

ご本人とそのご家族様がお使いいただけるスマートフォンアプリです。
※ご利用ご家族は配偶者に限ります。

健康アプリの決定版登場！



カラダかわる Navi



最近、こんなこと思い当たりませんか？



毎日食べている食事、
カロリーや栄養バランスは大丈夫かな？



歩いたり運動したりしてるけど、
食事と運動のバランスとれてるのかな？



最近体重が落ちないし、痩せない…



お腹周りが気になってきた



健康診断の結果が気になる



そんなあなたの食事や運動に、
管理栄養士「カロリーママ」が、



毎日、毎食、すぐに、アドバイスをくれます

喜んだり泣いたり怒ったり…。一緒に健康管理をしてくれます！

カラダかわる Navi で楽しく健康管理をしましょう！



Download

ダウンロード後にパスコードを
ご入力いただくとご利用できます



iPhone



App Store
からダウンロード



Android



Google Play
で手に入れよう

お問い合わせ

アプリについて

(株)リンクアンドコミュニケーション TEL:03-3267-1511 [平日 10:00-18:00] info@linkncom.co.jp

ルネサンスへの入会について

(株)ルネサンス 健康経営推進部 TEL:03-5600-5451 [平日 10:00-18:00]



このアプリは、(株)リンクアンドコミュニケーションの健康アドバイスアプリ「カロリーママ」
を活用し、スポーツクラブの(株)ルネサンスと共同展開しているアプリです。



Link & Communication



RENAISSANCE

「カラダかわるNavi」の特長とご紹介



カラダかわるNavi

毎日の食事や運動・ヘルスデータを記録ができる！

専門家からアドバイスが届く！健康アドバイスアプリです。

メニュー数は約10万件
検索して選ぶだけなので簡単！
市販品や外食メニュー、
居酒屋メニューも一括登録

栄養バランスのアドバイスや
次の食事のアドバイスまで
あなたにあったコメントが
すぐに届く！

ヘルスケア連携で
自動でカロリー収支を計算！
目標消費&摂取
カロリーを自動計算

見やすいグラフで
傾向を把握！
自分の傾向を把握



親しみやすい タイムラインの特徴

会話形式で カロリーママが1日をリードしてくれるタイムライン

朝は昨日の
振り返りコメント

食事内容から
具体的なアドバイス

歩数
途中経過報告



07:00

昨日のスコアは65点でしたね。
実は、多くの方は40～70点の範
囲なんです。今日は70点越えを期
待しています♪



08:00

朝食食べました？

🍴 プレーンヨーグルト(無糖)/
ぶどう(マスカット)/ス...

08:00

朝食 191 kcal

朝食はもっと食べないとパワーが
出ないですよ。



読む >

08:00

今日のカラダ情報を入力してみ
ましょう！



09:00

昨日はよく眠れましたか？

🛌 あんまり

10:07

いま、1663歩です！
その調子です！

12:00

昼食食べました？

目標表示の数値



現在のBMI など基礎情報によって
「摂取カロリー」と
「消費カロリー」を
自動計算し目標数値を表示!
目標数値と日々の食事や運動の
状態を比較してみましょう

食事、運動、睡眠、気分、カラダ情報の記録で自己管理



■ 食事

20:51 43%
< 戻る 食事入力

9/4 昼食

検索 パスタ

- ジェノベーゼスパゲティ 695 kcal 糖質量 68 g
- ナポリタンスパゲティ 734 kcal 糖質量 86 g
- ペペロンチーノスパゲティ 546 kcal 糖質量 68 g
- ラザニア 836 kcal 糖質量 46 g
- ラビオリ 779 kcal 糖質量 55 g
- ペネアラピアータ 611 kcal 糖質量 78 g
- リングイネのペスカトーレ 546 kcal 糖質量 71 g

食べた時間 12:00

生野菜サラダ (ノンオイルドレッシング) 22 kcal 糖質量 4 g

ペペロンチーノスパゲティ 546 kcal 糖質量 68 g

摂取カロリー 568 kcal
合計 糖質量 72 g

このメニューでMYセットをつくる

写真を撮っておくと何を食べたかわかりやすいよ!

次 + メニュー追加 完了

■ 運動

20:34 45%
< 戻る 運動入力

9/7

自転車

筋力トレーニング

スポーツクラブ (マシン)

スポーツクラブ (スタジオ)

エアロビクス (初級)

エアロビクス (中級)

エアロビクス (上級)

ヨガ

パワーヨガ

ホットヨガ

ピラティス

ズンバ

ジャズダンス

運動を始めた時間 20:34

エアロビクス (初級) 10分

消費カロリー 合計 56 kcal

運動した場所や見たものなんかも思い出に残るかも!?

+ 運動追加 完了

■ 睡眠&気分

20:14 49%
< 戻る 生活入力

9/6

いまはどんな気分ですか?

ハッピー グッド まあまあ イライラ つらい

よく眠れましたか?

ぐっすり まあまあ あんまり

健康メモ

OK

■ カラダ情報

カラダ情報入力
< 戻る

9/7

毎日記録する項目を選択してください

体重 必須

血圧 [最高 / 最低]

脈拍

体脂肪

筋肉量

設定する

毎日計測しているカラダ情報を選択して登録することができます。