

よくある質問（FAQ）

Q 1 「健康スコア」ってどうやって決めているの？

A 1 摂取カロリー、消費カロリー、栄養素（タンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル等約 40 種類）の摂取状況、食事の入力回数などを勘案し、独自のアルゴリズムによって計算しています。

Q 2 「健康スコア」を上げるにはどうしたら良いの？

A 2 摂取カロリーと消費カロリーを意識しましょう！
それぞれ目標に近いほどスコアが高くなります。

食事をしたらきちんと記録をしましょう。

1食より2食、2食より3食記録したほうがスコアが高くなります。

運動もきちんと記録しましょう。

運動を記録することでスコアが上がります。

カロリーママのアドバイスを実践しましょう！

食事を入力するとカロリーママからアドバイスが届きます。

アドバイスの中には、改善してほしいチェックポイントや、次の食事への提案が含まれているので、それらを実践してみてください。

たくさん実践していただけるほど、スコアが上がります。

Q 3 ランキングイベントで1位になったら何かプレゼントがあるの？

A 3 申し訳ございません。今回のランキングイベントは1位になった場合でもプレゼントが当たるわけではありません。健康スコア上位50%の方の中から抽選で20名さまに素敵なプレゼントが当たります。

Q 4 コロナ疲れの見える化オンラインテストの申込をしていない。
今からでも申し込んで参加できるの？

A 4 申し訳ございませんが、申込期間は過ぎておりますので、今からの参加はできません。またの機会に是非ご利用ください。