



健康レシピのご紹介

概要

Pep Up上で、レシピ検索ができます。

レシピも豊富にあり、様々な種類のレシピを閲覧することができます。



カロリーも低く、ヘルシーなレシピばかりです！

本人またはご家族の健康維持・改善に、最適な機能です。

また、健康上の悩み（高血圧、血糖値 等）や

アレルギーが気になる方向けの検索機能もございます。

是非、本機能をご活用いただき、

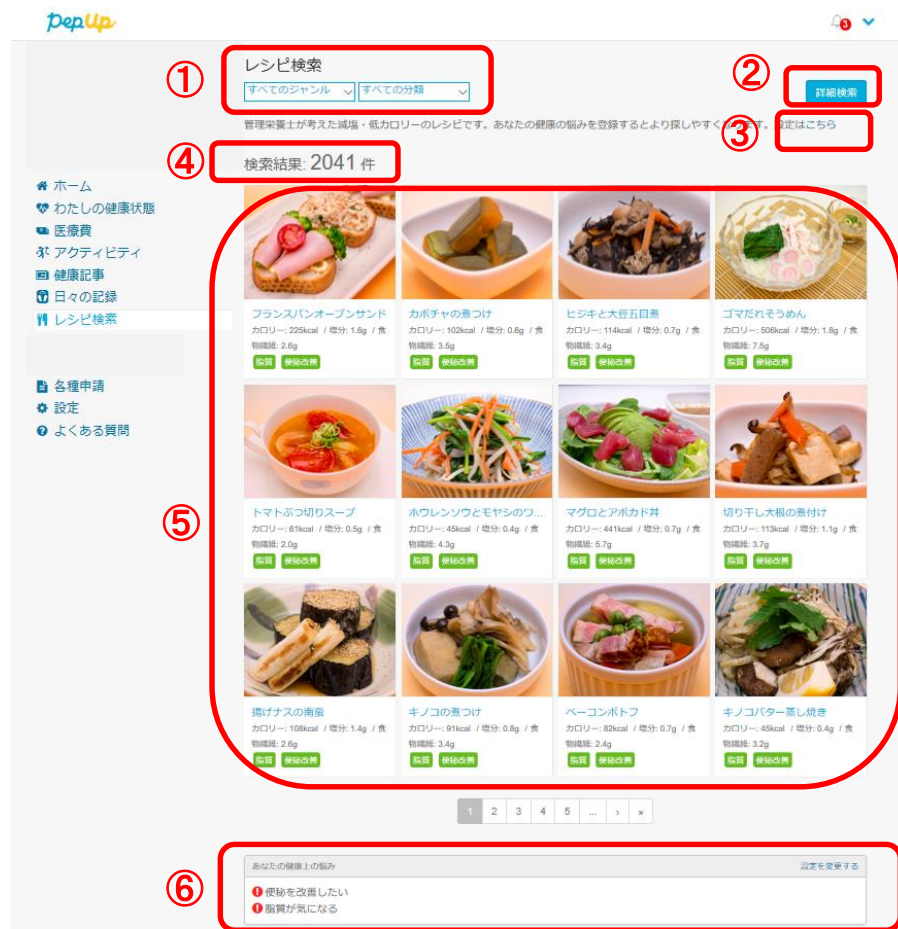
日々の献立をご検討下さい！！！！



レシピ検索機能

こちらがレシピ検索のメイン画面になります。

こちらで、好きなレシピを検索や検索結果をご確認いただけます。



① 検索条件

- すべてのジャンル、和食、洋食、中華・アジアン、から選択
- すべての分類、主食、主菜、副菜、デザート、から選択

② 検索条件

- カロリー数、除きたい食材、料理に使う食材、から選択

③ 検索条件（健康上の悩み）

- 高血圧が気になる、血糖値が気になる、脂質が気になる、肥満が気になる、等から選択

④ 検索可能数

⑤ 検索されたレシピの一覧

⑥ 健康上の悩み一覧

検索条件画面の詳細

2ページ目の「②検索条件」の詳細画面になります。

レシピ検索

すべてのジャンル

すべての分類



料理に使う食材を入力

除きたい食材を入力

カロリー

塩分

kcal以下

g以下

お好みタグ

お子さまにおすすめ

シニア世代におすすめ

この条件で検索

管理栄養士が考えた減塩・低カロリーのレシピです。あなたの健康の悩みを登録するとより探しやすくなります。設定は[こちら](#)

検索条件画面の詳細

2ページ目の「③検索条件（健康上の悩み）」の詳細画面になります。

あなたや家族の健康を考えたレシピ・献立を見つけやすくなります

気になるものを選んでください(複数選択可)

- ☐ 高血圧が気になる
- ☐ 血糖値が気になる
- ☒ 脂質が気になる
- ☐ 肥満が気になる
- ☒ 便秘を改善したい
- ☐ 骨密度の低下を防ぎたい
- ☐ 尿酸値が気になる
- ☐ 貧血を予防したい

保存する

食物繊維 2.6g 食物繊維 3.5g 食物繊維 3.4g

