

良食チェッカー・mini ご利用マニュアル



■ 目次：

1. トップ画面	...	2ページ
2. 入力画面	...	3ページ
• 回答者情報 入力	...	4ページ
• 習慣情報 入力	...	5ページ
• 結果を見る	...	8ページ
3. 結果画面	...	9ページ

1. トップ画面：

良食チェッカー・mini のトップ画面です。



「スタート」ボタンを押して、
良食チェッカー・mini を開始します。

2. 入力画面：

良食チェッカー・mini の入力画面です。
ここでは「**回答者情報**」と、各カテゴリーの「**習慣情報**」を入力してください。

良食チェッカー・mini 入力画面

ここでは、あなたの**生活習慣情報**などを入力します。
各項目を入力のため、「🔍 **結果を見る**」ボタンを押してください。

1) 回答者情報 入力

「👤 **回答者情報 入力**」ボタンを押して
あなたに関する情報を入力してください。

👤 **回答者情報 入力**

⇩

2) 習慣情報 入力

各習慣カテゴリーの「📄 **入力**」ボタンを押して
習慣情報を入力してください。

🛌 睡眠：

睡眠時間	睡眠の質
<div style="border: 1px solid #0070C0; border-radius: 5px; padding: 2px 5px; display: inline-block;">📄 入力</div>	入力がありません。

※ 右側が隠れている場合は、右へスワイプ または 画面を横にご覧ください。

🍴 食事：

・「朝食」「昼食」「夕食」をそれぞれ入力してください。

食事時間	主食
<div style="border: 1px solid #0070C0; border-radius: 5px; padding: 2px 5px; display: inline-block;">📄 入力</div> <div style="background-color: #f2f2f2; padding: 2px 5px; display: inline-block; margin-left: 5px;">朝食</div>	入力がありません。
<div style="border: 1px solid #0070C0; border-radius: 5px; padding: 2px 5px; display: inline-block;">📄 入力</div> <div style="background-color: #f2f2f2; padding: 2px 5px; display: inline-block; margin-left: 5px;">昼食</div>	入力がありません。

・回答者情報 入力：

1) 回答者情報 入力

「 回答者情報 入力」ボタンを押して
あなたに関する情報を入力してください。

 回答者情報 入力

「回答者情報 入力」ボタンを押して、「回答者情報」ウィンドウを表示します。

 回答者情報

必須 ニックネーム：

必須 年齢：

必須 性別：

必須 身長：
 cm

必須 体重：
 kg

「回答者情報」ウィンドウでは、

- ・ニックネーム
- ・年齢
- ・性別
- ・身長
- ・体重

を入力し、「設定」ボタンを押します。

1) 回答者情報 入力

「 回答者情報 入力」ボタンを押して
あなたに関する情報を入力してください。

回答者情報：

名前：	テスト 太郎
年齢：	30代 (30~39歳)
性別：	男性
身長：	174 cm
体重：	70 kg

回答者情報が入力されたら「回答者情報」リストが表示されます。

回答者情報を修正する場合は「編集」ボタンを押して、「回答者情報」ウィンドウにて編集を行います。

・習慣情報 入力：

《睡眠》

睡眠：

睡眠時間	睡眠の質
入力	入力がありません。

※ 右側が隠れている場合は、右へスワイプまたは画面を横にしてご覧ください。

睡眠

・「睡眠時間」「睡眠の質」をそれぞれ入力してください。

必須 睡眠時間：
7時間

必須 睡眠の質：
深い（ぐっすり眠れた）

設定 閉じる

「入力」ボタンを押して、「睡眠」ウィンドウを表示します。

「睡眠」ウィンドウでは、

- 睡眠時間
- 睡眠の質

を選択し、「設定」ボタンを押します。

《食事》

食事：

・「朝食」「昼食」「夕食」をそれぞれ入力してください。

	食事時間	主食
入力	朝食	入力がありません。
入力	昼食	入力がありません。
入力	夕食	入力がありません。

※ 右側が隠れている場合は、右へスワイプまたは画面を横にしてご覧ください。

食事（朝食）

・「食事時間」「主食」をそれぞれ入力してください。

必須 食事時間：
25分

必須 主食：
パン類

設定 閉じる

朝食・昼食・夕食それぞれの「入力」ボタンを押して、「食事」ウィンドウを表示します。

「食事」ウィンドウでは、

- 食事時間
- 主食

を選択し、「設定」ボタンを押します。

《間食》

間食：

間食回数

入力がありません。

入力

※ 右側が隠れている場合は、右へスワイプ または 画面を横にしてご覧ください。

間食

・「間食回数」を入力してください。

必須 間食回数：

2回

設定 閉じる

「入力」ボタンを押して、「間食」ウィンドウを表示します。

「間食」ウィンドウでは、
・間食回数
を選択し、「設定」ボタンを押します。

《活動》

活動：

・生活上の主な活動について入力してください。
・最大 5件まで入力可能です。

活動時間 活動強度

あと 5件 入力できます

入力

※ 右側が隠れている場合は、右へスワイプ または 画面を横にしてご覧ください。

活動

・「活動時間」「活動強度」をそれぞれ入力してください。

必須 活動時間：

90分

必須 活動強度：

やや弱い (立っての運動・労働など)

設定 閉じる

「入力」ボタンを押して、「活動」ウィンドウを表示します。

「活動」ウィンドウでは、
・活動時間
・活動強度
を選択し、「設定」ボタンを押します。

※ 最大 5件まで 入力可能です。

《排便》

排便：

・排便が複数回あった場合は、**主な一回** について入力してください。

便の状態

入力 入力がありません。

※ 右側が隠れている場合は、右へスワイプ または 画面を横にご覧ください。

排便

・「便の状態」を入力してください。
※ 複数回ある場合は、**主な一回** から入力してください。

必須 便の状態：

やや硬い (カチカチ状)

設定 閉じる

「入力」ボタンを押して、「排便」ウィンドウを表示します。

「排便」ウィンドウでは、
・ **便の状態**
を選択し、「設定」ボタンを押します。

※ 複数回ある場合は、**主な一回** から入力してください。

《飲料》

飲料：

回数	比率
入力がありません。	

※ 右側が隠れている場合は、右へスワイプ または 画面を横にご覧ください。

飲料

・飲料を摂取した「回数」と、その種類の「比率」をそれぞれ入力してください。
※ **ph6.0以上の飲料**：水、お茶（緑茶）、牛乳など
※ **ph5.5以下の飲料**：乳酸飲料、炭酸飲料、ジュース、レモン水、スポーツ飲料、お酒など

必須 回数：

6回以上

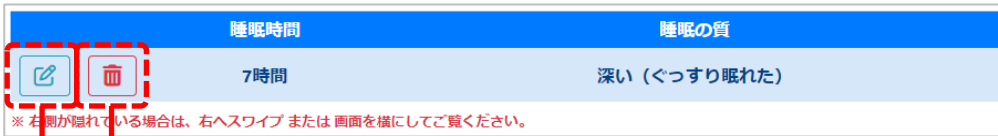
必須 比率：

ph5.5以下の飲料がやや多い

設定 閉じる

「入力」ボタンを押して、「飲料」ウィンドウを表示します。

「飲料」ウィンドウでは、
・ **回数**
・ **比率**
を選択し、「設定」ボタンを押します。



習慣情報を削除する場合は、
該当する習慣情報の「削除」ボタンを押します。

習慣情報を修正する場合は、
該当する習慣情報の「編集」ボタンを押して、
「習慣情報」ウィンドウにて編集を行います。

・結果を見る：



「回答者情報」と「習慣情報」を入力し、よろしければ
「結果を見る」ボタンを押して、結果画面へ移動します。

(※ 「回答者情報」の入力が必須です)

3. 結果画面：

良食チェッカー・miniの結果画面です。
 入力した「回答者情報」「習慣情報」から、評価とコメントが表示されます。
 評価は ● ● ● ● ● の3段階となります。
 オール ● を目指しましょう！

回答者情報：

ニックネーム：	テスト 太郎
年齢：	30代 (30~39歳)
性別：	男性
総合評価：	●●

BMI値：

身長：	174 cm
体重：	70 kg
BMI値：	23.10
判定：	標準体重

睡眠：

睡眠時間	睡眠の質
7時間	良い (やや寄り傾いた)

食事：

評価	コメント
●	朝食を食べる習慣ができています。朝食を食べる習慣ができています。

「回答者情報」リストには、回答者情報と総合評価が表示され、その下には各カテゴリーの評価が表示されます。

BMI値、および各習慣の評価とコメント・入力内容が表示されます。
 ※ 評価が悪かった場合は、コメントを参考に生活習慣の改善にお役立てください。

Copyright © 株式会社 みんなのシステム All Rights Reserved

※ この資料の内容の無断転載・転用を禁じます。