該当メニューが絞られます。

食事内容を登録②写真を撮って登録する

写真の登録は、AIが違う食品と間違えて解析する事も多いので、つい修正が面倒になりますが、
写し方の「コツ」がわかってくると、楽しみながら登録することができます。

1

登録したいボタンを選びます。登録済みは赤や青で表示されます



2

「撮って入力」を選ぶとカメラの画面が表示されます



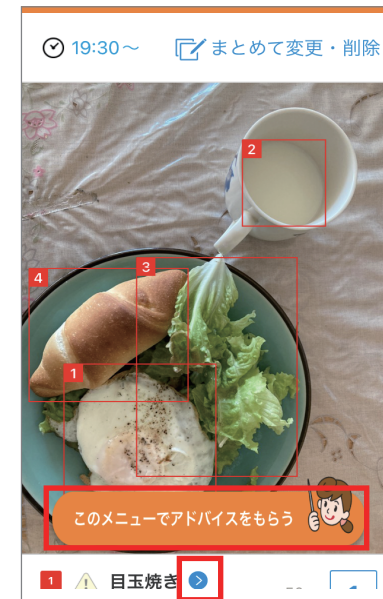
3

「写真を使用」を押すと自動で解析されます



4

解析された内容があつていれば「このメニューでアドバイスをもらう」を押す



実は、栄養士としては、この写真がとても大切です。
文字だけではわからないレシピでも、どんな食材が使われているか、どのくらいの量なのかなどが把握できます。

メニューの後ろの ➡ を押すと、類似の食品名が表示されるので、そこから選ぶか、検索して変更できます。

面談を予約してみよう

予約はコーチの空いている日を選ぶと確実です。

1

オンラインカウンセリングを選びます



2

マイコーチのページを下にスクロールする



3

面談のスケジュールが表示され「予約する」を押す



4

「時間から予約」と「コーチから予約」を選べます



5

「コーチから予約」を選んだほうが確実です



6

日程と、時間を選んで、チェックをします



7

電話番号を入力し、同意チェックすると「予約申し込み」を押せるようになります



8

予約完了です



面談をしてみよう

定期的に面談し、管理栄養士（コーチ）と一緒に生活を見直すことで効果を高めます。

1

オンラインカウンセリングを選ぶ



2

マイコーチのページを開くと直近の予約が表示されます



予約の変更がしたい場合は下へスクロールして「予約の変更」ボタンを押す



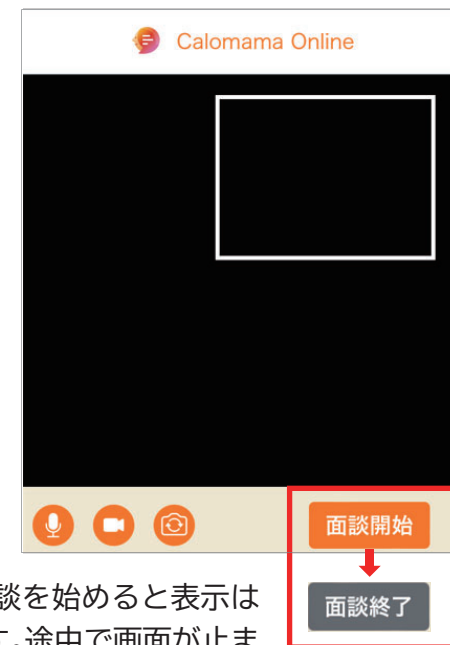
3

30分前になると「面談開始」のボタンが表示されます



「面談開始」を押し、面談を始めると表示は「面談終了」に代わります。途中で画面が止まったら、終了を押し、再度開始してください

4



面談では、どんな話をすればいいですか？

面談の時には、身体の事、生活の事、今感じているストレスの事など、なんでもお話しください。

食事の情報とあわせてお聞きすることで、皆さんにあったアドバイスができます。

管理栄養士は、病気で食事制限をしている方、健康に痩せたい方など、一人ひとりに合わせて相談を受けたり、栄養指導をしています。



便利に使おう

慣れてきたら、便利な使い方も試してみましょう。

外食したとき

外食したときに、レストランの店舗を表示、メニューから探すことができます



料理が一人前では多いとき

誰かとシェアして食べた時は、数量設定を変えることができます
またメニューの削除もこの画面から可能です



困った時は

マイコーチは、アプリだけでなく、LINEも併用することで、安心してご利用いただけます。

問題

対処

パスコードがない

最初にお送りしたメールに記載がありますが、不明であればLINEかお電話でご連絡ください。

IDがわからない

最初にお送りしたご自身のメールアドレスが、IDになります。

ログインできない

アプリでログインできない場合は、PC (<http://health-guidance.jp/>) からログインください。

写真を撮れない

スマホの設定からアプリを選んで、写真へのアクセスを許可してください。

写真を選べない

スマホの設定からアプリを選んで、写真へのアクセスを「全体」に許可してください。

AIの写真診断が間違っている

写真判断は間違える事もありますので、修正が出来るようになっています。お試しください。

オンライン予約方法がわからない

LINEで連絡してください。こちらから予約を入れます。

コーチの名前がわからない

オンラインカウンセリングに行くと、最初にコーチの名前が出てきます。

このサービスの名前がわからない

「マイコーチ」となります。

お弁当が送られてこない

それは大変！すぐにお電話ください。

オンラインで画面が出てこない

真っ黒になって画像が出ないときは、LINEかお電話でご連絡ください。

オンラインで音が出てこない

スマホで消音設定されてなければ、LINEかお電話でご連絡ください。

困った時は、**LINE**か、フリーダイヤル**0120-957-787**(毎日9:00～18:00)