

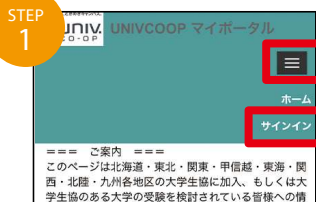
利用履歴の確認方法

画面のスクロールが多いため
パソコンやタブレットでの閲覧を
おすすめします

まずは
「univcoopマイポータル」
にアクセス

パソコンなら
「univcoopマイポータル」
で検索

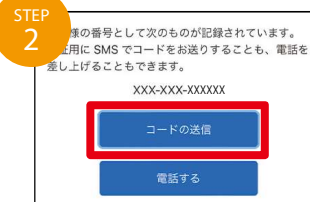
スマホは
こちらから▶



「サインイン」をクリック。

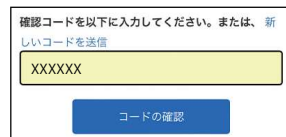


メールアドレスとパスワードを
入力して「サインイン」をクリッ



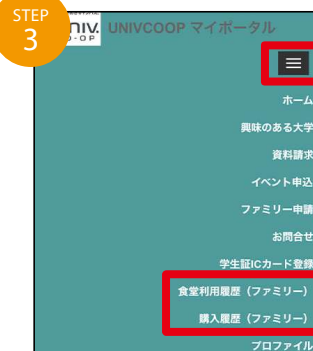
「コードの送信」をクリック。

※携帯電話でSMSが受信できない
場合は「電話する」を選択



SMSに届いた6桁の確認コードを
入力し「コードの確認」をクリック。

※「電話する」を選択した場合は、電話
がかかって来るので、ガイダンスに従っ
て操作をしてください。



「食堂利用履歴 (ファミリー)」
もしくは「購入履歴 (ファミリー)」
を選んでクリック。

※セッションの有効期限は24時間となっています。最終利用の24時間後以降には再度サインインが必要になります。
※利用履歴の表示は、ご利用日の翌日～翌々日の反映となります。

食堂利用履歴の見方

1 1か月の利用状況を確認できます

朝(～11時)、昼(11時～16時)、夜(16時～)として、ご利用のあった日
に表示しています。
右上のタブをクリックすることで、過去の履歴を遡って確認することが
できます。

2 当月1か月の利用回数および利用総額の集計結果を 確認できます

3 栄養価等を確認できます

「栄養価等」は、エネルギー量・タンパク質・脂質・炭水化物・食塩相当
量・カルシウム・野菜量・鉄・ビタミンA・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミ
ンCの12項目を確認することができます。
「平均値」は、月ごとの1食の利用平均値となっています。
「充足率」は「1食の目安量」に対しての「平均値」の割合となっていま
す。

4 タブをクリックして性別や身体活動レベルをを選ぶと おそれに合った1食の目安量を確認できます

- ▶身体活動レベルⅠ(低い)
生活の大部分を座って過ごし、運動をしていない学生
通学やアルバイトで2時間程度歩いたり、立っての動作をしている
- ▶身体活動レベルⅡ(普通)
通学やアルバイトで2時間程度歩く他に1時間程度は
クラブやサークルで運動やアルバイトでよく動く作業をしている
- ▶身体活動レベルⅢ(高い)
頻繁に運動を行う習慣がある、または移動や立っての作業が多い
アルバイトに従事している

5 利用した日時、メニュー、店舗、金額や食事の栄養価等を 個別に確認できます

栄養価が反映されないメニューはメニュー名の前に「※」が付きます。
グラム売りのメニューについては、栄養価は反映されません。

2021年08月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 朝	17 朝	18 朝 夜	19 朝	20 朝	21
22 朝 昼 夜	23 朝 夜	24 朝	25	26 朝	27	28
29 朝	30	31				

朝	昼	夜	回数	総額
16	1	4	21	9,419

栄養価	平均値	1食の目安量	充足率	女性
エネルギー量(kcal)	638.73	750.00	85%	身体活動レベル II (普通)
タンパク質(g)	23.08	24.00	96%	
脂質(g)	12.81	23.00	56%	
炭水化物(g)	103.05	111.00	93%	
食塩相当量(g)	3.59	2.40	150%	
カルシウム(mg)	23.99	244.00	10%	
野菜量(g)	0.00	130.00	0%	
鉄(mg)	0.72	3.90	19%	
ビタミンA(μgRAE)	43.47	244.00	18%	
ビタミンB1(mg)	0.13	0.41	33%	
ビタミンB2(mg)	0.14	0.45	31%	
ビタミンC(mg)	15.00	38.00	39%	

利用日時	メニュー	店舗	金額	エネルギー(kcal)	炭水化物(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(mg)
2021/08/23 10:34	※おがけ弁当	京大時計台	451	482	62.2	15.3	17.73	
2021/08/23 12:59	おがけ弁当	京大時計台	451	482	62.2	15.3	17.73	
2021/08/23 02:34	おがけ弁当	京大時計台	451	482	62.2	15.3	17.73	
2021/08/22 16:32	唐揚げ玉子あん丼	京大時計台	545	891	139.3	26.2	22.43	
2021/08/22 13:19	鶏肉の唐揚げ丼	京大時計台	453	766	114.1	28.2	19.83	
2021/08/22 10:55	かけうどん	京大時計台	303	389	84.5	8.7	2.00	
2021/08/22 02:34	おがけ弁当	京大時計台	451	481	62.9	14.7	17.44	
2021/08/22 00:34	おがけ弁当	京大時計台	451	481	62.9	14.7	17.44	
2021/08/20 00:34	おがけ弁当	京大時計台	451	481	62.9	14.7	17.44	