

アプリで栄養計算

オリーブ通信No.42~44では各人に必要な基本栄養素の計算方法をご案内しましたが、少々面倒かもしれませんね。
もっと細かい栄養素まで知りたい方もいらっしゃるでしょうか。



そこでお勧めなのは、「**栄養計算アプリ**」です。慣れれば手軽に計算でき、アドバイスがついてくるものもあります。
1週間ほど記録してみると、自分が食べている食事の量や傾向が分かりますよ。
2つご紹介しますが、栄養計算アプリはたくさんあるので、色々試して使いやすいものを選んでください。



あすけん

<https://www.asken.jp/>

食べたものを選ぶだけ！簡単ダイエット
詳細な栄養レポートと20万パターンからなる
栄養士からの食生活改善のアドバイスが得られる
健康サポート&ダイエットアプリ



カロママ

<https://calomama.com/>

簡単！
写真を撮るだけで、
すぐに食事アドバイス！



食事の写真を撮って登録するだけで、
すぐに食事のアドバイスが返ってきます。



自分で作ったみそ汁の具や野菜炒めの材料なども細かく入力できます。

外食、市販食品のリストも豊富で、カレー、ラーメンもお店や商品名から選ぶことができます。

「あなたと似ている人」というものが紹介され、他の人の食事内容も見ることができます。(自分で公開設定ができます。) PC版もあります。

1回の食事ごとにコメントがつくので、昼食が多かったら夜に気をつけるなど、こまめな調整意識が高まります。

写真で保存できるのは見返すときにも便利ですが、家庭で作った物の画像読み取りは誤差があり調整は必要でした。けれども毎食写真に撮ることでだらだら食いが減るかもしれません。