



栄養士のレシピ 使い方ガイド



株式会社東洋システムサイエンス



モモ

クー



目次

1. ダウンロード	3
2. 初期登録	4
3. 機能紹介	5
3-1. HOME画面	5
3-2. 食品画面	6
3-3. 料理画面	6
4. 料理作成	7
4-1. 新規作成	7
4-2. 料理の編集	10
4-3. 料理のコピー.....	11
5. 食品の追加	12
5-1. 新規作成	12
5-2. 食品の編集	13
5-3. 食品をコピーして編集.....	14
6. 設定	15
6-1. 食品表示設定.....	15
6-2. 栄養価表示設定.....	16
6-3. その他設定機能.....	17
7. よくある質問	18

業務用栄養計算ソフトのノウハウを活かしたスマホアプリ登場！
「栄養士のレシピ」は栄養士さんのためのレシピ作成アプリです。
場所や時間を選ばず、手軽に思いついたときにすぐレシピ作成が可能です♪

1. ダウンロード

「栄養士のレシピ」をご利用いただくには、
アプリをダウンロードしていただく必要があります。

下記QRコードを読みとっていただくか、App StoreやGoogle Play
ストアから「栄養士のレシピ」と検索し、ダウンロードしてください。



ダウンロードはこちらから♪



【App Store】



App Store
からダウンロード

【Google Play】



Google Play
で手に入れよう

対応環境・対応機種

iPhone/iPad : iOS 11 以上
Android : Android 4.1 以上

2. 初期登録

利用規約

アカウント選択

初めてログインする方

新規ユーザー登録

アカウントをお持ちの方

メールアドレス

パスワード

[パスワードを忘れた方](#)

ログイン

同意して登録する

新規登録

ニックネーム まめぞう

年代 20代 ▼

性別 女性 ▼

メールアドレス tss@toyo-sys.co.jp

パスワード ●●●●●●●●

URL (任意) http://www.toyo-sys.co.jp/

※URL を登録するとニックネーム検索時、自動的に公開します。

[個人情報の取扱いについて](#)

同意して登録する

インストール後、アプリを起動します

利用規約をご確認いただき、「同意して登録する」を押してください

「新規ユーザー登録」を選択します

ユーザー情報を入力してください

「同意して登録する」を押すと登録完了です

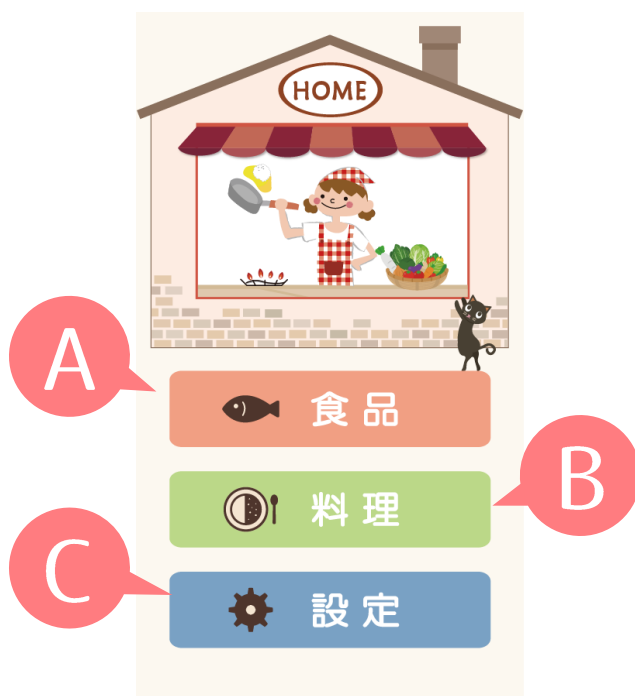
⚠ 注意事項

※同じ端末で使用する場合、2回目以降はアプリを起動すると自動的にログインされます

※別の端末で起動する場合、ログイン画面が出たら設定したメールアドレスとパスワードを入力するとログインができます

3. 機能紹介

3-1. HOME画面



A 食品

- ・ 日本食品標準成分表(七訂)に掲載の全食品に対応！
- ・ オリジナルの食品も追加登録可能
- ・ 成分表掲載食品もコピーして編集できます
- ・ よく使う食品だけを表示することができます

B 料理

- ・ 簡単にレシピ登録、栄養価計算！
- ・ 栄養価は料理、食品毎に表示可能なので分量の調整も栄養価を確認しながら
 楽々できます♪
- ・ 確認したい栄養素だけを表示することができます
- ・ 「Myレシピ」「キーワード」「ニックネーム」や、多彩な区分設定で見たい料理が
 検索しやすい！
- ・ 他のユーザーの料理からコピー、アレンジもできます
- ・ 料理一覧からでも、写真が登録されている料理が一目でわかります

C 設定

- ・ 食品、栄養素の表示ON/OFFが簡単に設定
- ・ セミナー情報等のお知らせが確認できます
- ・ HPやブログのURLを登録しておく、ニックネーム検索画面で表示されPRできます♪

3-2. 食品画面



- A 新規
- B 編集
- C 前の食品へ
- D 後ろの食品へ
- E 食品コード
- F 食品名
- G 栄養素名
- H 100gあたり栄養価

3-3. 料理画面



- A 新規
- B 編集
- C 料理名
- D 写真
- E ニックネーム
- F 区分
- G 材料・分量 / 栄養価

4. 料理作成

4-1. 新規作成



HOMEから「料理」を選択

「新規」を選択

The '料理名' (Dish Name) input field is highlighted with an orange box. Below it are three category dropdowns labeled '分類1', '分類2', and '分類3'. A '+' button is also visible.

料理名を入力

区分を選択

▼主食/主菜/ . . .

▼洋食/和食/ . . .

▼肉/魚/ . . .

未選択でも
登録可能

The '料理名' (Dish Name) input field is highlighted with an orange box. Below it are two category dropdowns labeled '分類1' and '分類2'. A '+' button is highlighted with an orange box.

未選択でも
登録可能

写真を登録

①アルバムから選択

②カメラを起動する

後で削除/差替えも可能

The '材料' (Ingredients) screen shows a '食品名' (Food Name) input field and a '栄養価' (Nutrition) section. Below the input field is a button labeled 'タップして登録' (Tap to Register). To the right, a 'Menu' screen is shown with a '+新規' (New) button highlighted with an orange box. Below it are search fields for 'とまと' (Tomato) and '調味料・香辛料類' (Seasonings and Spices), and a '検索' (Search) button. Below the search fields is a table of food items.

コード	食品名	kcal
☒ 17-34	トマト加工品 (ピューレ)	41
☐ 17-35	トマト加工品 (ペースト)	89
☒ 17-36	トマト加工品 (ケチャップ)	121
☐ 17-37	トマト加工品 (トマトソース)	44
☐ 17-38	トマト加工品 (チリソース)	115

食品を登録

①食品の行(空欄)を選択

②食品一覧(すべて)/群を選択/かな検索
いずれかから食品を表示させる

食品の検索はP13を参照

コード	食品名	kcal
☒	17-34 トマト加工品（ピューレ）	41
☐	17-35 トマト加工品（ペースト）	89
☒	17-36 トマト加工品（ケチャップ）	121
☐	17-37 トマト加工品（トマトソース）	44
☐	17-38 トマト加工品（チリソース）	115

決定

食品を選択

複数選択も可能！
（群をまたいてもOK！）

- ① ☐ を選択して ☒
- ② 決定を選択

比較したい食品がある場合、両方を選択して、
使用しない食品を削除すると便利！

材料	栄養価
食品名	一人分量
大豆	10 g
鶏もも肉	20 g
ベーコン	3 g

1人分量を入力

※小数点第1位まで入力可

材料	栄養価
食品名	一人分量
大豆	エネルギー 172 kcal
鶏もも肉	たんぱく質 10.1 g
ベーコン	脂質 7.0 g
	炭水化物 17.5 g
	カルシウム 55 mg
	マグネシウム 48 mg
	鉄 1.2 mg
	亜鉛 1.1 mg

栄養価を確認

- 栄養価のタブを選択
料理全体の栄養価が表示されます

栄養価の表示・非表示の設定はP16を参照

材料	栄養価
食品名	一人分量
大豆	10 g
鶏もも肉	20 g
ベーコン	3 g

高たんぱく肉もも（皮付、生）	20 g
エネルギー	51 kcal
たんぱく質	3.5 g
脂質	3.8 g
コレステロール	18 mg
炭水化物	0 g
カルシウム	2 mg
マグネシウム	3 mg
鉄	0.2 mg
亜鉛	0.3 mg

- 食品の行を選択
入力した分量あたりの栄養価が表示されます

Menu

ミネストローネ

主菜（煮物）▼
洋食 ▼
肉 ▼

材料	栄養価
食品名	一人分量
大豆	10 g
鶏もも肉	20 g
ベーコン	3 g
プロセスチーズ	3 g
ベーコン	3 g
タッピングして登録	g
	g

シェア **保存** **削除**

料理を登録

- シェア ⇒ 他のユーザーにも公開することができます

- 保存 ⇒ 自分だけが見られます



一度選択した食品を削除したい時は？

食材一覧から、削除したい食品の行を横にスライドさせます。
ゴミ箱のマークが出てくるので、それを選択すると削除されます。

材料	栄養価
食品名	一人分量
大豆	10 g
鶏もも肉	20 g
ベーコン	3 g



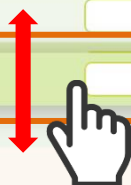
材料	栄養価
食品名	一人分量
大豆	10 g
鶏もも肉	20 g
ベーコン	



食品を並び替えたい時は？

食材一覧から、移動させたい食品の行を長押しすると編集モードになります。
押したまま好きな箇所へ移動して離すと完了です。

材料	栄養価
食品名	一人分量
大豆	10 g
鶏もも肉	20 g
ベーコン	3 g



材料	栄養価
食品名	一人分量
ベーコン	3 g
大豆	10 g
鶏もも肉	20 g

4-2. 料理の編集

HOMEから料理を選択

料理の検索

- ①すべて……「栄養士のレシピ」にてシェアされているレシピ
(Myレシピについては保存も含む)すべてを表示
- ②Myレシピ……自分のレシピのみを表示
- ③キーワード……食品、料理名、ニックネーム等
- ④ニックネーム……指定したユーザーのみのレシピを表示
※ニックネーム検索と選択し、検索を押すとユーザー名一覧が表示
※自身のURLを登録すると、検索結果に表示されます
- ⑤区分……3つのカテゴリのうち、1つのみでも3つ共指定しても検索可
※複数選択の場合、完全一致のみが表示

ニックネーム検索 ▼

Q TSS

分類1 ▼ 分類2 ▼ 分類3 ▼

検索

URL <http://www.toyo-sys.co.jp/>

検索結果画面の見方

	料理名	kcal	
A	ポークビーンズ	172	
	マカロニグラタン	306	
B	ブラウンシチュー	203	
C	肉じゃが	179	
	かぼちゃの甘煮	75	
	豚肉のピカタ	124	

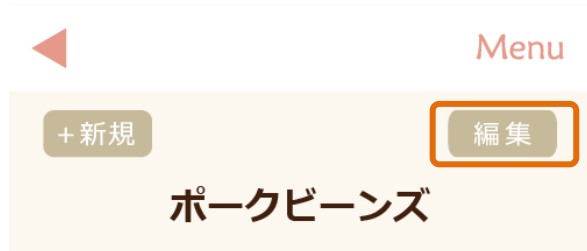
A Myレシピ(シェア)

B Myレシピ(保存)

C 他ユーザー〈マークなし〉

D 写真登録あり

表示順はA→B→Cとなり、
各々登録が新しいレシピが上位に出ます



料理の詳細画面から「編集」を選択
その後は新規作成と同じ手順です

4-3. 料理のコピー



HOMEから「料理」を選択

料理を検索し、詳細画面をひらく

「コピーして編集」を選択

その後は新規作成と同じ手順です



⚠️ 注意事項

※著作権の関係上、写真はコピーされません

※コピーして編集を行った時点ではまだ保存がされていません。
必ずシェア/保存をお願いします。

※コピー元のユーザーがオリジナルの食品を使用している場合、
そのレシピをコピーするとオリジナルの食品もコピーされます。
登録後、食品を編集することはできます。

5. 食品の追加

5-1. 新規作成

成分表に掲載されていない場合でも、
オリジナルで食品を追加登録することができます。



HOMEから「食品」を選択

「新規」を選択



食品群を選択

食品番号を入力

成分表に登録されている番号は
使用できません



「読込」を選択すると入力画面になります

食品名・ひらがな名・各栄養価を入力

食品名のみ必須項目
他の項目は空欄でも登録可能

「登録」で完了

注意事項

※栄養価の入力桁数は成分表に則ります

※新規作成の場合のみ、栄養価の表示ON/OFF設定に関わらず、
全ての栄養価の入力が可能です

※栄養価を空欄で登録した項目は、登録完了後0(ゼロ)で表示されます

5-2. 食品の編集

成分表掲載食品について、食品名⇒編集○ 栄養価⇒編集×

HOMEから食品を選択



食品の検索

- ①すべて……食品コードの番号順にすべての食品が表示されます
- ②食品群を選択
- ③かな検索……食品群を選択しながら、かな検索をすることも可能

+ 新規		編集		
<	6	-	7	>
アスパラガス				
エネルギー		22 kcal		
たんぱく質		2.6 g		

食品の詳細画面から「編集」を選択
その後は新規作成と同じ手順です

5-3. 食品をコピーして編集



HOMEから「食品」を選択

食品を検索する
※検索方法についてはP13を参照



コピーしたい食品の□を選択して
☑をつける

「コピーして編集」を選択

1度にコピーできるのは
1食品までです

この後は新規作成と同じ手順です



⚠ 注意事項

※食品番号は、コピー元の食品群から500番以降の空いている番号を自動で割振りされます

※「コピーして編集」を選択しただけでは保存されていません。必ず「登録」をお願いします

6. 設定

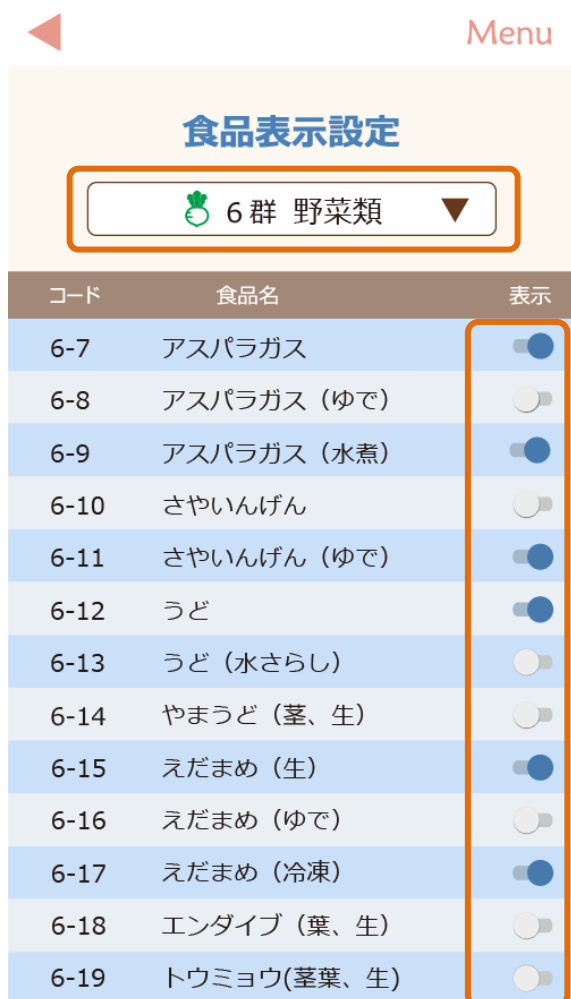
6-1. 食品表示設定

よく使用する食品だけを表示ONとしておくと、レシピ作成時など検索しやすくなります！ ON/OFFは即時変更可能です！



HOME または サフメニューから
「設定」を選択

「食品表示設定」を選択



すべて/食品群を選択し、
食品一覧を表示する

表示ON⇒青

表示OFF⇒グレー

スイッチをタップすると切り替わります

青/グレーが変われば設定は完了しています。
登録などの設定はありません♪

6-2. 栄養価表示設定

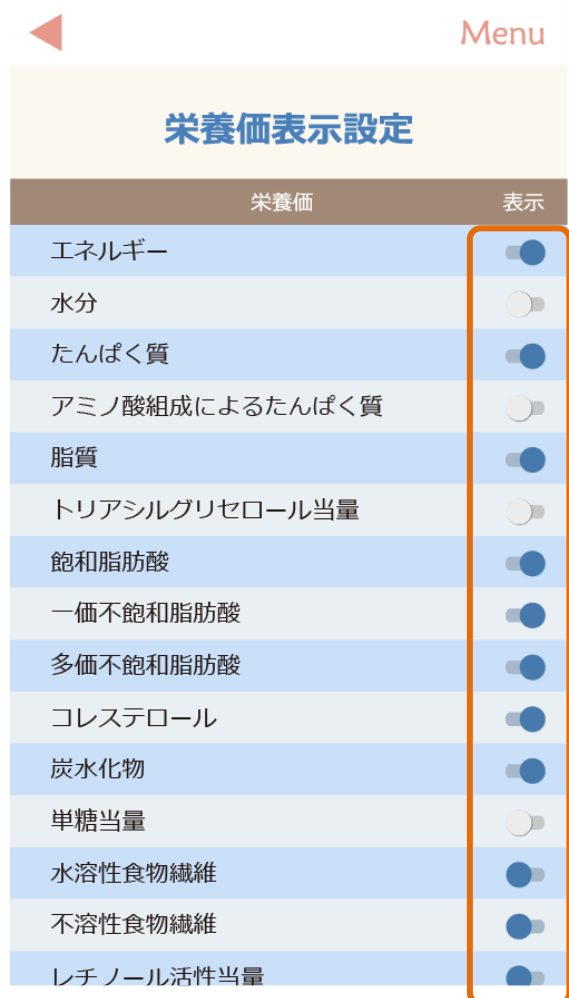
確認したい栄養価だけを表示ONとしておくと、食品詳細画面や料理詳細画面でも見やすくなります！

※食品を新規作成する際には全栄養素が表示されます。



HOME または サフメニューから
「設定」を選択

「栄養価表示設定」を選択



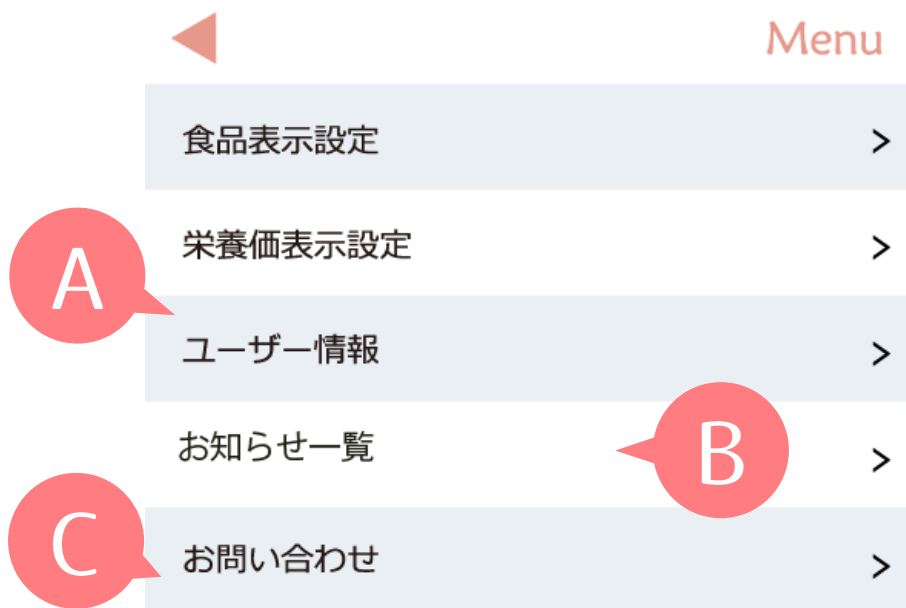
表示ON⇒青

表示OFF⇒グレー

スイッチをタップすると切り替わります

青/グレーが変われば設定は完了しています。
登録などの設定はありません♪

6-3. その他設定機能



A ユーザー情報

- ・ 基本情報を編集できます
- ・ HPやブログなどURLの登録はこちらから！

B お知らせ一覧

- ・ 東洋システムサイエンスが主催する栄養士さんの為のセミナー情報などをお知らせします

C お問い合わせ

- ・ リンク集
- ・ アプリの詳細や使い方の不明点などは、こちらから東洋システムサイエンスHP内栄養士のレシピページをご覧ください。
- ・ 「困ったときは！？」にも載っていない場合には、HP内のお問い合わせからご連絡をお願い致します。

※メールでのご返答とさせていただきます。

「@toyo-sys.co.jp」のドメインのメールを受信可能としてください。

7. よくある質問

Q1 パスワードを忘れました！

A1 ログイン画面の「パスワードを忘れた方」をクリックしてください。
ご指定のメールアドレスへパスワード再発行通知をお送りします。

Q2 URLは何を入力したら良いですか？ 入力しなくても登録はできますか？

A2 入力しなくても登録可能です。
ホームページやブログなどをお持ちの場合などでは、URLを登録することができます。

Q3 成分表の食品は編集できますか？

A3 食品名の編集は可能ですが、栄養価は編集できません。
栄養価を変更されたい場合、コピーしてオリジナル食品を作成、編集して頂くことが可能です。

Q4 よく使う食品だけを表示したいのですが

A4 食品表示設定で変更可能です。
1. 「ホーム」－「設定」－「食品表示設定」にて食品表示設定を起動。
2. 食品群を選択し、検索。
3. 表示したくない食品の設定をOFFにしてください。

他のユーザーにはレシピを公開したくない場合は？

Q5 レシピは必ず公開されるのですか？

A5

レシピ作成時、「シェア」ボタンを押下するとそのレシピは公開されます。公開したくない場合は、「保存」を押下して下さい。「保存」を押下されたレシピは公開されません。

誤って「シェア」を押下してしまった場合は、再度、「保存」を押下して頂ければ、公開されません。

Q6 他人に自分のレシピを教えたい時はどうしたら良いですか？

A6

レシピ作成後、「シェア」ボタンを押下して下さい。
他の方が料理検索するとあなたのレシピが表示されます。

お問い合わせは[こちら](#)から