

SHARP®

ウォーターオープン **家庭用**

取扱説明書

(シャープクラウドサービスガイド)

形名

エイ エックス エックス ダブル

AX-XW600

HEALSIO

ヘルシオ

無線LAN
簡単設定

74ページ
無線LAN機能の
初期設定



お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
この取扱説明書は、クックブックと保証書とともに
いつでも見ることができる所に必ず保存してください。
業務用として使用しないでください。

HEALSIO ヘルシオ
ヘルシオロゴ 及び ヘルシオ、HEALSIOは、
シャープ株式会社の商標です。

製品登録の
お願い



COCORO MEMBERS

オンラインでの各種サポートサービスをご利用いただくために、
シャープの会員サービス (COCORO MEMBERS) でご愛用
製品の登録をお願いいたします。(登録無料)

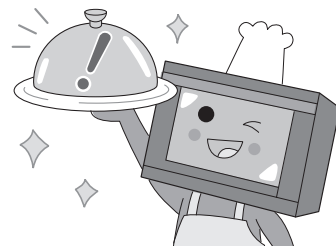
<https://cocoromembers.jp.sharp>

スマートフォンは
こちらから



無線LAN対応

この製品は、無線LAN機能を搭載しています。
無線LAN機能の設定をおこなうと、ヘルシオを
もっと便利にお使いいただけます。



音声で調理の設定ができる

手動調理の設定も、話しかけるだけで簡単設定！



レンジ
600W、3分50秒

音声対話で、献立相談ができる



今晚
何作ろう？

みんなが
よく作るメニューの
中から、ムニエルは
どうですか？



我が家の好みや使いかたをヘルシオが学習

スマートフォンでメニュー検索&作りかたを確認



初めて お使いのときの手順

1 付属品の確認 (4ページ)

2 安全上のご注意を
お読みください (5ページ)

3 設置について (8ページ)



ぜひ無線LAN接続設定を！

(71ページ)

4 庫内のカラ焼き (26ページ)

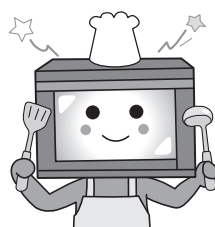
ご購入後、庫内に付着している油を
焼き切るために必要です。

デモ 設定にすると、音声と画面でヘルシオ
の紹介(約5分間)がご覧になれます。

ご覧になったあとは、必ず**デモ**解除を
してください。(加熱ができません)

設定方法やご注意は

デモ 表示について (70ページ) を
お読みください。



よくあるご質問

(62～65ページ)

● アースについて

取り付けないといけない？

→万一のために取り付けをお願いします。

アース線が届かない(短い)

→ホームセンターなどで購入できます。

(導体断面積1.25mm²以上のもの)

アース線を取り付けるところがない

→お買いあげの販売店にご相談ください。

● どの加熱を使えばいいかわからない

→クックブックの加熱早見表に記載の

メニューや食品例から選んでください。

※本書で記載している「クックブック」とは、
付属のクックブックを表しています。

● 加熱終了後も音がする

→製品内部を冷却するファンの回転音です。

最大10分程度で自動的に止まります。

ファンが回転していても加熱できます。

Webもご利用ください。



シャープ お問い合わせ ヘルシオ

検索

<https://jp.sharp/support/healsio/index.html>



Q&A情報

よくあるご質問などを掲載



故障診断ナビ

故障判定の場合、そのまま修理お申し込み



コールセンターからのアドバイス

お手入れのしかた、上手な使いかた

内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

もくじ

水 は、水タンクに水を入れます。

はじめに

ページ

付属品一覧	4
安全上のご注意	5
調理のときのお願い	9
水タンクの使いかた	11
各部のなまえ	12
操作部の説明	14
主な画面の説明	16
加熱の種類としくみ	20
使える容器・使えない容器	22
電源を入れる・切る	24
水 カラ焼きをする	26

お手入れ・設定

音の設定	18
音量(おしゃべり・メロディ)の変更	
鳴らす内容の変更	
キータッチ音の変更	

除菌 食器コース・キッチン用品コース	54
---------------------------	----

水 庫内クリーン	56
-----------------	----

角皿・網クリーン	57
----------	----

庫内乾燥	58
------	----

水 クエン酸洗浄	59
-----------------	----

必要なときに

お手入れ	60
よくあるご質問	62
故障かな?	66
●こんな表示が出たら	69
保証とアフターサービス	93
お客様ご相談窓口のご案内	94
仕様	95
サポートページのご案内	裏表紙

自動加熱

ページ

ごはん・おかずあたため	28
-------------	----

冷凍食品あたため 1人分用	30
---------------	----

●ごはん・おかずあたため・あたため・スタート・ 冷凍食品のあたため例	31
---------------------------------------	----

牛乳・酒あたため	32
----------	----

水 解凍	33
-------------	----

コンビニ弁当あたため	34
------------	----

好みの温度あたため	35
-----------	----

サククリあたため 天ぷら・フライなど	36
--------------------	----

しっとりあたため 中華まんなど	37
-----------------	----

スポットスチーム 少量の蒸しあたため	37
--------------------	----

水 ●サククリ・しっとりあたための例	38
---------------------------	----

缶詰・レトルトあたため	39
-------------	----

パンあたため・トースト	40
-------------	----

野菜を蒸す(ゆでるなど)	42
--------------	----

青野菜・根菜・いも・かぼちゃ

手動加熱(手動調理)

レンジ	44
-----	----

蒸し物	45
-----	----

ソフト蒸し(低温スチーム)	45
---------------	----

あぶり焼き	46
-------	----

水 ウォーターオープン ・オープン	48
--------------------------	----

ウォーターグリル ・グリル	50
---------------	----

煮こみ	52
-----	----

発酵 (スチームあり ・スチームなし)	53
---------------------	----

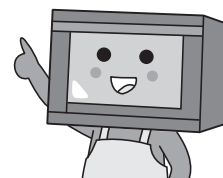
音声対話

ヘルシオを無線LANに接続していると、音声で手動調理の設定ができます。(82ページ)
他にもお手入れや音の設定ができます。(81ページ)

無線LANの接続をするときにお読みください。

シャープクラウドサービスガイド

71～92ページ

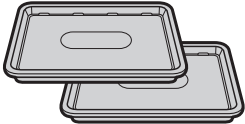
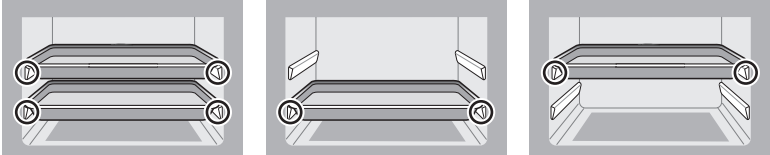
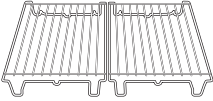
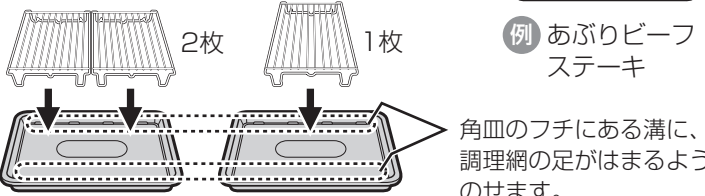
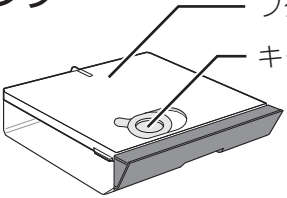
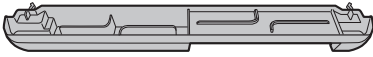


付属品一覧

以下の付属品は、専用品です。本製品以外で使用しないでください。

加熱に合った使いかたは、「加熱の種類としくみ」をご覧ください。(20, 21ページ)

●使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へご依頼ください。(有料)

<p>角皿(2枚)</p>  <p>反りを軽減するために中央部を少し高くしています。</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl;">レンジ加熱・解凍で使わない。 火花が出て製品を傷めます。</p>	<p>角皿受け棚にセットして使います。</p>  <p>2枚セットのとき 下段セットのとき 上段セットのとき</p>
<p>調理網(2枚)</p>  <p>フッ素コーティング加工 (60ページ)</p>		<p>角皿にのせて使います。</p> <p>メニューや分量に合わせて、1枚・2枚を使います。</p> <p>重ねることもできます。</p>  <p>例 あぶりビーフステーキ</p> <p>角皿のフチにある溝に、調理網の足がはまるようにのせます。</p>
<p>水タンク</p>  <p>フタ キャップ</p>	<p>水を使う加熱のときは、新しい水を入れます。</p> <p>本体正面の右下にセットします。(12ページ) キャップはしっかり閉めてください。 使用しないときは必ずカラにしておいてください。</p> <p>● 水タンクの使いかた (11ページ) ● お手入れの方法 (61ページ)</p>	
<p>つゆ受け</p> 	<p>いつもセットしておきます。</p> <p>本体正面の下にセットします。(12ページ)</p> <p>大切 調理開始前は、つゆ受けがカラであることを確認してください。溜まった水は、こまめに捨ててください。(あふれてしまいます)</p>	
<p>保証書・取扱説明書(シャープクラウドサービスガイド)・クックブック</p> <p>当商品は日本国内向けであり、日本語以外の説明書はありません。 This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.</p>		


イラストは実際の形状と若干異なることがあります。


安全上のご注意 (1)


人への危害、財産への損害を防ぐため、お守りいただくことを説明しています。


■ 誤った使いかたで生じる内容を、次のように区分して説明しています。


■ お守りいただく内容の種類を、次の図記号で説明しています。

 **危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容。

 **警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容。

 **注意** 「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容。


 してはいけないこと。


 しなければならないこと。

危険

感電や火災などの事故や大けがを防ぐために

高圧部品に触らない


 吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない
(感電・けが・故障の原因)

 自分で絶対に分解・修理・改造をしない (感電・火災・けがの原因)
万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。 (94 ページ)


警告


感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために


電源プラグやコード、アースについて


 電源プラグやコードは、乱暴に扱わない


- ゆるんだコンセントは使わない
- 傷んだ電源プラグやコードは使わない
- 傷付けたり、変形させない
(加工する・高温部[排気口]に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどすると、コードが破損し、火災・感電・ショートの原因)


 ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
(感電・けがの原因)

 定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを単独で使う
(他の器具と併用した分岐コンセント[延長コード]を使うと異常発熱し、発火・感電の原因)

 電源プラグは、根元まで確実に差し込む
(発火の原因)

 定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る
(ほこりがたまると、火災の原因)

 お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう
(感電・やけど・けがの原因)

 アースを確実に取り付ける
(故障や漏電のときに、感電のおそれ)
水気や湿気の多い所に設置する場合やアース端子がない場合は、お買いあげの販売店にご相談いただき、必ずアース工事をしてください。

アースについて (8 ページ)

安全上のご注意 (2)



警告

感電や漏電、発火や突沸などによる事故やけがを防ぐために
(突沸…突然の沸とうにより加熱中や加熱後に食品や液体が飛び散る現象)

加熱するときは



卵(ゆで卵・うすら卵含む)など、膜や殻付きのものはレンジ加熱しない(破裂・やけどの原因)

●おでんの卵、目玉焼きなどは、**爆発し、大変危険です**

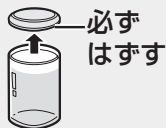
※卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。

●膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる衝撃で食器やフラットテーブルなどが割れることがあります



ビン・密封容器の栓やフタをはずす

●加熱のしすぎになり、破裂します(容器が破裂して、やけどやけがの原因)



ベビーフードやミルク、介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する(やけどのおそれ)



食品・飲み物を加熱しすぎない
突然沸とう・発煙・発火・やけどのおそれがあるので、加熱方法をお守りください。加熱をしすぎたときは、そのまま1~2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

突然沸とうのおそれのある食品

●飲み物は、専用キーを使う



(突然沸とうによりやけどのおそれ)

●カレー・シチュー、煮物、汁物などは、分量・容器など本書の記載内容を守る

(31 ページ)

突沸



突沸



●油脂分の多いもの(バター・生クリームなど)は、手動レンジで様子を見ながら加熱する ※低めの広口容器を使う ※加熱前・加熱後にかき混ぜる

発煙



発煙・発火のおそれのある食品

●次のような食品は手動加熱で様子を見ながら加熱する

- 少量のもの
- 水分の少ないもの(パン、さつまいもなど)
- 油が付いたもの(バター付きパン、フライものなど)
- 高温になりやすいもの(あまんなど)

使用するとき



熱に弱いものを近付けない

- たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上や、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない(変形・変色・反りの原因)
- スプレー缶を近付けない(引火や破裂の原因)



子供だけで使わせない

- 幼児の手の届く所で使わない(感電・やけど・けがの原因)

異常・故障時には



直ちに使用を中止する

- すぐに電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼する(発煙・発火・感電・けがのおそれ)

- 異常・故障例
- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
 - 自動的に切れないときがある。
 - コゲ臭いにおいがしたり、異常な音や振動がする。
 - スタート操作をしても加熱しない。
 - ドアに著しいガタがある。
 - 触れるとピリピリと電気を感じる。
 - ドアや庫内に著しい変形がある。
 - その他の異常や故障がある。

無線LAN機能を使用するとき



病院内など電波を発する機器の使用が禁止されている場所に設置しない(医療機器の誤作動の原因)



医療用ペースメーカーを装着している場合は、本製品から装着部位を15cm以上離して使用する(医療機器の誤作動の原因)電波によりペースメーカーの動作に影響を与えるおそれがあります。



注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

電源プラグについて



電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない
(断線やスパークして、発火の原因)



長期間使用しないときは、電源プラグを抜く
プラグを抜く (絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因)

加熱前に確認する



金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない
● レトルト食品・缶詰・金串・アルミケース・アルミテープなどを加熱しない
※ 本書では、使いかたを限定して、アルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。



缶詰・ビン詰・袋詰・レトルト食品・真空パック入り食品をレンジ加熱するときは移し替える
(破裂・製品の破損・けが・やけどの原因)



加熱に合った容器を使う (22ページ)



鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない (火花が出て製品を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)



調理・除菌※以外に使わないカラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しない
● 庫内を収納庫として使わない (過熱・異常動作して、発火の原因)
※ 除菌とは、この製品に搭載されている除菌機能のことです。

加熱中や加熱後は



接触禁止

蒸気・高温部分に触らない
● 加熱中や加熱後しばらくは、フラットテーブル・ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器などに触らない
また、排気口(天面奥)をのぞき込んだり、顔などを近づけてドアを開けない (やけどの原因)
※ 食品や付属品の出し入れは、ミトンなどをご使用ください。



ラップをはずすときは、注意する
蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるので、ゆっくりはずします。



調理後の庫内やドアに水をかけない
● フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない (割れるおそれ)



庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない (発火・発煙・さびの原因)
お手入れ (60ページ)



庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない
ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます
● 次の処置をしてください
1. ドアを閉めたまま、**とりけし**を押す。
2. 電源プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
● 鎮火しない場合は、水か消火器で消火する
● そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください

ドアは



ドアを傷めない、物を挟まない
● 庫内やドアに物をぶつかけたり、ドアに物を挟んだまま使わない (電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)



ドアやハンドルに無理な力を加えない。また、4kg以上の物をのせない (本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)

安全上のご注意 (3)



注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

設置について



丈夫で安定した水平な場所に置く

(騒音や振動、ガタ付きや傾きがあると水が漏れて、故障の原因)

- 製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する
(感電・電波漏れの原因)

【別売品】落下・転倒防止用金具「形名RK-TB1」希望小売価格900円+税 (工事費別)

- 金具取付け面(製品後方)と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。



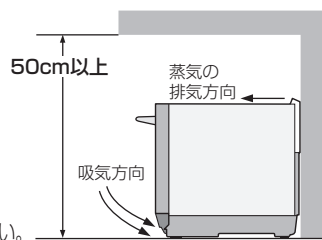
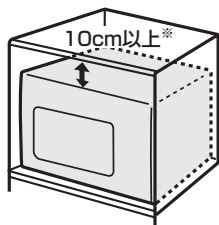
本体天面、壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける

(過熱による変形・発火や故障の原因)

この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離 (cm)	10	0	0	開放	0	0

「消防法 基準適合 組込形」



左記の記載寸法を離しても、排気に調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。

製品に貼らない

※排気口(天面奥) (12ページ)の高さは含まない。

- 窓ガラスがある場合は、排気口 (12ページ) と20cm以上離す
(それでも温度差によって割れる場合あり)
- 調理をするときは、必ず換気をする
(蒸気による壁などへの露付きの原因)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱で変形するおそれがあるため、遠ざける (火災・感電・ショートの原因)
- 電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まないようにする (火災・感電・ショートの原因)



吸気口・排気口 (12ページ) をふさがない (過熱による発火や故障のおそれ)

蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない (感電・漏電の原因)

製品の上は、高温または蒸気の影響を受けるため、物を置いたり、近づけない

とくに電気製品は、故障することがあります。

アースについて

- アース端子付きコンセントがある場合 (12ページ)

アース線の先端をはずし、アース端子に確実に固定します。

アース線の長さが足りないときは、市販の導体断面積1.25mm²以上のものを御使用ください。



- アース端子付きコンセントがない場合

お買いあげの販売店にご相談いただき、アース工事*をおこなってください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

次のような場所で使用する場合は、アース工事*が法律で義務付けられています。

- 水気のある場所：八百屋・魚屋の洗い場など水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露が起きやすい所。漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。

- 湿気が多い場所：飲食店の厨房、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所。

※アース工事…電気工事士の有資格者によるD種接地工事。(本体価格に工事費は含まれていません)



注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

水タンクについて



水道水を使う

浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーターなどは、水道水に比べて、カビや雑菌が繁殖しやすいです。



コンロのそばや高温になる場所に置かない

容器が溶けたり、変形し、フタが閉まらなかったり、本体にセットできなくなります。



水タンクの水は一日1度は捨てる

水は、水蒸気となって直接食品に触れるので、水道から出した新しい水を使用してください。



水タンクに損傷があるときは、使わない

故障の原因になります。お買いあげの販売店にご相談ください。



水タンクの容器・フタは、こまめに洗い、清潔に保つ

水の交換だけでは、容器に水あか、ぬめりが付着するので、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。お手入れ後は、十分に水気を取ってください。

食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない(熱で変形するおそれ)

お願い

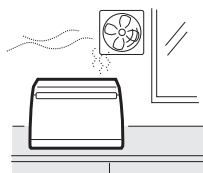
- テレビ、ラジオから4m以上離す。(雑音や画像が乱れる原因)
- 製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。
無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。
※無線LAN接続している場合、加熱中は無線LAN通信を停止しているため、本製品内蔵の無線LAN機能への影響はありません。

調理のときのお願い (1)

すべての加熱において

換気をしながら調理する

熱気や蒸気がたくさん出ます。



付属品・容器は、加熱・食品の分量に合ったものを使う

付属品は、「加熱の種類としくみ」(20, 21 ページ)

または、クックブックを参考にしてください。

容器は、「使える容器・使えない容器」(22, 23 ページ)

を参考にしてください。

容器の大きさは、食品を入れて8分目ぐらいになるものを目安にしてください。

加熱中のドアの開閉はなるべくしない

熱気や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。

- 加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。

クックブック以外のレシピで作るときは、手動加熱で様子を見ながら加熱する

他のレシピの加熱方法では、うまく仕上がらないことがあります。

クックブックの類似メニューの温度や加熱時間を参考にしてください。

調理のときのお願い (2)

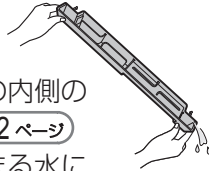
水を使う加熱のとき

水を使う主なメニューは、加熱の種類としくみ (20, 21 ページ) をご覧ください。

使用前と使用後は、つゆ受けの水を確認する調理が終わるごとに、つゆ受けの水を捨てる

捨て忘れにより、つゆ受けから水があふれることがあります。

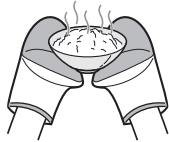
つゆ受けには、調理中の蒸気やドアの内側の水滴が溜まります。(約200mL)* (12 ページ) 庫内が汚れていると、つゆ受けに溜まる水に色がつくことがあります。



つゆ受けに溜まった水が熱い場合があります。直接水に触らないでください。

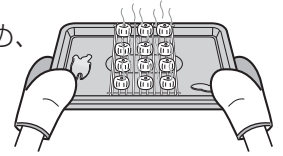
食器や付属品の取り出しはミトンなどを使う

食器ごと加熱されるため、直接手で触るとやけどのおそれがあります。



角皿は水平にゆっくり運ぶ

肉汁、油や熱湯が溜まるため、こぼさないようにしてください。



調理後は、庫内に付着した水滴や、フラットテーブルに溜まった水を拭き取る

結露した水が溜まります。(約50mL)*

庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで拭き取ってください。水が残っていると、仕上がりが悪くなることがあります。

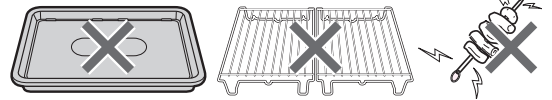
*メニューによって異なります。

レンジ加熱のとき(電波加熱)

火花が出て、製品を傷めたり、付属品が破損することがあります。

角皿・調理網・金属類は、絶対に使用しない

限定的な使用方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、本書・クックブックの記載通りにお使いください。



小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花が出たり食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰は容器(レンジ加熱で使える容器)に移し替える

*レトルト食品や缶詰は、[あたため・解凍]→[ヘルシオ]→[缶詰・レトルトあたため]であれば、そのまま加熱できます。(39 ページ)

自動加熱のとき

加熱が足りないときは、[延長]する

加熱終了後、[延長]の表示が出ているときは、[延長]を押し、加熱時間を合わせ、[スタート]を押します。

加熱時間を延長する 加熱が足りないとき (25 ページ)

繰り返し続けて作るときは、仕上がりの調節を使って、様子を見ながら加熱する

庫内や付属品が熱い場合は、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。

記載の材料・分量を守る

この製品に合わせた内容を記載しています。分量を変えるとき (64 ページ)

オープン・グリル加熱のとき(ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

できあがったら、すぐに取り出す

- 余熱で焼きすぎになることがあります。
- 水を使う加熱のときは、温度が下がると蒸気が水滴となり食品がぬれることがあります。

角皿に重いものをのせない

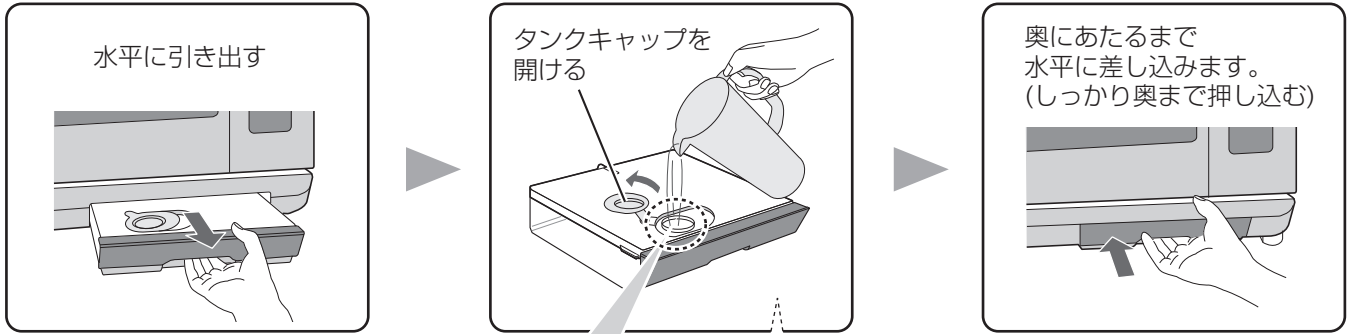
食品・容器を合わせて4kgまでにしてください。

水タンクの使いかた

知っておいてください

水道から出した新しい水をお使いください。

浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などは、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。水道水を使った場合に比べ、よりこまめなお手入れが必要です。また、水道水以外の水は、蒸気が出にくくなったり、[水が足りません...]の表示が出る場合があります。



タンクキャップを開けて、真上からみたところ

水位2



約700mL

水位1



約450mL

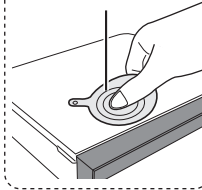
お手入れ水位



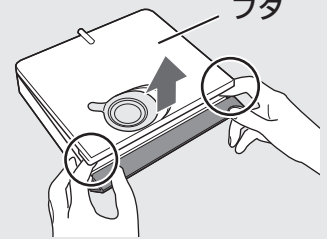
約250mL

メニューに合った水位まで、水道から出した新しい水を入れ、キャップをします。

忘れずに
タンクキャップ
をします。



フタ



水を捨てる時や、水タンクのお手入れをするときは、フタを開けます。図のように指をかけると開けやすくなります。

水の量は、メニューごとにきっちり合わせなければいけないのですか？

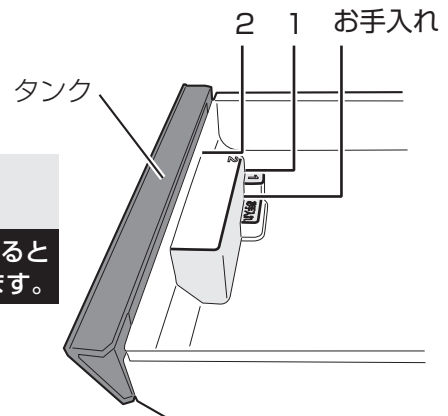
画面表示例 ⇒ 水タンクをセット [水位 1 以上]

タンクに入れた水がムダにならないよう、調理に必要なおおよその水量を水位として表しているため、多めに入れても仕上がりに支障ありません。ただし、水位2を超えないようにしてください。水タンクからこぼれやすくなります。

ご注意：記載水位よりも少ない場合は、エラーが出たり、加熱が上手にできません。

水位は3種類
(お手入れ、1、2)

水位2を超えて入れると
こぼれやすくなります。

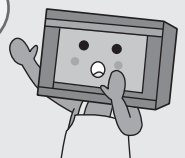


大切

- ご使用前は、つゆ受けが、カラであることを確認する。捨て忘れにより、つゆ受けから水があふれることがあります。
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。
- 庫内が冷めてから、フラットテーブルに溜まった水を拭き取る。
- 一日1度は水タンクの水を捨て、衛生的にお使いください。

お手入れ (61 ページ)

水タンクを使う
ときには必ず
おこなってください



各部のなまえ

排気口(天面奥)

蒸気や本体内部の熱気を排出します。

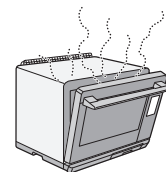
ご注意

- 物をのせてふさいだり熱や蒸気に弱いものを近づけたりしない(故障の原因)

ドア(ハンドル)

ドアを開けると電源が入ります。運転中にドアを開けると、一時停止します。

上部が少し開いた状態で固定できます。加熱終了後、蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させるときにお使いください。(顔を近づけないでください)



操作部の説明 14 ページ

主な画面の説明 16 ページ

アース線

[つまみタイプ]



つまみに巻きつける

[カバー付きネジタイプ]



カバーを開けてネジでつける

アースについて 8 ページ

水タンク 11 ページ

電源プラグ

吸気口(底面・側面下部)

つゆ受け

庫内やドアの内側の水滴を受けます。

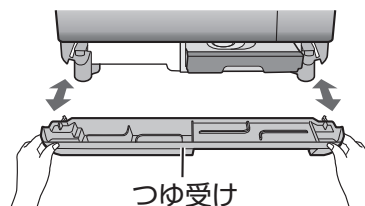
いつもセットしておきますが、次のタイミングで取り出します。

●加熱前

カラであることを確認します。

●調理後

溜まった水を捨てます。(水を捨てずに加熱を繰り返すと、つゆ受けから水があふれます)



つゆ受け

●両端を持ち、水平に出し入れします。

取り出すときは、溜まった水がこぼれないようにゆっくり引き出します。

赤外線センサー

蒸気・熱風吹き出し口

庫内灯

ドアを開けると3分間点灯します。
加熱中、画面右下の[庫内灯]を押すと10秒間点灯します。
[発酵]など、庫内灯が点灯しないものもあります。



角皿受け棚(上段・下段)

排気口(庫内)

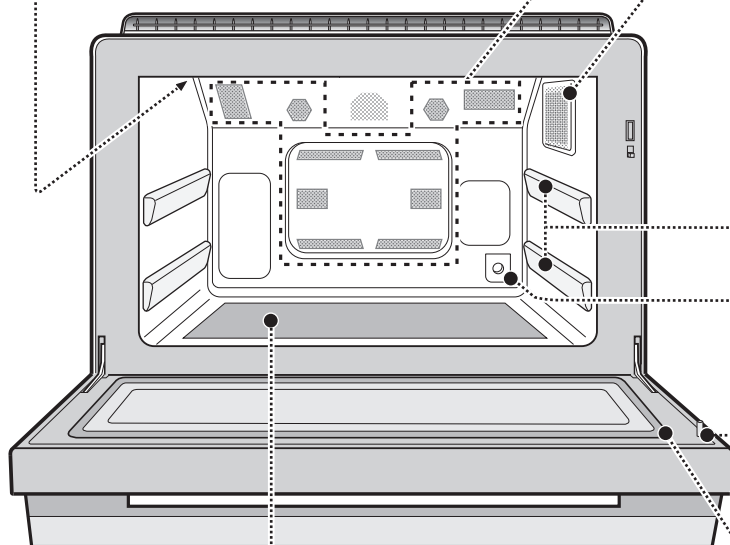
蒸気が水滴となって、庫内に出てくることがあります。(下記フラットテーブル参照)

ドア突起部

食品の出し入れ時にご注意ください。

ドアパッキン

高温により一時的に変形することがありますが、温度が下がると元に戻ります。
ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。



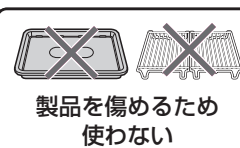
フラットテーブル

ご注意

- ヒーター加熱中や加熱終了後、しばらくは、高温になっています。直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- 急冷や衝撃を与えると割れることがあります。
- 食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。
- 水を使う加熱の場合、蒸気が水滴となって庫内側面に付着したり、メニューによっては底面に溜まります。(約50mL)
庫内が冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。
水が残っていると、通常の加熱時間よりも長くかかることがあります。

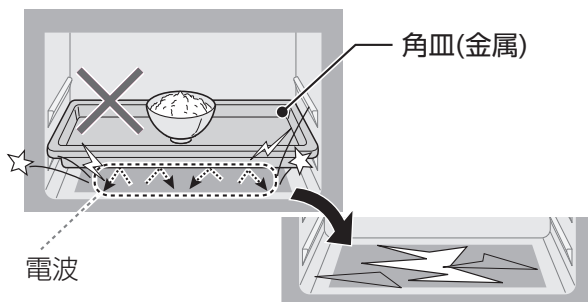
必ず、お守りください

レンジ加熱(20ページ)のときは、角皿・調理網を絶対に使わないでください。



製品を傷めるため
使わない

フラットテーブルの下から出る電波が金属に当たり火花が出て、フラットテーブルが割れるなど、製品を傷めます。
また、食品には電波が届かず、あたたまりません。



操作部の説明

液晶タッチパネル (パネルに表示されるキーを直接タッチします)

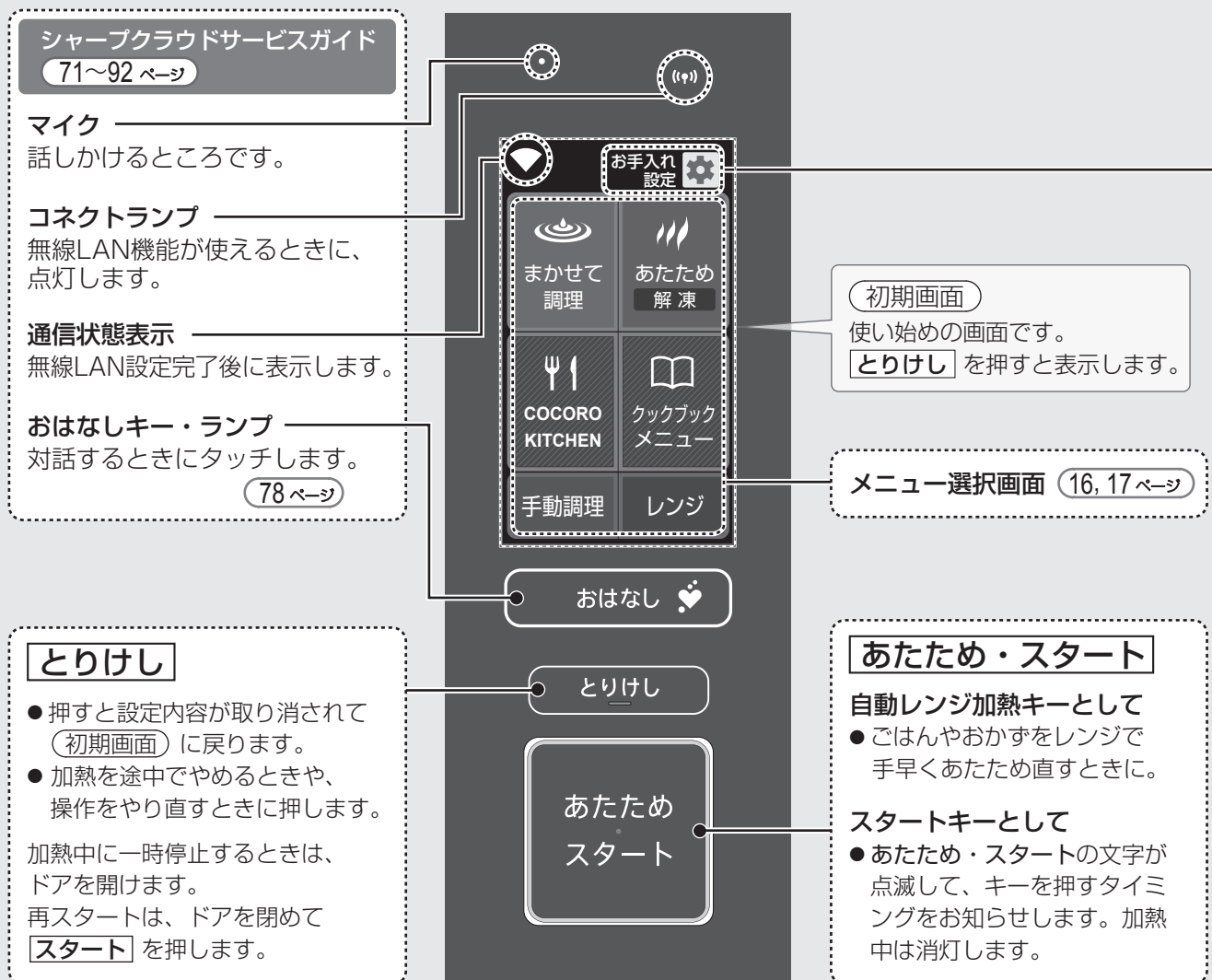
- キー・メニュー名・加熱時間・温度・加熱の進行・使用する付属品などを表示します。
- ドアを開けると電源が入り、(初期画面) (下記の表示画面) を表示し、ドアを閉めると1分後に電源が切れます。電源の切れるタイミングは、ご使用状況によって異なります。(25ページ)

(初期画面)とは、電源が入ったときや、**とりけし** を押したときの表示です。

ご注意

- 箸など、先のとがったものでタッチしない (破損の原因)

表示は、製品に記載されているものと多少異なります。また、製品改良のため予告なく変更することがあります。



おしゃべり(音声)について 18, 19 ページ

操作や使いこなしのアドバイスを、おしゃべりとメロディでお知らせする機能を搭載しています。メニューを選んだときや、できあがりをお知らせするときなど、ご使用の状況に応じて、おしゃべりします。



角皿は、
使わないでくださいね
出力と時間を設定して
スタートキーを
押してください



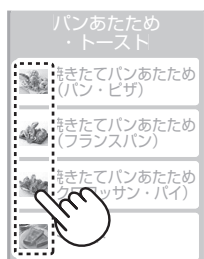
[レンジ]のとき

メニューの写真について

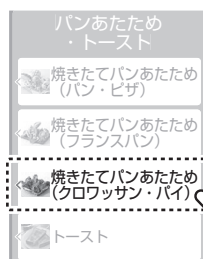
[あたため・解凍]→[ヘルシオ]→[パンあたため・トースト]や、[クックブックメニュー]のメニュー選択画面で表示されるメニューの写真を押すと、大きな写真でイメージを確認することができます。

例 焼きたてパンあたため(クロワッサン・パイ)

メニューの写真を押したとき



メニュー名を押したとき



お手入れ・音の設定・無線LANの設定



● 食器などの除菌をするときに。(54 ページ)

● カラ焼き (26 ページ)、
給水パイプや付属品、庫内のお手入れをするときに。(56～59 ページ)

● 音の設定を変更するときに。(18 ページ)

● 無線LANの設定をするときに。(74 ページ)

主な画面の説明

食材の種類や状態、分量を気にせずに自動で加熱するとき

<戻る まかせて調理

網焼き・揚げる

焼く

炒める

蒸す・ゆでる

入門メニュー

● 基本的なメニューを画面と音声でご紹介します。

クックブック 16 ~ 47 ページ

詳しい説明
(15 ページ)

初期画面

お手入れ設定

まかせて調理	あたため 解凍
COCORO KITCHEN	クックブック メニュー
手動調理	レンジ

クラウド上のCOCORO KITCHENからメニューをダウンロードして作る時

各項目からメニューを探して調理できます。(84 ページ)

<戻る

COCORO KITCHEN

ダウンロードメニュー

今日のおすすめ

人気キーワード

高評価メニュー

閲覧ランキング

無線LAN接続が必要です

無線LANに接続されていない場合は、こちらから設定することができます。「無線LAN機能のご紹介」をおはなした後、設定画面に切り換わるので、ヘルシオの無線LAN設定を[ON]にする (75 ページ) 1 の ④ の画面から操作してください。

無線LAN接続後の表示

手動加熱するとき

<戻る

レンジ	あぶり焼き
ソフト蒸し (低温スチーム)	蒸し物
ウォーターオープン	オープン
ウォーターグリル	グリル
煮こみ	発酵

詳しい説明
(44~53ページ)

出力・時間を合わせてレンジ加熱するとき

<戻る

レンジ

600w	1000w
500w	200w
0 秒	
10分	1分
10秒	クリア

詳しい説明
(44 ページ)

自動であたためるとき・肉や魚を解凍するとき ヘルシオ加熱・スチーム解凍(水を使います)

レンジ加熱



使ってはいけない
付属品を
表示します。

ヘルシオ加熱



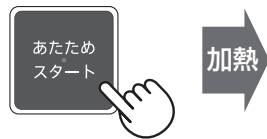
使う付属品を
表示します。

水タンクの水位や
大切な注意を表示
します。

スチーム解凍



- ごはんやおかずのレンジ加熱をするときは、**初期画面** の状態で **あたため・スタート** を押すと操作が簡単です。



クックブック記載のメニューを作るとき (ヘルシオ本体に搭載されているメニュー)

ヘルシオおすすめメニュー



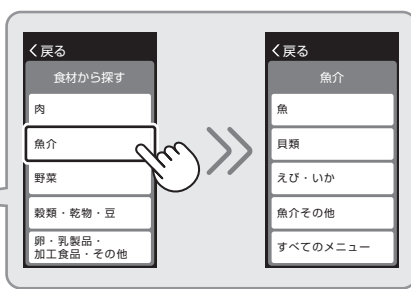
レンジで1品のメニュー



メニューの検索



例 食材の魚介から探すとき



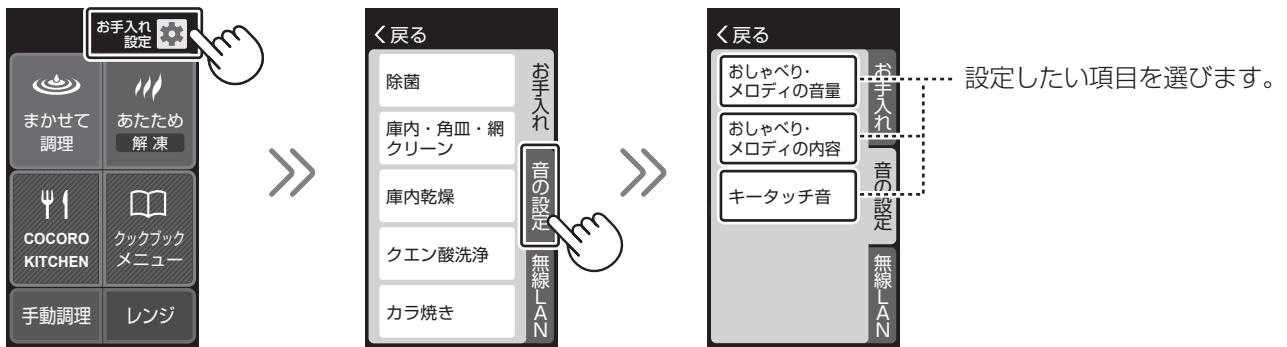
音の設定

おしゃべり・メロディの音量を変更したり、キータッチ音の[鳴らす]・[消す]の設定ができます。

知っておいてください

- おしゃべり…使いかたや操作方法のアドバイスを話します。
- メロディ…ヘルシオからお知らせしたいことがあるときに流れるメロディです。
- キータッチ音…キー操作時に鳴る「ピ」音です。

〔初期画面〕の[お手入れ・設定]→[音の設定]を選ぶ

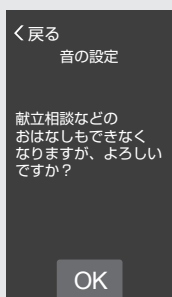


音量(おしゃべり・メロディ)の変更 (工場出荷時：[中]) ※キータッチ音の音量は変更できません。

[おしゃべり・メロディの音量]→目的の音量[小・中・大・切]を選び、[決定]を押す



切 に設定すると

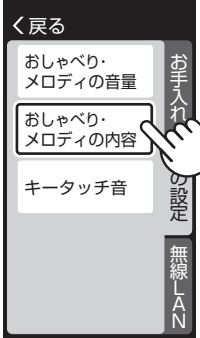


- 加熱操作設定中のアドバイスやメロディ音が鳴りません。加熱終了時もお知らせがありません。
※ただし、エラー音は鳴ります。

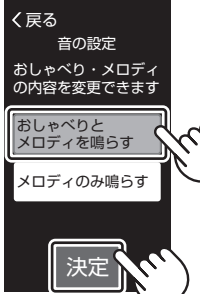
鳴らす内容の変更 (工場出荷時：[おしゃべりとメロディを鳴らす])

[おしゃべり・メロディの内容]→目的の内容を選び、[決定]を押す

例 [メロディのみ鳴らす]にするととき



例 [おしゃべりとメロディを鳴らす]にするととき

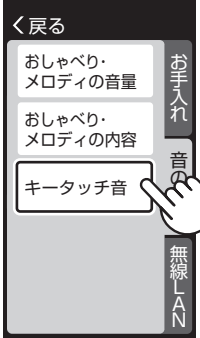


● おしゃべり(音声)のみを鳴らすことはできません。

キータッチ音の変更 (工場出荷時：[音を鳴らす])


[キータッチ音]→[音を消す]を押す

例 [音を消す]にするととき



● キータッチ音の音量は変更できません。

加熱の種類としくみ

 は、水を使う加熱です。

加熱の種類

加熱のしくみ



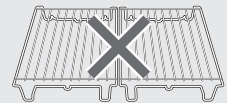
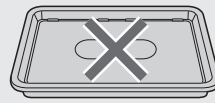
一般の電子レンジと同じように、フラットテーブルの下側から出る電波の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起こし、加熱します。食品のあたため直しや、解凍がスピーディにできます。解凍は、電波(レンジ加熱)と水蒸気(100℃まで)で加熱します。

- 食品の種類・加熱前の温度によって、加熱時間は異なります。
- 食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

ご注意

角皿・調理網は絶対に使わないでください

電波で加熱するため、金属類を使うと火花が出ることがあります。



レンジ・解凍

[使用する付属品]

- 水タンク(水位1以上)
- [解凍]のとき

主なメニュー

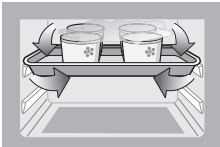
水を
使
い
ま
せ
ん

- **あたため・スタート**
- ごはん・おかずあたため、牛乳あたため、酒あたため、冷凍食品あたため、コンビニ弁当あたため、好みの温度あたため
- [手動調理]→[レンジ]

水

- [解凍]

蒸し物・ソフト蒸し・発酵



[使用する付属品]

- 角皿
- 角皿+調理網
- 水タンク(水位2)

水蒸気(100℃まで)で蒸し器と同じ調理ができます。レンジ加熱に比べ時間がかかりますが、水分を補いしっかりと仕上げます。(発酵は、45℃までの水蒸気加熱です)

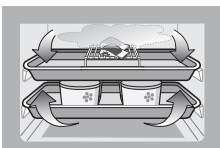
主なメニュー

水

- しっとりあたため、スポットスチーム、缶詰・レトルトあたため、蒸し青野菜、蒸し根菜、蒸しいも・かぼちゃなど
- [8~10分 100メニュー]→[サッと8分]→[蒸し]
- [まかせて調理]→[蒸す・ゆでる]
- [手動調理]→ 蒸し物、ソフト蒸し、発酵*

※[スチームなし]を選ぶと水は使いません。

焼き蒸し同時



[使用する付属品]

- 角皿
- 角皿+調理網
- 水タンク(水位2)

上段で、ウォーターグリル加熱、またはウォーターオープン加熱
下段で、蒸し物を同時に加熱します。

主なメニュー

水

- [健康サポート・セットメニュー]→[焼き・蒸し同時 2段メニュー]

手動加熱ではできません。

ウォーターオープンとオープンの違いは？

ウォーターオープン：水を使うことで熱量が高くなるため、油を落としたいときや、生の素材に早く火を通したい場合に使います。(例：焼き豚やスペアリブなど)

オープン：しっとり仕上げする必要のないものに向いています。(例：クッキーやシフォンケーキなど)

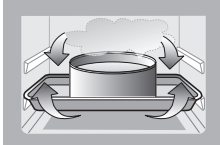
ウォーターグリルとグリルの違いは？

ウォーターグリル：水を使うことで熱量が高くなるため、油を落としたいときや、生の素材に早く火を通したい場合に使います。(例：鶏の照り焼き、鶏のから揚げ、焼きなすなど)

グリル：脱油や減塩よりも、焼き色や香ばしさを重視する場合に使います。(例：ぶりの照り焼き、フライなど)

加熱の種類**加熱のしくみ**

ウォーターオープン・煮こみ



[使用する付属品]

- 角皿
- 角皿+調理網
- 水タンク(水位1以上)

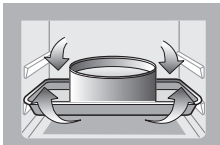
煮こみは時間によって「水位2」があります。

一定温度(100~300℃)に制御された庫内において、過熱水蒸気(100℃以上)で食品を加熱します。

主なメニュー

- サックリあたたため、スペアリブ
- [手動調理]→ ウォーターオープン、煮こみ

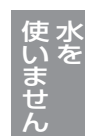
オープン



[使用する付属品]

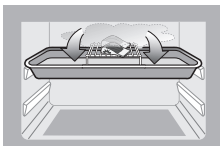
- 角皿
- 角皿+調理網

一定温度(100~300℃)に制御された庫内において、熱風で食品を加熱します。

主なメニュー

- クッキー
- [手動調理]→ オープン

ウォーターグリル



[使用する付属品]

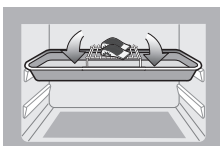
- 角皿
- 角皿+調理網
- 水タンク(水位1以上)

高温の過熱水蒸気(100℃以上)で食品の表面に焦げ目を付けて加熱します。

主なメニュー

- [8~10分 100メニュー]→[サッと8分]→[焼き]
- [まかせて調理]→[網焼き・揚げる]、[焼く]、[炒める]
- 鶏の照り焼き
- [手動調理]→ あぶり焼き、ウォーターグリル

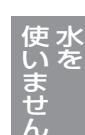
グリル



[使用する付属品]

- 角皿
- 角皿+調理網

高温の熱風で食品の表面に焦げ目を付けて加熱します。

主なメニュー

- 照り焼き・みそ漬
- [手動調理]→ グリル

使える容器

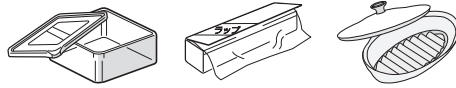
お願い

下記以外の容器をご使用になる場合は、容器の販売元、または製造メーカーにお問い合わせください。

加熱の種類 ○使えます

解凍
レンジ

耐熱140℃以上のプラスチック容器・ラップ、シリコン容器



熱に弱いフタは、はずして加熱する

- ただし、砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。
- 電子レンジ加熱用の表示のあるものをお使いください。
- 容器や皿にラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。

大切▶自動加熱の「あたため・スタート」、
【ごはん・おかず あたため】で密閉容器などを使って加熱するときは、フタをはずしてください。

フタをして加熱をすると、センサーが蒸気(湯気)を検知できずに、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とう(汁物など)の原因となります。

耐熱性ガラス容器



- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

陶器、磁器

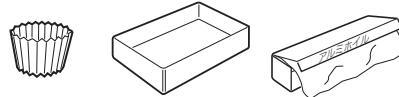


- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

●レンジ加熱の場合、色絵やひび、金・銀模様のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。

煮こみ
ウォーターグリル・オーブン

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル



- ただし、取っ手がプラスチックのものは、溶けるため使えません。

シリコン容器

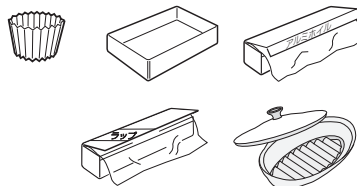
ウォーターグリル・グリルでは使えません

- 設定する温度よりも30℃以上耐熱温度の高いシリコン容器をお使いください。
(設定温度200℃の場合、耐熱温度230℃以上の容器)
蒸気・熱風吹き出し口(13ページ)付近は、設定温度より高温になるため、容器の形状によっては変形することがあります。



発酵
蒸し物・ソフト蒸し

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル・耐熱140℃以上のプラスチック容器・ラップ、シリコン容器



- ただし、ラップで食品を包むとあたたまりにくくなります。
- 容器や皿にラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。

使えない容器

加熱の種類

× 使えません

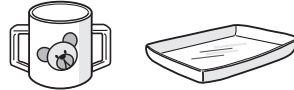
解凍レンジ

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル



- 火花が出て製品を傷めるので使えませんが、アルミホイルは、本書で記載している使いかたであれば、使えます。

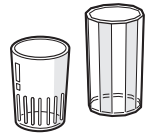
耐熱140℃未満のプラスチック容器
(発泡トレイなど)



- スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器)・フェノール・ユリアなどは電波で変質するので使えません。

耐熱性のない
ガラス容器

〔強化ガラス・カット
グラス・クリスタル
ガラスなども含む〕

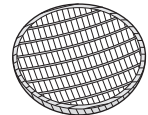


漆器



- 塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。

竹・木・紙製品



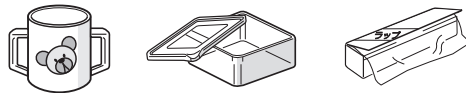
- 次のものは、クックブックで記載している使いかたであれば使えます。

- ・竹串
- ・天ぷら敷紙
- ・キッチンペーパー
- ・耐熱加工されているオープン用クッキングシートや硫酸紙(パッケージに記載の耐熱温度を確認してお使いください)
- ・蒸し専用で市販されているせいろ

※庫内壁面に接触させないようにしてください。焦げることがあります。

煮こみ
ウォーターグリル・グリル
ウォーターオーブン・オーブン

プラスチック容器、ラップ



- 変形したり、焦げたりします。
- 溶けたり、発火することがあります。

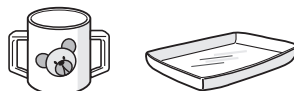
シリコン容器

ウォーターグリル・グリルでは使えません。



発酵
蒸し物・ソフト蒸し

耐熱140℃未満のプラスチック容器
(発泡トレイなど)



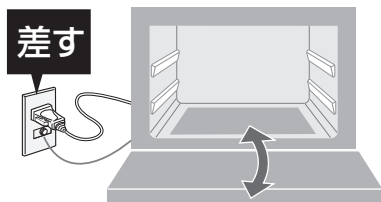
- 変形したり、焦げたりします。
- 溶けたり、発火することがあります。

[除菌]をするときは、「除菌できるもの」をご覧ください。 (55ページ)

電源を入れる・切る

電源を入れる～加熱終了～電源が自動で切れるまで

1 電源プラグを差し込み、ドアを開けて、閉める



初期画面 を表示



加熱や操作の途中で「とりけし」を押すとこの表示に戻ります。

- 初期画面 で放置すると1分後、自動的に電源が切れ、表示が消えます。ただし、ドアを開けている場合は、表示が消えていても電源は、切れていません。

電源が切れるしくみ (25 ページ)

水を使う加熱のときは

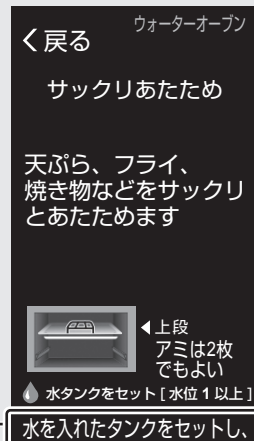
大切 ① つゆ受けがカラであることを確認します。つゆ受けはいつもセットしておきます。

つゆ受けの説明 (12 ページ)

② 水タンクに水を入れてセットします。

水タンクの使いかた (11 ページ)

- 加熱を選ぶと、水タンクに入れる水の量または、水を入れたタンクをセットするよう表示でお知らせします。



2 食品を入れて、ドアを閉め、加熱を選んでスタートします



- 加熱スタート後に仕上がり調節の表示が出る場合は、調節ができます。(スタート後、30秒以内)
- 加熱途中でドアを開けると一時停止します。再スタートは、ドアを閉めて「スタート」を押します。(加熱途中でドアを開けると、調理内容によっては、仕上がりが悪くなる場合があります)
- 加熱をやめるときは、「とりけし」を押します。

ご注意

- 加熱スタート時は、ファンの回転音がある場合と、しない場合がありますが、故障ではありません。

加熱

次ページにつづく

3 ドアを開けて、食品を取り出す



- 他の調理をするときは、**[とりけし]** を押し、**(初期画面)** にします。
- 加熱が足りないときは、**[延長]** を押します。

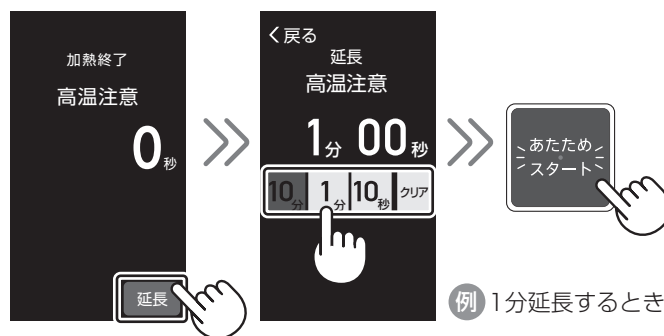
- 加熱終了後に1度もドアを開けなかった場合、自動的に電源は切れません。

取り出し忘れのお知らせ音が1分ごとに3回、5分後に1回、鳴ります。

加熱時間を延長する 加熱が足りないとき

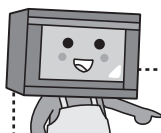
- 加熱終了後、1分以内に**[延長]** を押し、時間を合わせて**[スタート]** を押します。

[延長]表示が消えた後は、手動調理画面で時間(温度)を合わせて**[スタート]** を押します。



庫内クリーンスタート

[延長]表示が消えたあとに庫内クリーンをおすすめする表示が出る場合があります。庫内のにおいや汚れが気になるときは、このキーを押して庫内クリーンをおこなってください。庫内クリーンの詳しい操作 [\(56 ページ\)](#)



電源が切れるしくみ

次の4つの条件がそろると、自動的に電源が切れます。電源が切れるまでの時間は、調理したメニューなどによって異なります。(1~10分)

- 1 ドアが閉まっている (加熱後、1度はドアを開けた)
- 2 **(初期画面)** を表示している (**[とりけし]** を押すと表示します)
- 3 **高温** 表示、**水滴** 表示が消えている
- 4 無線LAN設定を**[OFF]**にしている
コネクトランプ **(☑)** が点いているときは**[ON]**になっています。
[OFF]にする方法 **無線LAN接続をやめたいとき** [\(76 ページ\)](#)

高温 表示について

高温 お手入れ設定 庫内、または製品内部が高温です。やけどにご注意ください。

水滴 表示について [\(70 ページ\)](#)

水滴 お手入れ設定 製品内部に水が残っています。表示後、約1分間放置すると自動で水タンクに戻ります。

お願い

- 加熱後は、製品内部を冷ますために、ファンが最大10分程度回転します。製品を長持ちさせるために、ファンの回転中は、なるべく電源プラグを抜かないでください。ファンは自動的に回転が止まります。(無線LAN設定を**[OFF]**にしているときはその後、電源が切れます)

カラ焼きをする

(目安時間：約20分)

ご購入後、初めてお使いになるときに

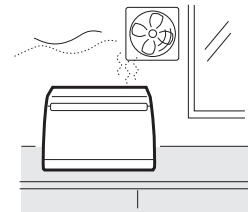
なぜカラ焼きが必要？ 庫内に付着している油を焼き切ります。

カラ焼きをしなくても調理はできますが、庫内が高温になると排気口から煙やにおいが出ます。そのため、調理前にカラ焼きをして煙やにおいを出しておきます。ご使用にともない、庫内のにおいが気になってきたときは、**[庫内クリーン]**をおすすめします。(56 ページ)

① まず、換気を良くしましょう

必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回す **大切**

煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。



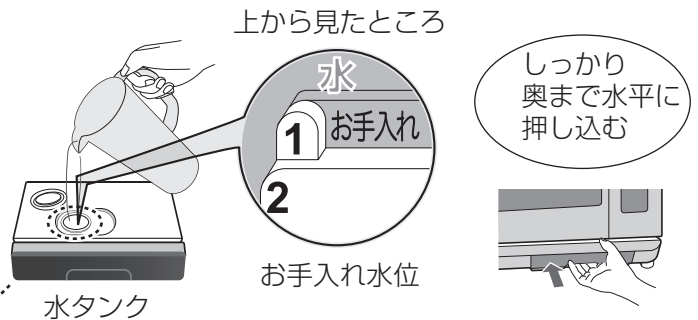
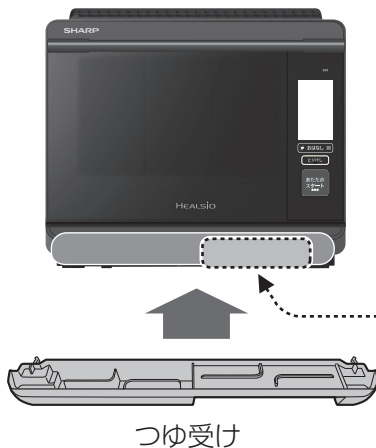
② カラをつゆ受けをセットする

● 庫内には何も入れません。

③ 水タンクの「お手入れ」が浸かる程度に水を入れ、本体にセットする

水タンクの使いかた (11 ページ)

準備

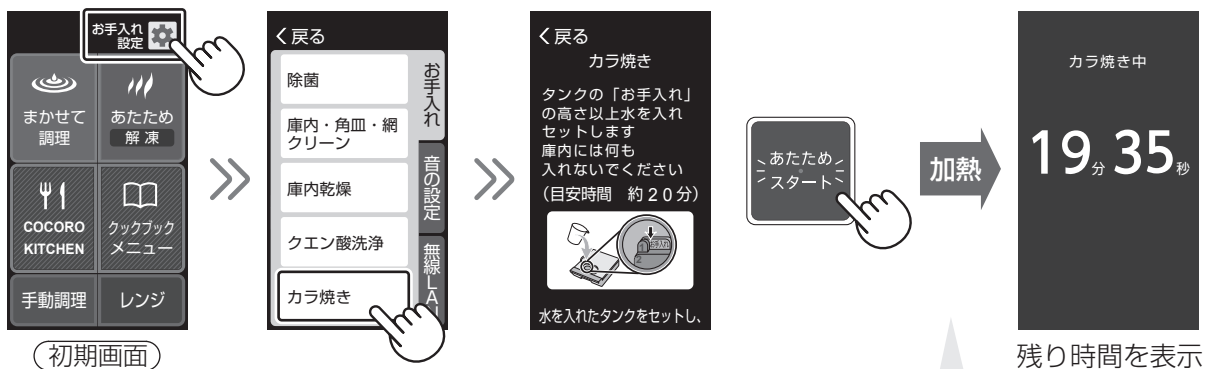


水量が少なすぎるとエラー表示が出ます。多めに入れても問題ありませんが、「2」の高さを超えて入れると、こぼれやすくなります。

ドアを開けて、閉める (電源が入り、(初期画面) を表示)

[お手入れ・設定] → [カラ焼き] → [スタート] を押す

次ページにつづく



● 加熱中・加熱後は

高温のため庫内壁が膨張するときに「ボン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。また、加熱終了間近になると排気口から蒸気が出ます。

本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。

**注意**

加熱中や加熱後しばらくは
庫内・ドアに触らない

接触禁止

【やけどの原因】

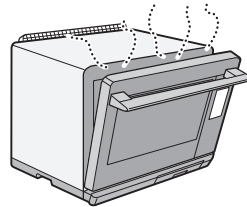
2

カラ焼きが
終わりました

カラ焼き完了
高温注意

水滴が残っているとき
は、庫内が冷めてから
拭き取ってください。

加熱終了後、ドアを少し開けて、蒸気を外に逃がす



顔を近づけてドアを開けないで
ください。蒸気でやけどをします。

- 製品内部を冷やすためファンの回転音がします。(10分程度)

3

庫内が冷めてから、乾いたふきんで
水滴などを拭き取る



- フラットテーブルが熱くなっています。
熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。

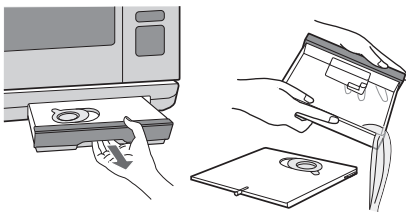
4

ドアを閉める

- (初期画面) の状態で、庫内が冷めると自動的に電源が切れます。(無線LAN設定を [ON] にしているときは切れません (25 ページ))

5

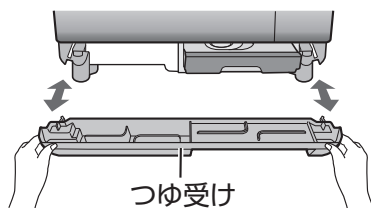
水タンクに残っている水を捨てる



- 水を使う加熱の場合、加熱終了間近になると製品内部に残っている水が自動的に水タンクに戻ります。
- 普段は水タンクをカラにしておきましょう。
- レンジ加熱など水を使わない加熱をするときは、水タンクをはずしていてもかまいません。

6

つゆ受けの水を捨て、再びセットする



- つゆ受けに少量の水が溜まる場合があります。
- 水を捨てたあとは、すぐにつゆ受けをセットしておきます。

ご注意

- 庫内が高温のときは、次の加熱は使えません。
[解冻]・[好みの温度あたため]・ソフト蒸しの一部メニュー・[発酵]・[除菌]は[U-04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。(69 ページ)

あたため・解凍

自動 レンジ加熱

単品・2品同時

ごはん・おかず あたため



レンジ加熱のため
使いません

使える容器

レンジ

22 ページ

食品別のコツは

31 ページ をご覧ください。

知っておいてください



- ごはん・おかずのあたためにお使いください。それ以外の食品では、加熱のしすぎで、発煙・発火のおそれがあります。
- 量が多いときは、2つに分けて、中央寄りに置きます。
- 密閉したままの容器や袋は、使わないでください。
- ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせ、密閉容器などのフタは、はずします。
食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知するため、容器や皿にラップをしっかりかぶせたり、密閉容器などのフタをして加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とう(汁物など)の原因になります。
- ラップをした場合は、加熱後、やけどに気を付けて、すぐにはずします。(食品・容器の変形の原因)
- 庫内に水滴が残っていると、本来の加熱時間よりも長くかかることがあります。庫内が冷めてから、必ず拭き取ってからお使いください。(庫内が熱いときは、やけどに注意)
- 高温で使用したあとのフラットテーブルに、プラスチックなど熱に弱い容器を置かないでください。(溶けたり、変形します)
- 市販の冷凍食品のあたため(1人分)は、[冷凍食品あたため]を使います。(30 ページ) または、パッケージの記載内容をお読みになり[レンジ] (44 ページ) で加熱してください。
- 飲み物のあたためは、[あたため・解凍]→[牛乳・酒あたため]で加熱します。(32 ページ)
- 水分の少ないもの・乾燥したもの・はじけやすい食材の入ったもの(干もの・落花生・パセリ・青じそなどの乾燥・いか)の加熱は、[レンジ]→[200W]で様子を見ながら加熱します。(加熱のしすぎで、発煙・発火のおそれがあります)
- 時間やW数を合わせて加熱するときは、[レンジ]を使います。加熱の目安時間やワンポイントアドバイスは、クックブックの加熱早見表をご覧ください。
- 加熱途中で残り時間を表示する場合があります。



飲み物の加熱に使うと、沸とうして大変危険です。



警告



- あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない
【発煙・発火の原因】
- 卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない
【爆発し、大変危険】



- 液状のもの、とろみのあるものは、加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散ることがあるので、取り出す際はやけどに注意する
- カレー・シチュー、煮物、みそ汁など、具のあるものは加熱前・加熱後にかけ混ぜてください。

準備

食品を入れる



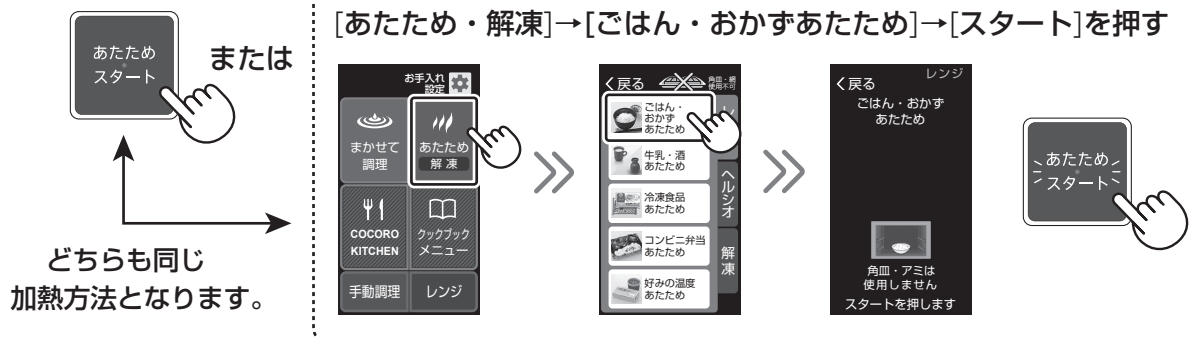
- 極端に端へ置くと上手に仕上がりにません。
- ラップについては (31 ページ)、またはクックブックの加熱早見表をご覧ください。ラップの有無を記載しています。(飛び散るおそれのある食品は、ラップをします)

2品(ごはんとおかず)を同時にあたためられます (常温・冷蔵)



- 常温または冷蔵の食品を組み合わせます。(冷凍のものはできません)
- 2品は、ほぼ同量(1品あたり約100~200g)にします。
- 必ず、スタート後30秒以内に仕上りの調節で[強め]を押します。
- 食品の種類や組み合わせによっては、うまくあたたまらない場合があります。

1



加熱

2

大切 ▶ 食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に押します。(31 ページ)

仕上がり

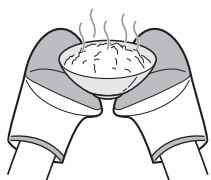
弱め 標準 強め

加熱

加熱終了

♪チン
できました

食品を取り出す



- 加熱途中で混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。再スタートは、ドアを閉めて [スタート] を押します。
- 加熱途中でやめるときは [とりけし] を押します。(初期画面)に戻ります)
- 加熱時間を延長するとき (25 ページ)

あたため・解凍

自動 レンジ加熱

1人分用

冷凍食品 あたため



レンジ加熱のため
使いません

使える容器

レンジ

22 ページ

食品別のコツは

31 ページ をご覧ください。

知っておいてください

1人分の冷凍パスタや1人分がセットになった冷凍弁当などをあたためるのに便利です。
必ず、「電子レンジ可」と記載のある市販の冷凍食品をお使いください。

- ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。
食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知するため、容器や皿にラップをしっかりかぶせたり、密閉容器などのフタをして加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とうの原因になります。
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってからお使いください。(庫内が熱いときは、やけどに注意)
水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くなる場合があります。
- ラップやフタをしていたり、袋ごと加熱していた場合は、加熱後、やけどに気を付けて、すぐにはずします。
(食品・容器の変形の原因)
- 冷凍室から取り出してすぐに加熱してください。また、霜の付いているものはうまくあたたまらない場合があります。
- 中華まんは、[あたため・解凍]→[ヘルシオ]→[しっとりあたため] (37 ページ)、または[レンジ] (44 ページ) で加熱してください。
- 時間やW数を合わせて加熱するときは、[レンジ] (44 ページ) を使います。
加熱の目安時間やワンポイントアドバイスは、クックブックの加熱早見表をご覧ください。
- 次の食品は、パッケージの記載内容をお読みになり[レンジ]で加熱してください。
袋やラップを取り除いて加熱するもの(グラタンやお好み焼きなど)や、水を加えてフタを開けて加熱するタイプの食品。

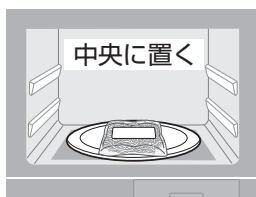


警告



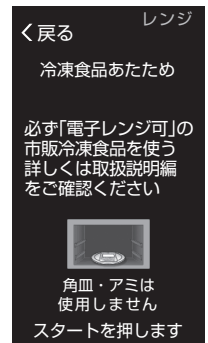
- ・あんの入ったもの(あんまん、今川焼きなど)、パン、水分の少ないもの、少量のもの(弁当用おかずなど)には使わない【発煙・発火の原因】
- ・卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない【爆発し、大変危険】

食品を入れる



商品パッケージに「皿にのせて加熱する」と記載されている食品は耐熱性の平皿にのせます。

[あたため・解凍]→[冷凍食品あたため]を選ぶ



1

2



加熱

大切▶ 食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。
仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に押します。(31 ページ)

仕上がり

弱め

標準

強め

加熱終了



食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき (25 ページ)
- 中身によってできあがり具合が異なるため、加熱が足りない場合は[レンジ]→[600W]で様子を見ながら加熱を追加してください。(44 ページ)

○は、ラップをします。 ※は、パッケージの記載通りにしてください。

操作の説明 (28, 29 ページ)

ごはん・おかずあたため または **あたため・スタート** であたためられる食品とコツ

(mL=cc)

冷凍食品あたため

食品	分量	状態	ラップ	仕上がりの調節	コツ
ごはん 	1~4杯 (1杯150g)	常温・冷蔵	—	—	● 固めのときは、水を振りかける。
冷凍ごはん	1~2個 (1個100~150g)	冷凍	○	—	● 2~3cm厚さで、平らに冷凍したものを 使う 。必ず皿にのせる。 
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	常温・冷蔵	○	[強め]	● 両面に水を振りかける。
ハンバーグ	1~4個 (1個90g)	常温・冷蔵	○	[強め]	—
天ぷら	100~400g	常温・冷蔵	—	—	● 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ● いかは、はじけるので [レンジ]→[200W] (44 ページ) でひかえめに加熱する。
焼きとり	2~6本(150g)	常温・冷蔵	—	—	—
ピラフ	100~400g	常温・冷蔵	—	—	● 加熱後、混ぜる。
焼きそば	100~200g	常温・冷蔵	—	—	● パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。
カレー・シチュー	200~400g	常温・冷蔵	○	[強め]	● 加熱前・加熱後にかき混ぜる。
煮物	100~400g	常温・冷蔵	—	—	● 煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
みそ汁	1~2杯 (1杯150mL)	常温・冷蔵	○	[強め]	● 加熱前・加熱後にかき混ぜる。

冷凍食品あたため であたためられる食品とコツ

食品	分量	ラップ	仕上がりの調節	コツなど
パスタ	1人分 (180~360g)	※	—	● 加熱後、すぐにかき混ぜる。
焼きそば	1人分 (200~300g)	※	—	
丼の具	1人分 (100~200g)	※	—	
ピラフ・チャーハン	200~450g	○	—	● あらかじめ、よくほぐしておく。
弁当 (ごはん付き またはおかずのみ)	1人分 (200~300g)	※	[強め]	● とろみのあるおかずの場合は、加熱後にかき混ぜる。 ● 容器の形状、おかずの種類、盛りつけかたや保存状態などによって仕上がりの温度が変わります。様子を見ながら加熱してください。
オムライス	1人分 (200~300g)	※	[強め]	—
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	○	—	● 水を振りかける。 ● [しっとりあたため]を使うと、しっとり仕上がります。(37 ページ)
里いも・かぼちゃ ミックスベジタブル	100~400g 100~300g	○	—	● ブロッコリーやカリフラワーが入っているものは、焦げやすいので、[レンジ]で加熱します。 ご注意 ● 少量で加熱しすぎると、発煙・発火・火花のおそれがあります。

あたため・解凍

自動 レンジ加熱

牛乳・酒 あたため



警告



加熱しすぎない
突然の沸とうにより飛び散ります

【やけどのおそれ】



レンジ加熱のため
使いません

使える容器

レンジ

22 ページ

(mL=cc)

知っておいてください

- 一度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)。
- 2杯以上あたためるときは、分量をそろえます。
- 加熱の前後は必ずかき混ぜます。
- ピンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。ふき出すことがあります。
- **あたため・スタート** で加熱しないでください。沸とうすることがあり危険です。
- 飲み物の種類や量、容器の大きさ、形状、材質、厚みによって仕上がりが異なります。

基準分量 1杯あたり	牛乳 ()内はコーヒー	酒
		200mL(150mL)
加熱前の 基準温度	冷蔵保存…約8℃ (常温保存…約20℃)	常温保存…約20℃
容器		

- 容器は基準分量を入れて、8分目ぐらいになるものを使う。
- 酒は背の低い、すんぐりとした容器を使う。
- コップで酒をあたためるときは、広口のコップを使う。

準備

食品を入れる



ラップ・フタをせずに
中央に置く

例 牛乳をあたためるとき

(2杯のとき)



(3杯のとき)



(4杯のとき)



低めの広口容器が適しています。

手動で加熱するときには、**[レンジ]** **44 ページ** を使います。
クックブックの加熱早見表もご覧ください。

[あたため・解凍] → [牛乳・酒あたため] → [牛乳あたため] または [酒あたため] を選ぶ



大切 コーヒーをあたためるときは[牛乳あたため]を選び、スタート後に[強め]を押します。(コーヒーの標準の仕上がりとなります)

酒のかんをするときは
[酒あたため]を押す

2



加熱

食品を取り出す



● 仕上がりを調節するときは
スタート後30秒以内に押します。

仕上がり

弱め

標準

強め

加熱終了

- 加熱時間を延長するとき **25 ページ**
- 加熱しすぎたときは、1～2分程度庫内で冷ましてから、取り出してください。

解凍

全解凍…すぐに調理しやすい状態に解凍します。
 サックリ解凍…包丁でサックリ切れる状態に解凍します。

牛乳・酒あたたため／解凍

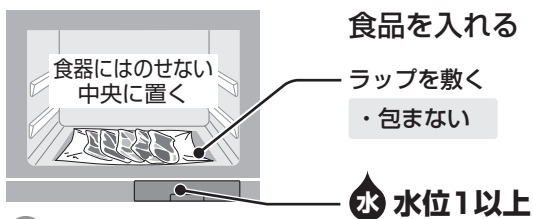
レンジ加熱のため
使いません

使える容器
解凍 (22 ページ)

知っておいてください

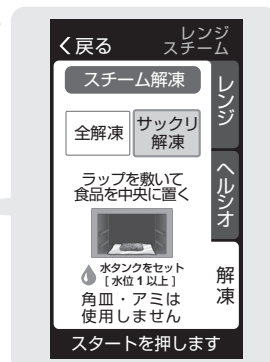
- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。(69 ページ)
- 一度にできる分量は100g～500g。
- 細い部分(魚の尾など)はアルミホイルを巻きます。
- 水を入れなくても解凍できますが、固めに仕上がります。
- 極端に端へ置くと上手に仕上がりにません。
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
 溶けかけているときは、[レンジ]→[200W] (44 ページ) で様子を見ながら解凍します。
 加熱の目安やワンポイントアドバイスは、クックブックの加熱早見表をご覧ください。
- グリルやオープン加熱のあとは、フラットテーブルが熱くなっていますので、十分に冷めてから使用してください。
 ラップが溶けるおそれがあります。
- アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにする。
 火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。

準備



例 牛肉を解凍するとき

[あたたため・解凍]→[解凍]→[全解凍]または[サックリ解凍]を選ぶ



サックリ解凍をするときは
[サックリ解凍]を押す

2



加熱

食品を取り出す



加熱終了

大切 次の素材のときは、スタート後30秒以内に必ず押します。

かたまり肉 → [強め]
 まぐろ(赤身)・いか・えび・魚を
 全解凍するとき → [弱め]

仕上がり

弱め 標準 強め

- 加熱時間を延長するとき (25 ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(60, 61 ページ)

■上手に解凍するための冷凍方法

- 新鮮なものを薄く一定の厚みに整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封する。
- 1回分(200～300g)ずつに分ける。(厚みは2cm以内で)厚みのあるものは解凍されにくくなります。サックリ解凍は小分けの必要はありません。

コンビニ弁当 あたため



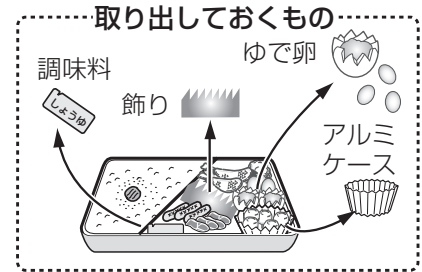
レンジ加熱のため
使いません

使える容器

レンジ 22 ページ

知っておいてください

- 一度に加熱できる分量は、1~2人分まで。(1人分300~500g)
レンジ加熱対応のパッケージに入った常温のお弁当やどんぶり物。
- 包装しているラップやフタは必ずはずしてください。
ゆで卵(うずら卵含む)やアルミケース、調味料類も取り出してください。(火花が出たり、破裂によるやけどやけがのおそれ)
また、食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知するため、ラップやフタをしたまま加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火の原因にもなります。
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってからお使いください。
(庫内が熱いときは、やけどに注意)
水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くなる場合があります。
- 庫内やフラットテーブルが高温のときは、冷めてから使用してください。
容器が溶けて変形します。
- 手動で加熱するときは、[レンジ] 44 ページ を使います。
クックブックの加熱早見表もご覧ください。
- 加熱途中で残り時間を表示する場合があります。



警告



卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない
【爆発し、大変危険】

食品を入れる



[あたため・解凍]→[コンビニ弁当あたため]を選ぶ



1

2



- 仕上がりを調節するときは
スタート後30秒以内に押します。
- 容器の形状、おかずの種類、盛り
つけかたや保存状態などによって
仕上がりの温度が変わります。
様子を見ながら加熱してください。
- 2人分のときは、[強め]を押します。

仕上がり

弱め 標準 強め

加熱

加熱終了



食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき

25 ページ

好みの温度 あたため

コンビニ弁当あたため／好みの温度あたため

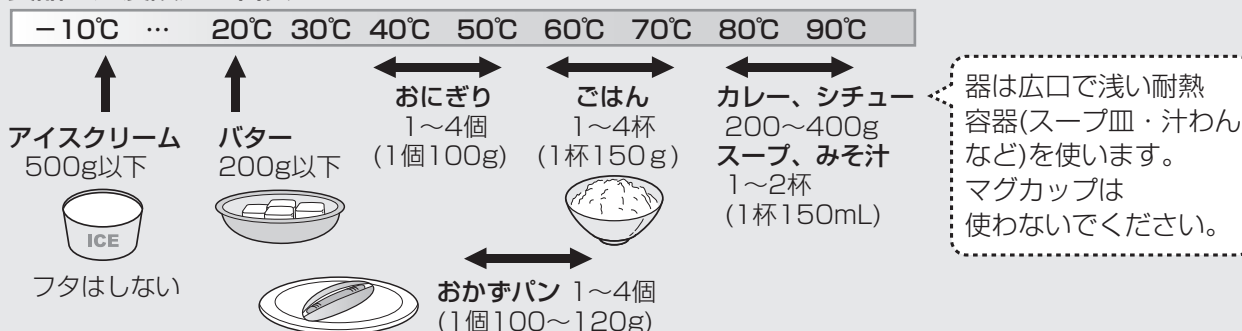


知っておいてください

好みの温度(食品の表面温度)を設定して、バターやアイスをやわらかくしたり、ごはんやスープをあたためたりします。

- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。 (69 ページ)
- 飲み物のあたためは、[あたため・解凍]→[牛乳・酒あたため]で加熱します。 (32 ページ)
- 食品は容器の約8分目を目安に入れてください。
容器の大きさ・形状・材質・食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。
また、おかずパン(ホットドックなど)は、表面と具の仕上がり温度が異なります。
- チョコレートやクリームを使ったパンは加熱しないでください。溶けることがあります。
- グリルやオープン加熱のあとは、フラットテーブルが熱くなっていますので、十分に冷めてから使用してください。
- ラップをするもの …… カレー、シチューなどの飛び散りやすいもの。
- ラップをしないもの …… アイスクリーム、バター、おにぎり、おかずパン、ごはん、スープ、みそ汁。

食品と温度設定の目安 ※温度とは、食品の表面温度を表します。



食品を入れる

[あたため・解凍]→[好みの温度あたため]を選び、温度を合わせる

1



例 バターをやわらかくするとき



2



加熱

- 初め、[70℃]を表示
- 設定範囲
-10℃・20~90℃まで
(5℃単位)

加熱終了



食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき (25 ページ)

サククリあたため

使える容器

ウォーターオープン (22 ページ)

食品別のコツは

(38 ページ) をご覧ください。

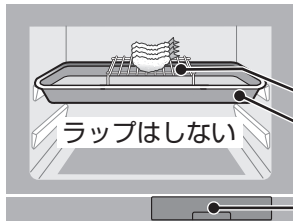
知っておいてください

過熱水蒸気で余分な油を落として、サククリあたためます。
すでに油で揚げたり、焼いてある食品をあたためます。

揚げる前のとんかつやコロケなど、パン粉が白い状態のものは、調理することはできません。

- レンジ加熱に比べて、時間をかけてあたためます。
- 食品の種類や形状によって、仕上がりが変わります。
仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。とくに市販品は、様子を見ながら加熱してください。
- 食品の種類や状態によって、全く油の落ちないものもあります。

準備



食品を入れる

上段にセット

調理網
角皿

調理網は2枚使ってもよいでしょう。
食品は中央寄りにのせます。

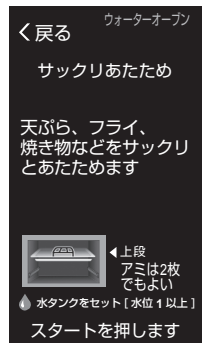
ラップはしない

水 水位1以上

例) えびの天ぷらをあたためるとき

[あたため・解凍] → [ヘルシオ] → [サククリあたため] を選ぶ

1



2



大切

食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。
仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に押します。(38 ページ)

仕上がり

弱め 標準 強め

加熱

加熱終了



食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水や油などが溜まる場合があります。
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき (25 ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

(60, 61 ページ)

しっとりあたため **水** スポットスチーム **水**

使える容器

蒸し物 (22 ページ)

食品別のコツは

(38 ページ) をご覧ください。

スポットスチームのワンポイントアドバイスは
クックブックの加熱早見表をご覧ください。

知っておいてください

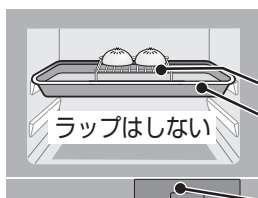
たっぷりの蒸気で水分を補い、しっとりあたためます。

- レンジ加熱に比べて、時間をかけてあたためます。
- 食品の種類や形状によって、仕上がりの温度が変わります。
仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。とくに市販品は、様子を見ながら加熱してください。
- 食品によっては、直接角皿に置く場合があります。
- 加熱途中で残り時間を表示します。

少量をあたためるときは、しっとりあたためよりスピーディにあたためる[スポットスチーム]を選びます。

(目安時間：約7分)

準備



食品を入れる

上段にセット

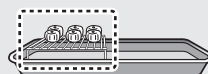
調理網
角皿

調理網は2枚使っても
よいでしょう。
食品は中央寄りに
のせます。

水 水位2に合わせる

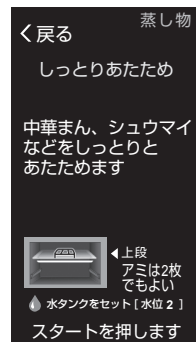
例 中華まんのとき

- 少量の場合は食品を左奥にのせ、
[スポットスチーム]で加熱します。



例 シュウマイのとき

[あたため・解凍] → [ヘルシオ] → [しっとりあたため]、または[スポットスチーム]を選ぶ



1

2



大切 食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。
仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に押します。(38 ページ)

仕上がり

弱め 標準 強め

加熱

加熱終了



食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まる場合があります。
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき (25 ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(60, 61 ページ)

サククリあたため であたためられる食品とコツ

食品	分量	食品の状態	仕上がりの調節
天ぷら	100～600g	常温・冷蔵	400g以上は[強め]
●かき揚げは、焦げやすいため[ウォーターオープン] (48ページ) で加熱します。			
から揚げ	100～600g	常温・冷蔵	[弱め]
とんかつ・コロッケ	100～600g	常温・冷蔵	[弱め]
調理済 お弁当用冷凍フライ	80～300g (1個20～35g)	冷凍	[弱め]
フライドポテト	100～200g	常温・冷蔵	[弱め]
骨付きフライドチキン	100～400g	常温・冷蔵	—
焼き魚、焼きとり	100～300g	常温・冷蔵	—
ハンバーグ	1～4個 (1個90g)	常温・冷蔵 冷凍	—
たこ焼き	80～300g	常温・冷蔵 冷凍	—
たい焼き・今川焼き	1～4個 (1個80g)	常温・冷蔵	—
		冷凍	4個は[強め]
お好み焼き	1枚(200g)	常温・冷蔵 冷凍	[強め]
冷凍焼きおにぎり	80～300g	冷凍	[弱め]

- 手動で加熱するときは、[ウォーターオープン] (48ページ)、または[レンジ] (44ページ) を使います。
加熱の目安時間やワンポイントアドバイスは、クックブックの加熱早見表をご覧ください。

しっとりあたため であたためられる食品とコツ

食品	分量	食品の状態	置きかた・仕上がりの調節
中華まん	1～4個 (1個70～120g)	常温・冷蔵 冷凍	●直接、調理網にのせて、角皿に置く。 ●1個が120gのときは、仕上がりの調節→[強め]
シュウマイ	5～12個 (160gまで)	常温・冷蔵 冷凍	●直接、調理網にのせて、角皿に置く。 ●仕上がりの調節→[弱め]
おこわ、ごはん	100～600g	常温	●茶わんか浅い耐熱容器に入れて、角皿に置く。 (調理網は使いません) ●300g以下は、仕上がりの調節→[弱め]
茶わん蒸し	1～4個 (1個150g)	常温・冷蔵	●角皿に置く。(調理網は使いません) ●手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたは、ラップをする。 ●市販の冷蔵茶わん蒸しは、フィルム製のフタのまま加熱する。 ●仕上がりの調節→[強め]

- 手動で加熱するときは、[蒸し物] (45ページ)、または[レンジ] (44ページ) を使います。
加熱の目安時間やワンポイントアドバイスは、クックブックの加熱早見表をご覧ください。

缶詰・レトルト あたため

使える容器

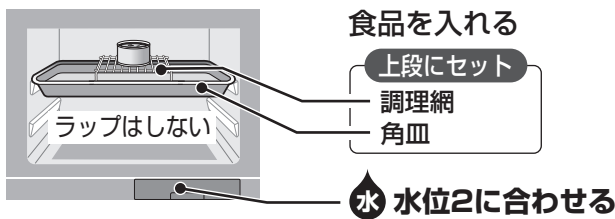
蒸し物 (22 ページ)

メニュー別のアドバイスは
クックブックの加熱早見表をご覧ください。

知っておいてください

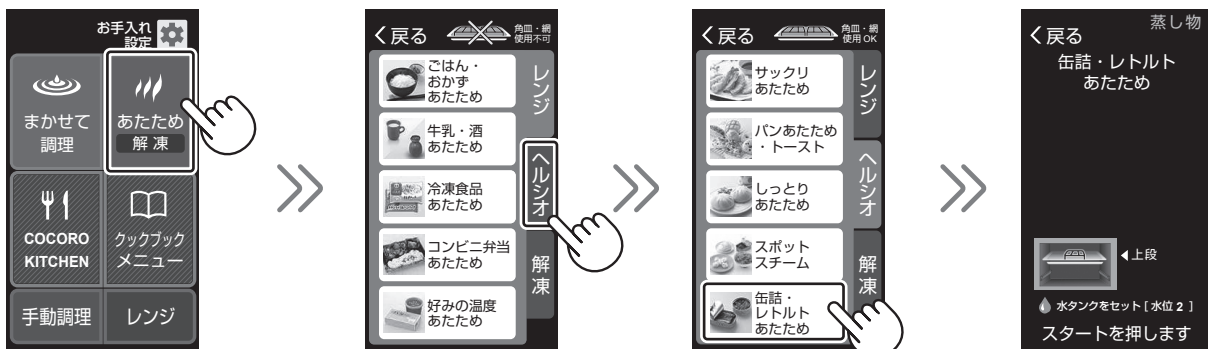
- 缶詰やレトルトパックに入ったままで、加熱できます。
- レトルトパック、缶詰の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。
(火花が出て製品を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)
- 加熱途中で残り時間を表示します。

準備



例 缶詰をあたためるとき

[あたため・解凍] → [ヘルシオ] → [缶詰・レトルトあたため] を選ぶ



1

2



- 仕上がりを調節するときは
スタート後30秒以内に操作する。
- 惣菜の缶詰は、[弱め]を押します。

仕上がり

弱め 標準 強め

加熱

加熱終了



食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まる場合があります。
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき (25 ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受け
の水を捨て、庫内のお手入れも
忘れずにおこなってください。
(60, 61 ページ)

パンあたたため・トースト

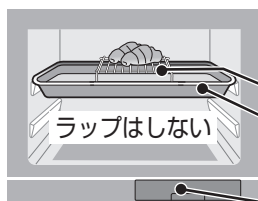
使える容器 (パンあたたため)
ウォーターオープン (22 ページ)

食品別のコツは
(41 ページ) をご覧ください。

知っておいてください

- 過熱水蒸気で、パンを焼きたてのような仕上がりにあたためることができます。
パンの種類に合わせて、[パン・ピザ]・[フランスパン]・[クロワッサン・パイ]を選びますが、具入りパンや分量によって、仕上がりを調節します。加熱が足りないときは、加熱時間を延長してください。
[トースト]は、食パンを焼くときに使います。
- 加熱途中で残り時間を表示します。

準備



食品を入れる

上段にセット

調理網
角皿

調理網は2枚使ってもよいでしょう。

 水位1以上

例 クロワッサンをあたためるとき

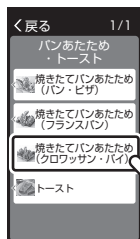
[あたたため・解凍]→[ヘルシオ]→[パンあたたため・トースト]を選ぶ

1



2

[焼きたてパンあたたため (クロワッサン・パイ)]を選ぶ



メニューの写真を押すと、大きな写真でイメージが確認できます。



[加熱する]を押すと加熱スタート画面を表示します。

3



大切▶ 食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。
仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に押します。(41 ページ)

仕上がり

弱め 標準 強め

加熱

加熱終了



食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れないやけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき (25 ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。
(60, 61 ページ)

パンあたため であたためられる食品とコツ

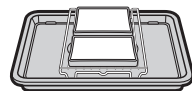
食品	分量	状態	メニュー	仕上がりの調節
ロールパン	30~240g (1~8個)	常温・冷蔵 冷凍	パン・ピザ	<ul style="list-style-type: none"> ● 1~3個は[弱め] ● 具入りパン2個(1個100g)は[強め]
ピザ	100~400g (1~4切れ)	常温・冷蔵 冷凍	パン・ピザ	<ul style="list-style-type: none"> ● 3~4切れは[強め]
カレーパン	100~200g (1~2個)	常温・冷蔵	パン・ピザ	● [強め]
		冷凍	手動で加熱します。(下記参照)	
フランスパン	30~240g (1~8切れ)	常温・冷蔵 冷凍	フランスパン	厚さ約4cm未満に切り、切り口を上にして置いてください。 <ul style="list-style-type: none"> ● 1~3切れは[弱め] ● 具入りパン2個(1個100g)は[強め]
クロワッサン・パイ	40~240g (1~6個)	常温・冷蔵 冷凍	クロワッサン・パイ	<ul style="list-style-type: none"> ● 1~2個は[弱め] ● 具入りパン2個(1個100g)は[強め]

- パンあたためを手動で加熱するときは、[ウォーターオープン] (48ページ) を使います。加熱の目安時間やワンポイントアドバイスは、クックブックの加熱早見表をご覧ください。

トースト のとき

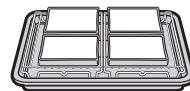
- 一度に焼ける分量は、4~6枚切りの食パン(常温・冷凍) 1~4枚。
- 裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。焼き色を追加するときは、加熱終了後、すぐに裏返し、[延長]で2~3分焼いてください。
- 手動で加熱するときは、[ウォーターグリル] (50ページ) を使います。加熱の目安時間やワンポイントアドバイスは、クックブックの加熱早見表をご覧ください。

2枚のとき



(調理網1枚を中央に)

4枚のとき



(調理網2枚使用)



パン・ピザ



フランスパン



クロワッサン・パイ



トースト

ご注意

- ピザやソーセージ、レーズン、コーンなどが入ったパンをあたためるときは、具材の種類や量により、仕上がりが異なるため、加熱が足りないときは、加熱時間を延長してください。

野菜を蒸す 水 (ゆでるなど)

使える容器

蒸し物 (22 ページ)

食品別のコツは

43 ページ をご覧ください。

知っておいてください

- 素材に合わせて、[蒸し青野菜]・[蒸し根菜]・[蒸しいも・かぼちゃ]を選びますが、必ず仕上がりを調節するものがあります。(43 ページ)

準備



食品を入れる

上段にセット

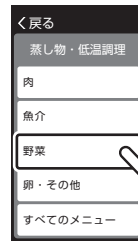
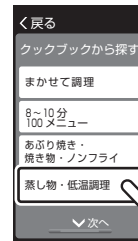
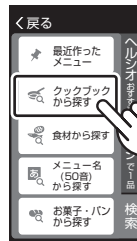
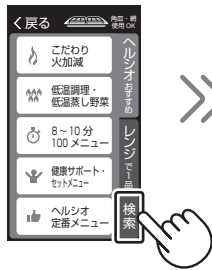
調理網(1~2枚)
角皿

水 水位2に合わせる

例 ジャガイモを蒸すとき

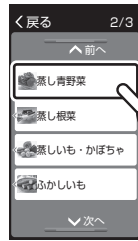
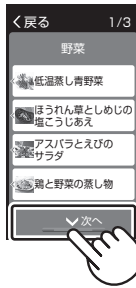
1

[クックブックメニュー]→[検索]→[クックブックから探す]→[蒸し物・低温調理]→[野菜]を選ぶ



2

[次へ]を押して、[蒸し青野菜]を選ぶ



メニューの写真を押すと、大きな写真でイメージが確認できます。



[加熱する]を押すと加熱スタート画面を表示します。

3



大切 素材によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。
仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に押します。(43 ページ)

仕上がり

弱め 標準 強め

加熱

加熱終了




食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない角皿に水などが溜まる場合があります。やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき (25 ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(60, 61 ページ)

[蒸し青野菜]・[蒸し根菜]・[蒸しいも・かぼちゃ]のポイント

- 一度にできる分量100g～1kg。(素材によって異なります(下表参照))
 - 角皿に調理網をのせ、材料を並べる。
 - ラップはしません。
 - 材料の大きさは、そろえます。
切りかたが下表と異なる場合は、[蒸し物] (45 ページ) で様子を見ながら加熱してください。
 - 少量のときや急ぐときは、[レンジ]→[600W] (44 ページ) を使います。
下表以外の野菜(とうもろこし、枝豆など)の加熱の目安時間やワンポイントアドバイスは、クックブックの加熱早見表をご覧ください。
- ※少量の根菜(100g未満)をレンジ加熱すると、火花が出たり、食品が焦げたりして、故障の原因になります。大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ラップをして加熱してください。
例：にんじん50g(水25mL)のとき、約2分10秒

素材とコツ	メニュー	目安分量	
ほうれん草・小松菜 ●太い根には、十字の切り込みを入れる。 ※調理網にのせにくい場合や食品が天面に当たる場合は、角皿に直接のせます。 ●加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。	蒸し青野菜	100～400g	
			
アスパラガス 根元のかたい皮を取る。			
ブロッコリー 小房に分ける。	重ならないように		
大根 大きさをそろえて切る。	蒸し根菜		
にんじん・ごぼう 1cm厚さの輪切りまたは、斜め切りにする。		重ならないように	
じゃがいも 1個(150g)を4つに切る。 丸ごとは、加熱されにくいため、加熱できません。	蒸しいも・かぼちゃ	150g～1kg (かぼちゃは400gまで)	
さつまいも 1本(250g)を4つに切る。 丸ごとゆでるときは、直径5cm以下のものを用意し、仕上がりの調節で[強め]を選ぶ。 または、[ふかしいも]で加熱する。			重ならないように
かぼちゃ 3～4cm角に切る。仕上がりの調節で[弱め]を選ぶ。			

低温(約80℃)で蒸すこともできます。

上記の[蒸し青野菜]は100℃の水蒸気で加熱しますが、自動メニューの[低温蒸し青野菜]で加熱するとシャキッとした歯ごたえを残した加熱ができます。

加熱に向く食材：ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの葉物野菜、アスパラガス、きのこ類(しめじ、エリンギなど)
お料理例は、クックブック 93～95 ページ をご覧ください。

レンジ



レンジ加熱のため
使いません

使える容器

レンジ

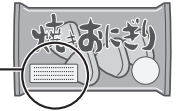
22ページ

加熱の目安時間やワンポイントアドバイスは
クックブックの加熱早見表をご覧ください。

知っておいてください

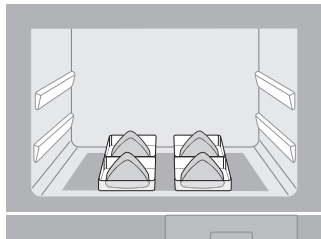
- 冷凍食品は、必ず耐熱性の容器、または皿にのせ、市販の冷凍食品は、パッケージに記載されている内容に合わせてください。

置きかた、出力(W)、加熱時間は記載内容に合わせる。



準備

食品を入れる



警告



卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない
【爆発し、大変危険】

例 冷凍の焼きおにぎりをあたためるとき

1



[レンジ]を選ぶ

または[手動調理]→[レンジ]を選ぶ

どちらも同じ加熱方法となります。



2



出力(W)と時間を合わせる

500W、5分のとき

- 設定範囲
1000W… 3分まで
600W… 15分まで
500W… 30分まで
200W… 1時間35分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

3



加熱



食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき **25ページ**
※1000Wで加熱した後、[延長]で加熱を追加すると、過加熱を防ぐため、出力を下げた加熱します。

加熱を続けておこなうと、1000W加熱のときに[弱]を表示することがあります。(製品を保護するために600W加熱となります)

加熱終了

蒸し物 / ソフト蒸し(低温スチーム)

使える容器

蒸し物・ソフト蒸し (22ページ)

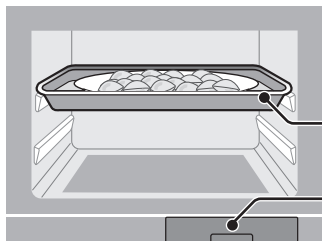
加熱の目安時間やワンポイントアドバイスは
クックブックの加熱早見表をご覧ください。

知っておいてください

- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。(ソフト蒸しするとき) (69ページ)
- メニューによっては、角皿を下段にセットしたり、調理網を使うこともあります。詳細は、クックブックを参考にしてください。

準備

食品を入れる



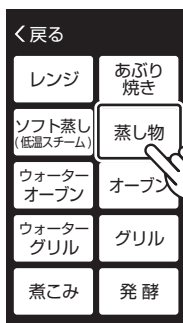
上段にセット

角皿

水 水位2に合わせる



[蒸し物]のとき



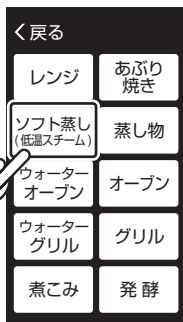
9分のとき



時間を合わせる

- 設定範囲 30分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

[ソフト蒸し(低温スチーム)]のとき



90℃、17分のとき



温度を合わせる

- 設定範囲 65～95℃まで(5℃単位)

時間を合わせる

- 設定範囲 65～70℃のとき… 2時間30分まで
- 75～95℃のとき… 45分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

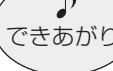
2



加熱

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まる場合があります。
やけどにご注意ください。

食品を取り出す



加熱終了

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(60, 61ページ)
- 2時間以上加熱した後に延長する場合は、いったんつゆ受けの水を捨て、水タンクに水を追加してから延長してください。(25ページ)

あぶり焼き

使える容器

ウォーターグリル・グリル

(22ページ)

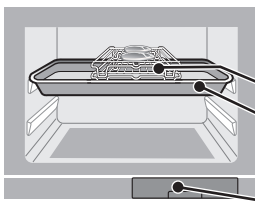
食材別のコツは

(47ページ) をご覧ください。

知っておいてください

天面からの強い火力の吹き出しで、表面をこんがり焼き上げます。

- 角皿に調理網を2段に重ねて、食材をのせます。
ただし、高さのある食材や調理中にふくれるような食材は、調理網を1段にして加熱してください。
- 同じ加熱時間でも、焼き色エリアが狭いほうが焼き色が付きやすくなります。
- 庫内天面の奥は斜めになっています。食材は、焼き色を付けたい面を水平になるように調理網にのせます。



食品を入れる

上段にセット


調理網(1~2枚)
角皿

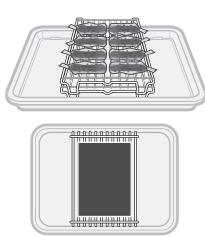
 水位1以上

ご注意

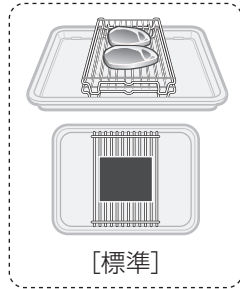
- 高さのある食材や、調理中にふくれて、庫内天面に触れそうな食材は避けてください。マッシュマロピザ、もちなどはふくれるため、調理網を1段にして、様子を見ながら加熱してください。

準備

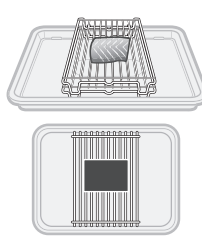
焼き色エリア  を選ぶことができます。(広め、標準、スポット)
目的のエリアに合わせて、食材を置いてください。



[広め]



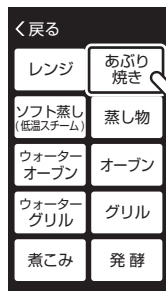
[標準]



[スポット]

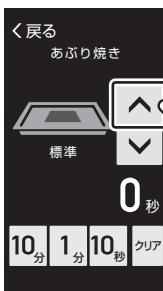
- 角皿をセットするときや取り出すときは、食材が調理網から滑り落ちないように、水平にゆっくり運んでください。

[手動調理] → [あぶり焼き] を選ぶ



1

焼き色エリアを選ぶ [標準] のときは下記の操作は不要です 3に進む



2

3

時間を合わせる



焼き色エリア：スポット
加熱時間：3分のとき

- 設定範囲 15分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

4



加熱

加熱終了



食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水や油などが溜まる場合があります。
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき
最大10分 (25ページ)
- ご使用後は、水タンクと
つゆ受けの水を捨て、庫内の
お手入れも忘れずにおこなっ
てください。(60, 61ページ)

焼き色エリア	おすすめ食材	一度に調理できる分量	調理網	加熱時間の目安
スポット	かつお(刺身用) ※厚み4cm以上のもの	1さく(250~300g)	2段	約6分
	サーモン(刺身用) ※厚み2cm以上のもの	1さく(160~200g)		
標準	牛肉ステーキ用(厚さ1.5cm) 牛肉ステーキ用(厚さ2cm)	1~2枚	2段	7~8分 10~11分
	市販の切りもち	2~4個	1段	7~8分
広め	みりん干し いか(下処理したもの) ほたて(殻つき)	6~8枚(8~10g/枚) 1杯(約250g) 2個(150g/個)	2段	約5分 約8分 約12分
	マッシュマロピザ	1枚	1段	7~8分

● 上記メニューは クックブック 67 ~ 71 ページ、「もち」は クックブック 163 ページ もあわせてご覧ください。

ウォーターオープン ・ オープン

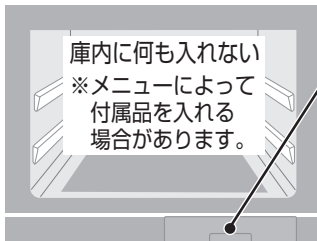
オープンとして使うときの説明です。
 [オープン][予熱あり][1段] 温度：160℃ 時間：50分のとき

使える容器
 ウォーターオープン・オープン (22ページ)

例 パウンドケーキを焼く

準備

予熱をして焼くとき



水は入れません

ウォーターオープンとして使うときは、**水位1以上**水を入れます。

● 予熱について よくあるご質問 (64ページ)

予熱をしないで焼くとき

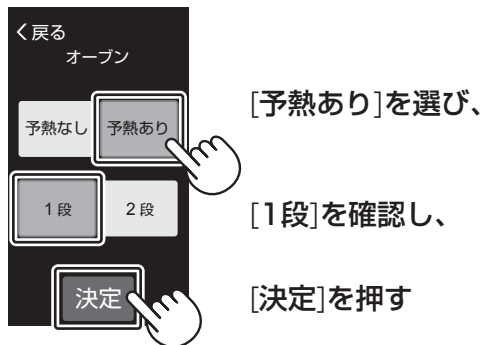
メニューにあった付属品と食品を入れます。
 詳細は、クックブックを参考にしてください。

1

[手動調理] → [オープン] を選ぶ



2



予熱をしないで焼くとき

[予熱なし]、
 [1段] を確認し、
 [決定] を押す

このあと、
 操作 3 を参考に温度を合わせ
 操作 6 を参考に時間を合わせて操作 7 に進みます。

3



- 初め、[170℃]を表示
- 設定範囲100～250℃まで (10℃単位)・300℃

ご注意

- 室温や食品の分量・形・加熱前の温度、電源電圧により、仕上がりが異なります。
- 市販の本やガスオープン、他の電気オープンのレシピで作るときは、クックブックの類似メニューの加熱時間・温度や付属品を参考に様子を見ながら加熱してください。

4



加熱



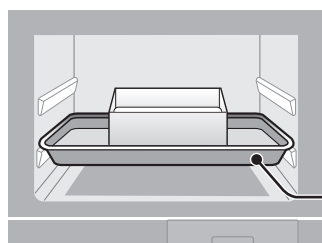
- 予熱完了までの目安時間を表示。
(最大約18分より2分単位)
- 予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。([ウォーターオープン]の場合は[オープン]より若干長くなります)
- 予熱中に温度を変更するときは、操作 7 の「加熱途中で温度変更するときは」を参考にしてください。

予熱が完了すると



- ドアを開けなければ、約20分間、保温状態を保ちます。
※約20分を過ぎると(初期画面)になり、操作 1 からやり直す必要があります。

5



食品を入れて、
ドアを閉める
やけどにご注意ください。

下段にセット
角皿

- 庫内の温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくします。

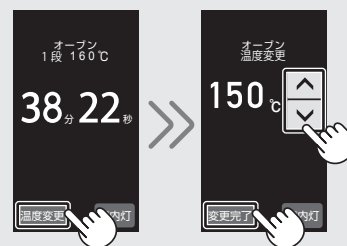
- 設定範囲
1時間35分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

6



時間を合わせる

- 加熱途中で温度変更するときは、画面左下の[温度変更]を押し、温度を変更し[変更完了]を押します。



- 加熱時間を延長するとき (25 ページ)
- ウォーターオープンのご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 (60, 61 ページ)

7



加熱

食品を取り出す



高温になるため、直接手で触れない
角皿に水や油などが溜まる場合があります。
やけどにご注意ください。

加熱終了

類似メニューがない場合や続けて焼くときも、加熱時間をひかえめにして、[手動調理]→[オープン]→[予熱あり]の操作をおすすめします。
ただし、市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

ウォーターグリル ・グリル

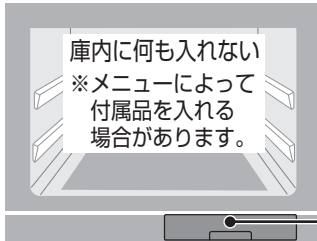
ウォーターグリルとして使うときの説明です。
[ウォーターグリル][予熱あり] 時間：24分するとき

使える容器
ウォーターグリル・グリル (22ページ)

例 さんまを焼く

準備

予熱をして焼くとき



 水 水位1以上

グリルとして使うときは水を使いません。

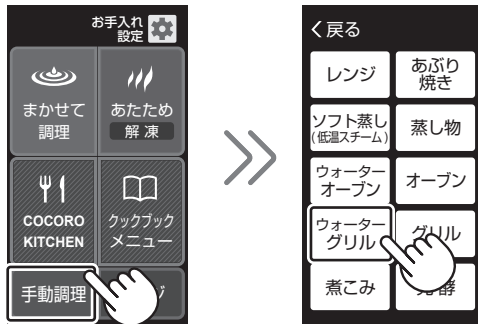
● 予熱について よくあるご質問 (64ページ)

予熱をしないで焼くとき

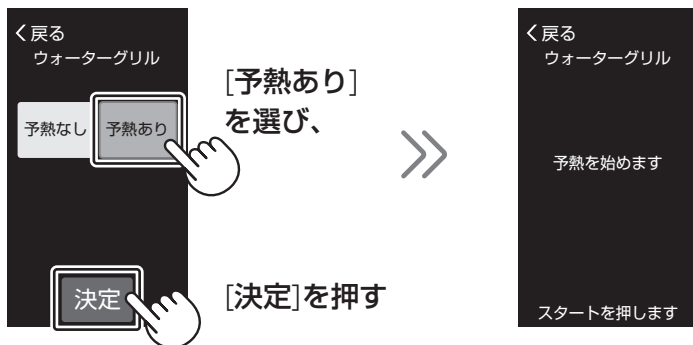
メニューにあった付属品と食品を入れます。
詳細は、クックブックを参考にしてください。

[手動調理]→[ウォーターグリル]を選ぶ

1



2



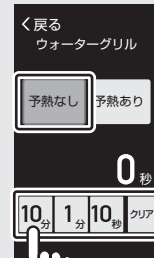
[予熱あり] を選び、

[決定]を押す

[予熱なし]を確認し、

時間を合わせる

予熱をしないで焼くとき

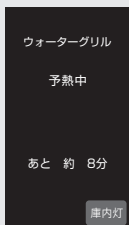


このあと、操作 6 に進みます。

3

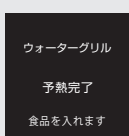


加熱



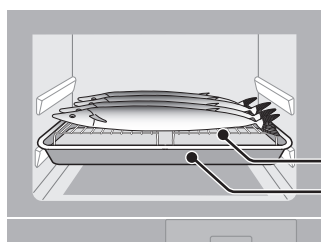
- 予熱完了までの目安時間を表示。
(最大約10分より2分単位)
- 予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。
([ウォーターグリル]の場合は[グリル]より若干長くなります)

予熱が完了すると



- ドアを開けなければ、約20分間、保温状態を保ちます。
※約20分を過ぎると(初期画面)になり、操作①からやり直す必要があります。

4



食品を入れて、
ドアを閉める

下段にセット
調理網
角皿

- 庫内の温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくします。
- 下段にセットするのが基本です。詳細は、クックブックを参考にしてください。

5



時間を合わせる

- 設定範囲
ウォーターグリル…45分まで
グリル……………35分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

6



加熱

食品を取り出す



高温になるため、直接手で触れない
角皿に水や油などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき (25ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(60, 61ページ)

加熱終了

煮こみ

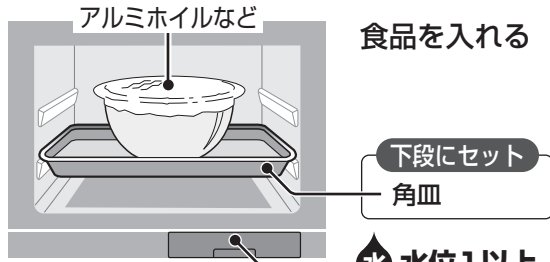
使える容器

煮こみ (22ページ)

知っておいてください

- 汁気の多いものは、ふきこぼれにくい深めの耐熱性容器を使用してください。

準備



加熱時間が1時間を超えるときは水位2

[手動調理] → [煮こみ] → 時間を合わせる



- 設定範囲
2時間30分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

1時間のとき

2



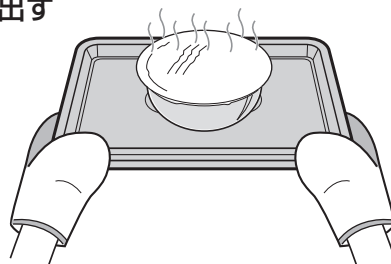
加熱

高温になるため、直接手で触れない

加熱終了



食品を取り出す



- 加熱時間を延長するとき (25ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(60, 61ページ)

発酵(スチームあり ・ スチームなし)

使える容器

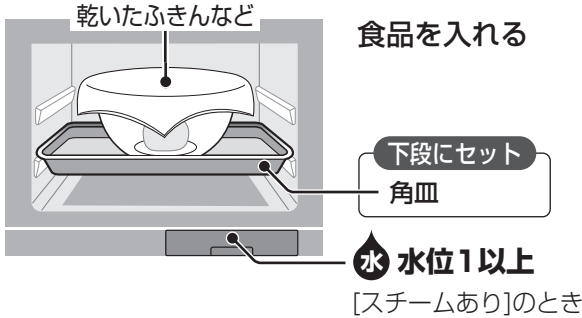
発酵

22ページ

知っておいてください

- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。(69ページ)

準備



[手動調理]→[発酵]→[スチームあり]または[スチームなし]を選び、[決定]を押す



スチームあり

水分を補いながら発酵します。パン生地の1次発酵では、ふきんをかけて使います。

スチームなし

メロンパン(クッキー生地をかぶせて発酵するパンの場合)に使います。パン生地は、乾燥しやすいため、1次発酵に使う場合は、ラップをかけて使います。2次発酵前には、きりふきをします。

1

温度と時間を合わせ、**あたため・スタート**を押す



- 設定範囲 8時間00分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

● [庫内灯]は表示しません。

2

加熱

食品を取り出す
できあがり

加熱終了

- 加熱時間を延長するとき (25ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(60, 61ページ)

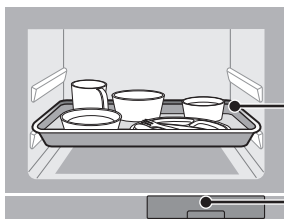
除菌 水 食器コース・キッチン用品コース

知っておいてください

- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。(69 ページ)
- 水が足りない場合、運転途中にエラー表示が出ます。表示の内容を確認してください。
- 調理後のにおいが庫内に残っていると、食器などにおいが移ることがあります。庫内のにおいが気になるときは、除菌の前に[庫内クリーン]をおこなってください。(56 ページ)
- 必ず、容器などの耐熱温度を確認し、耐熱温度が不明な場合は、除菌運転をしないでください。耐熱温度が充分であっても、厚みの薄いプラスチック製品は、まれに変形する場合があります。
- 食器の取り出しは、水平にゆっくり運んでください。とくに金属製のものなどは、滑り落ちると危険です。

例 食器を除菌※する

準備



食器などを入れる

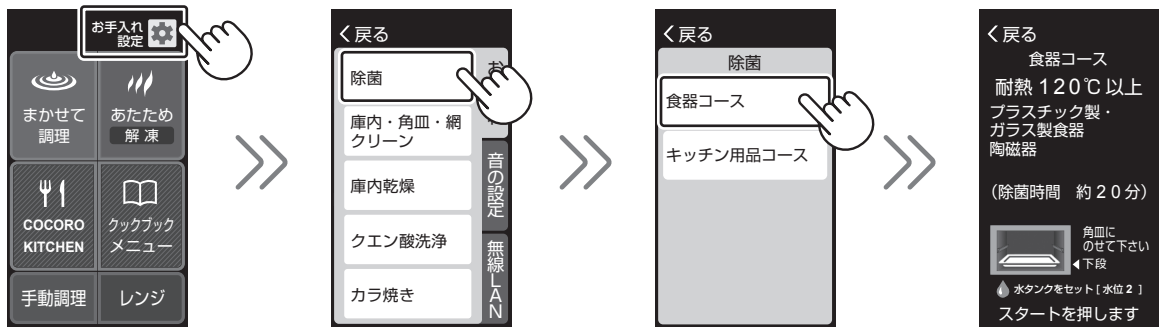
下段にセット

角皿 キッチン用品コースは、調理網を角皿にのせ、上段にセットする。

水 水位を2に合わせる

[お手入れ・設定]→[除菌]→[食器コース]を選ぶ

1



2



- 除菌運転中にドアを開けたり、食器を追加しないでください。

ご注意

[冷却中]の表示のときに取り出さないでください。やけどのおそれがあります。必ず、終了音が鳴ってから、取り出してください。

冷却中
高温注意
最大で約25分
かかります

運転

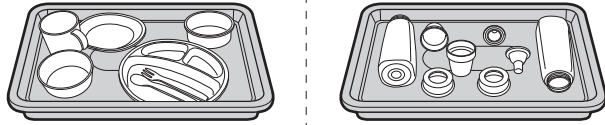
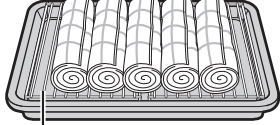
終了



角皿ごと食器を取り出す



- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(60, 61 ページ)

2つのコースがあります	食器コース	キッチン用品コース
	<p>目安時間：最大45分 (除菌時間：約20分)</p>	<p>目安時間：約23分 (除菌時間：約20分)</p>
<p>除菌できるもの</p> <p>○</p>	<p>耐熱120℃以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ● プラスチック製食器 お弁当箱・哺乳ビンなど、いずれもポリカーボネート(PC)製のものを除きます。 ● 陶磁器 茶わん、皿、小鉢 ● ガラス製食器 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなどは割れることがあります。 ● ガラス製哺乳ビン ● しゃもじ ● オールステンレスの包丁 ● キッチンバサミなど フタ類は、耐熱温度の低いものがあるので、ご注意ください。 ● 金属製のスプーン フォーク、ナイフ 持ち手など一部にプラスチック製のものがあると、溶けるので除菌運転できません。 	<p>耐熱 90℃以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ● プラスチック製まな板 29cmX39cm以下のもの1枚 ● おしぼり、蒸しタオル 40cmX40cm以下のおしぼりタオル：6枚まで 36cmX90cm以下のフェイスタオル：3枚まで
<p>角皿のセット位置</p>	<p>下段</p>	<p>上段</p>
<p>置きかた</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 開口部を上向きにする。 ● 角皿にクッキングシートを敷くこともできます。 ● 食器を重ねるときは2枚まで。 ● 哺乳ビンは、横に倒し、乳首やキャップも一緒に並べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● タオルはぬらして固く絞る。 ● おしぼりタオルは広げて重ねるか、2つ折りにして丸め、1列に並べる。 ● フェイスタオルは3つ折りにして重ねる。  <p>調理網を使います。</p> <p>厚み(重ねる生地枚数)は、10枚以下にしてください。</p>

除菌運転できないもの



- **耐熱性のない製品** (シリコンゴム以外のゴム製品)
- **漆器・竹製品・木・紙** (変色したり、ひび割れの原因)
- **鉄製品** (結露によって錆びるおそれ)
- **汚れた食器** (汚れが取れにくくなる)
- **ポリカーボネート製品** (哺乳ビン・食器など)
- **食器やキッチン用品以外のもの**

※ 試験機関名：(一社)京都微生物研究所
 試験方法：生菌数測定法
 除菌の方法：水蒸気による加熱除去方式
 試験結果：除菌率99.0%以上

試験対象：食器コース：茶わん
 キッチン用品コース：おしぼり
 すべての菌が除菌できるわけではありません。

庫内クリーン^水

(目安時間：約15分)

庫内のおいや汚れが気になるときに

高温で庫内の油などを焼き切り、その後蒸気で蒸らして、においや汚れを落としやすくします。
加熱の種類によっては、加熱終了後、庫内クリーンをおすすめする画面が表示されることがあります。

知っておいてください

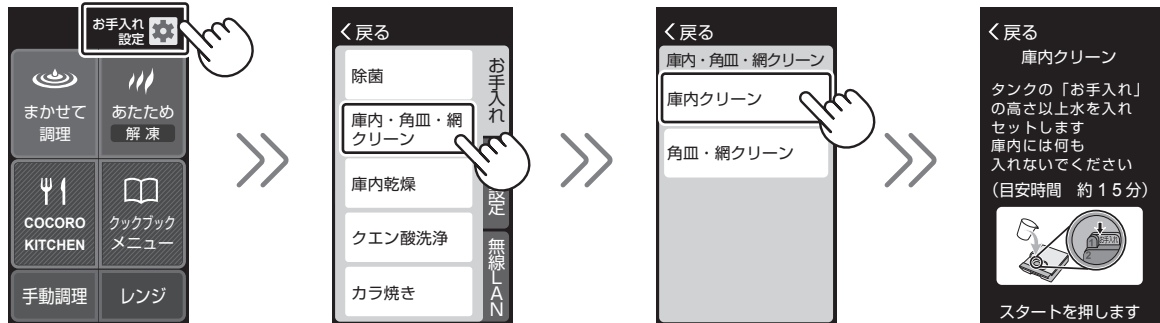
- 必ず、部屋の窓を全開するか換気扇を回し、換気を良くした状態でおこなってください。 **大切**
- 水タンクに入れるのは水だけです(クエン酸などを入れない)。

準備



水 水位「お手入れ」の高さ以上

[お手入れ・設定]→[庫内・角皿・網クリーン]→[庫内クリーン]を選ぶ



2



加熱

♪
庫内クリーンが
終わりました

ドアを開けて、やけどに注意し
固く絞ったぬれふきんで
庫内の汚れを拭き取る

- 加熱終了後、(初期画面)に戻ったあと、約1分後に本体内部の水抜きを自動で開始します。水タンクを抜かないでください。
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てます。(12ページ)

- 本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。
- 顔を近づけてドアを開けないでください。蒸気でやけどをします。

終了

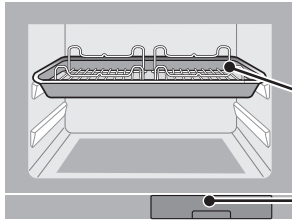
角皿・網クリーン

(目安時間：約10分)

角皿と調理網の汚れが気になるときに

蒸気で蒸らして、汚れを落としやすくします。

準備

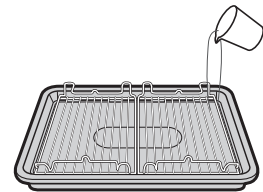


角皿に100mL程度の水を入れる

上段にセット

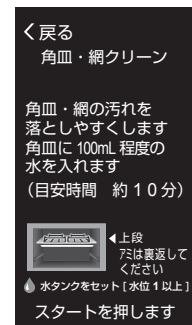
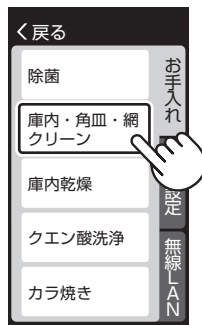
角皿・調理網
調理網を裏返して、角皿にのせる

 水位1以上



[お手入れ・設定]→[庫内・角皿・網クリーン]→[角皿・網クリーン]を選ぶ

1



2



加熱

終了

角皿・網クリーンが
終わりました

角皿、調理網を水平に
ゆっくり取り出し、
洗剤で洗う

高温になるため、直接手で触れない。

- 加熱終了後、(初期画面)に戻ったあと、約1分後に本体内部の水抜きを自動で開始します。水タンクを抜かないでください。
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(60, 61ページ)

庫内乾燥

(目安時間：25分)

庫内に残った水が気になるときに

庫内に残っている水を、高温で乾燥させます。

知っておいてください

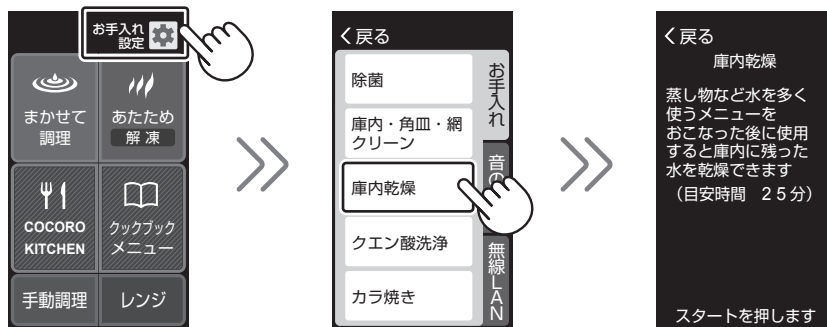
- 庫内に残った水が汚れていると、庫内乾燥後に水跡が残ることがあります。また、多量の水が残っていると、完全に乾ききらない場合があります。

準備



[お手入れ・設定]→[庫内乾燥]を選ぶ

1

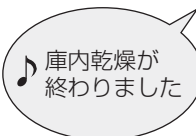


2



加熱

終了



- 本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。
- 顔を近付けてドアを開けないでください。熱気でやけどをします。

ご注意

- フラットテーブルが熱くなっています。熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。

クエン酸洗浄

(目安時間：約60分)

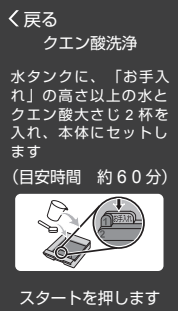
クエン酸を使ったお手入れをおすすめする表示が出たときに

水を使った調理を上手に仕上げるために、クエン酸を使って給水経路の洗浄をおこないます。

[お手入れ・設定]→[クエン酸洗浄]を選ぶ



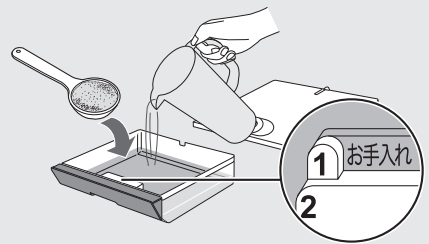
1



2

水タンクに水とクエン酸を入れる

- ①「お手入れ」の高さ以上の水を入れる。
- ②市販のクエン酸大さじ2杯分を溶かす。
(無添加、または99.5%以上のもの)
- ③フタをして、本体にセットする。



クエン酸水の給水を始めます



3



4



新しい水を給水し、すすぎを始めます

- 洗浄終了後は、すぐに庫内の水を拭き取る。水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(12ページ)

お手入れ

警告

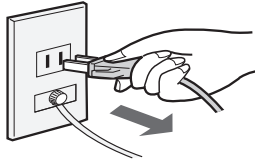


必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう
プラグを抜く

【感電・やけど・けがの原因】

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

電源プラグを抜く



次のものは使わない

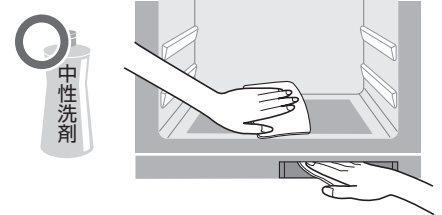
(塗装のはがれ、傷付き、変色、内部に液が浸透し故障の原因)



使うたびに

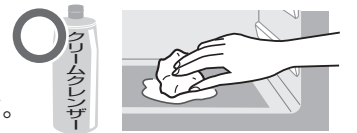
本体(内側・外側)、ドアガラス

- 固く絞ったぬれふきんで水拭きします。
庫内に汚れや水分が残っていると、塗装のはがれやさびの原因になります。
- むるま湯でぬらしたふきんをのせ、しばらくおいてから拭くと、汚れが落ちやすくなります。
- 汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後是水拭きします。
※操作部には洗剤を使わないでください。
(固く絞ったぬれふきんで、やさしく水拭きします)
- 調理によっては、食品から出た油や水分、結露した水、白い物(水に含まれるミネラル分)などが奥面の穴から出てきます。拭き取ってください。
- 水タンク収納箇所に水滴が付くことがあります。拭き取ってください。



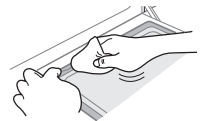
フラットテーブル

- 汚れが落ちにくいときは、汚れた部分にクリームクレンザーを付け、丸めたラップでこすり落とし、最後是水拭きします。
※クリームクレンザーが使えるのは、フラットテーブルのみです。



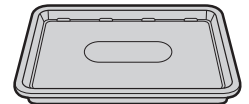
ドアガラスパッキン

- 蒸気が水滴となって隙間に溜まるので、やわらかい布などで拭き取ります。
※蒸気漏れが起こりやすくなるので、絶対に引っ張らないでください。



角皿(ホーロー)

- 傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させます。
汚れが取れにくいときは、浸け置き後、メラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)でこすり、よくすすぎます。
※メラミンフォームのスポンジが使えるのは、角皿のみです。

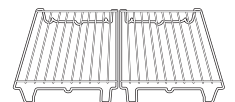


調理網(フッ素コーティング加工)

- フッ素コーティングは、ご使用に伴い消耗します。
傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させます。

長くお使いいただくために

- 表面を硬い金属などのヘラ等で傷付けない。
- 調理後は、食品をのせたままにせず、できるだけすみやかに洗う。
(フッ素樹脂塗膜にふくれや、はがれが生じる原因になります)
- ※付属品購入の際は、お買いあげの販売店へご依頼ください。



角皿・調理網の汚れが取れにくいときは、[角皿・網クリーン]で汚れを落としやすくしてから、台所用合成洗剤(中性)で洗う。(57ページ)

クリームクレンザー・硬めのスポンジは、角皿・調理網には絶対に使用しない



注意



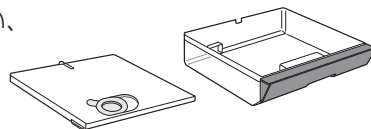
庫内やドアに油・食品カス・煮汁を
つけたままで放置したり加熱しない

【発煙・発火の原因】

こまめに

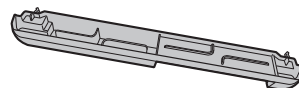
水タンク 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

- 水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。お手入れ後は、十分に水気を取ってください。一日1度は、水を捨て、衛生的にお使いください。



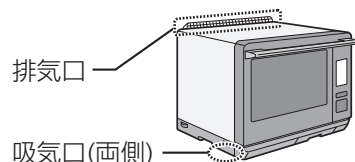
つゆ受け 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

- 調理が終わるごとに溜まった水を捨て、セットしておきます。汚れが気になるときは、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。



吸気口・排気口

- ほこりは、拭き取ります。(換気できずに、故障の原因)



におい・汚れ が気になったら

- **【庫内クリーン】** (56 ページ) で、庫内に付着している油を高温で焼き切ります。

<とくに魚のにおいが気になるときは>

用意するもの：湿り気のある緑茶の茶ガラ

加熱方法：

- 1 角皿にまんべんなく茶ガラを広げ、上段にセットする。
- 2 [手動調理]→[オープン]→[予熱なし]→[1段]→[決定]→[200℃]→[20分]→**スタート**
- 3 加熱終了後、できれば一晩放置する。

※乾燥した茶ガラが角皿などにこびりついている場合は、水に浸し、やわらかくしてから取り除いてください。(すべてのにおいが、軽減されるわけではありません)

<汚れを落としやすくするために>

- 1 水位を2に合わせた水タンクをセットする。
- 2 [手動調理]→[蒸し物]→[10分]→**スタート**
- 3 加熱終了後、やけどに注意して乾いたふきんなどで拭き取る。

こんな表示 が出たら

お知らせ

クエン酸を使った
本体内部の洗浄が
必要です

- クエン酸を使った、本体内部の洗浄が必要です。薬局などで市販されているクエン酸(無添加、または99.5%以上のもの)をお使いください。

クエン酸洗浄 (59 ページ)

ご注意

- 塗装面に衝撃を与えたり、庫内の穴をふさがらないでください。(塗装のはがれ、傷によるサビや割れ、故障の原因)

こんなときは？	参考にしてください	参照ページ	
水・水タンク	水タンクに入れる水は、ミネラルウォーターやアルカリイオン水が使えますか？	<ul style="list-style-type: none"> ●カビや雑菌が繁殖しやすくなり、よりこまめな水タンクのお手入れが必要となりますので、おすすめできません。また、水道水以外の水は、蒸気が出にくくなったり、[水が足りません…]の表示が出る場合があります。 	—
	お湯を使うことができますか？	<ul style="list-style-type: none"> ●水タンクが変形するおそれがあるので、使わないでください。お湯を使っても、加熱時間の短縮にはなりません。 	—
	水タンクの水量は、レシピ記載の水位に毎回、正確に合わせるのですか？	<ul style="list-style-type: none"> ●記載の水位は、目安です。水の腐敗などを防ぐために、使用ごとに新しい水を水タンクの必要な高さまで入れてください。水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。水量が足りないときは、[水が足りません…]を表示します。 ●構造上、加熱後も水タンクには水が残ります。調理環境によって同一メニューでも、残水量が変わることがあります。 	11
	調理後、水の入った水タンクをヘルシオにセットしたまま放置しておいてもいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> ●調理終了後には水を捨てましょう。続けて使用しない場合、気温によっては水が腐りやすくなりますので、使用しないときは必ずカラにしておいてください。調理するときは、水道から出した新しい水を入れてお使いください。 	—
	水を使わない加熱のときに水タンクをセットしたままでも問題ありませんか？入っている水は、そのままでもいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> ●本体に水タンクがセットされていても、調理に支障ありません。水タンクに入っている水は、捨てましょう。 	—
容器	炊飯、赤飯、煮こみはどんな容器を使えばいいのですか？	<ul style="list-style-type: none"> ●使える容器を参照してください。 ●クックブックに記載の類似メニューを参考に、加熱してください。 	22 —
	調理方法	レンジ加熱でラップをするものラップをしないものの目安は？	<ul style="list-style-type: none"> ●クックブックの加熱早見表をご覧ください。食材に合ったラップの有無を、記載しています。

こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
どのようなものが同時に加熱できるのですか？	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱が通るまでの時間が、だいたい同じ食材であれば、同時加熱ができます。 ● セットメニューの食材を参考に、それらと似かよった食材を組み合わせると加熱することができます。 ● 焼き・蒸し同時メニューでは、上段で焼き物、下段で蒸し物ができます。 	— — —
過熱水蒸気による脱油・減塩効果を目的としないで焼く方法は？	<ul style="list-style-type: none"> ● 水を使わない[手動調理]→[オープン]または、[手動調理]→[グリル]で加熱します。 	48 ～ 51
野菜を蒸すときは、どのように加熱すればいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> ● クックブックの加熱早見表をご覧ください。そこに記載がない素材を蒸す場合は、種類によっても異なりますが、[手動調理]→[蒸し物]→[10分]を目安に、様子を見ながら加熱してください。 	170 ～ 171
野菜を蒸したが、時間がかかる。手早くする方法は？	<ul style="list-style-type: none"> ● [蒸し青野菜]、[蒸し根菜]、[蒸しいも・かぼちゃ]は、レンジ加熱に比べると加熱時間がかかります。急ぐときや、お弁当の彩りなどで少量の野菜を蒸す場合は、[レンジ]を使うと便利です。 ● 丸ごと加熱するより、切り分ける方が早く加熱できます。従来の調理方法(鍋でゆでるなど)で、じゃがいもの加熱よりもゆで時間がかかるもの(たけのこなど)は、[レンジ]または、[手動調理]→[煮こみ]で様子を見ながら、加熱してください。 <p>※蒸し機能で調理すると、みずみずしく甘みのある仕上がりになり、また、多少分量が変わっても同じ操作でできますので、たくさん蒸して、いろいろな献立に健康的にご利用ください。</p>	44 44 52
同じメニューを連続でくり返し調理することができますか？	<ul style="list-style-type: none"> ● 庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。調節が必要なときは、加熱スタート後に仕上がりの調節を使い、様子を見ながら加熱してください。 	—
食品のパッケージに「レンジ○○○W○分で加熱」と書かれているものは、どのように設定すればいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> ● [レンジ]で出力を[1000W]、[600W]、[500W]、[200W]に合わせ、時間を合わせて加熱します。 ● ヘルシオを無線LANに接続していると、音声で加熱設定ができます。 	44 82
クックブックに記載していないメニューの加熱方法は？	<ul style="list-style-type: none"> ● クックブックに記載の類似メニューを参考に、様子を見ながら加熱してください。 <p>※一般的にオープン料理の加熱時間や温度は、庫内のサイズや構造などの違いにより、市販のお料理ブックや他の製品のレシピと同じ条件では、うまく仕上がらないことがあります。</p>	—

よくあるご質問 (2)

	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
調理方法	クックブックのメニューで人数分を変えて作りたいときは？	<ul style="list-style-type: none"> ●自動加熱の場合は、基本的にクックブックに記載の分量で調理してください。 ●分量を変更する場合、蒸し料理のときは、自動加熱、手動調理とも、付属の調理網(または角皿)にのる程度の分量であれば、加熱時間が大きく異なることはありません。クックブックに記載の内容でいったん加熱し、加熱が足りなかった場合は、加熱後に様子を見ながら延長加熱をおこなってください。 ●焼き料理のときも蒸し料理のときと同じですが、クックブック記載分量の倍の量を加熱する場合は、「2～3割増」を目安に加熱時間を設定し、加熱の終盤で様子を見ながら、加熱を調整してください。 	—
	自動加熱の仕上がりを調節したいときは、どうすればいいのですか？	<ul style="list-style-type: none"> ●スタート後の30秒間に、仕上がりの調節画面を表示します。初め、[標準]に設定されていますので、お好みの調節をしてください。 (メニューによっては、調節できないものがあります) 	—
予熱について	予熱が必要なメニュー(予熱あり) 予熱がいらぬメニュー(予熱なし) の目安は？	<ul style="list-style-type: none"> ●予熱が必要なメニュー <ul style="list-style-type: none"> ● ケーキやパンなど仕上がりがデリケートなもの。 ● 焼き野菜で「ビタミンなど保存」の効果を高めたいとき。 ●予熱がいらぬメニュー <ul style="list-style-type: none"> ● ハンバーグ、グラタン、塩づけ・開きなどの焼き魚、から揚げなどのお惣菜メニュー全般。 	—
	調理が終わったあと、続けて同じ加熱をするときも、予熱からするのですか？ 庫内が熱い状態なら、予熱をしなくてもいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱後すぐの状態であれば、予熱をしなくても支障ありませんが、温度が下がると上手にできません。予熱することを、おすすめします。 (庫内が熱い状態から予熱を開始すると短時間で予熱完了になります) 	—

	こんなときは？	参考にしてください	参照 ページ
表示について	[クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です]の表示が出ます。クエン酸洗浄をせずに使用を続けると、どうなりますか？	<ul style="list-style-type: none"> ● 蒸気を発生させる部分が傷み、故障の原因になります。製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れていることを、お知らせしていますので、お早めにクエン酸を使って[クエン酸洗浄]をおこなってください。クエン酸(無添加、または99.5%以上のもの)は、薬局などで購入できます。 	59
音声	音声(おしゃべり)とメロディの音量は変更できますか？	● [お手入れ・設定]→[音の設定]→[おしゃべり・メロディの音量]で、[小]・[中]・[大]・[切]に変更できます。	18, 19
	音声(おしゃべり)を消して、メロディ音だけを鳴らすことはできますか？	● [お手入れ・設定]→[音の設定]→[おしゃべり・メロディの内容]→[メロディのみ鳴らす]→[決定]で変更できます。	18, 19
	音声(おしゃべり)を聞き直すことはできますか？	● ご使用状況に合ったタイミングで発生する音声(おしゃべり)は、聞き直すことはできません。	—
操作	加熱が足りないとき [延長]の表示が消えたあとに加熱の延長(追加)をしたいときは、どうすればいいのですか？	● クックブックの「 手動でするときは: 」を参考に、手動調理で様子を見ながら加熱してください。	—
	加熱途中で停電した場合、どうすればいいのですか？	● 自動加熱の場合は、クックブックの「 手動でするときは: 」を参考に、手動調理で様子を見ながら加熱してください。	—
停電時			

故障かな？(1)

修理依頼やお問い合わせの前に、もう一度お調べください



こんな場合	故障ではありません	参照ページ
加熱をスタートさせたが、何も音がしない。	<ul style="list-style-type: none"> ●製品内部の温度条件などによって、加熱スタート時はファンが回転しない場合があります。そのため音がしませんが、故障ではありません。 	—
加熱中や加熱終了後に ・大きな音がする。 ・「ブーン」、「キューン」と音がしたり、止まったりする。	<ul style="list-style-type: none"> ●本体を冷却するファンの音です。蒸気を庫内に閉じ込めて調理するため、密閉性を高めた設計をしています。そのため、ファンの運転をやや強めに設定し、長めに運転しています。 ●加熱の種類に応じて、製品内部を冷却するファンの回転をコントロールしているためです。加熱終了後は、最大10分程度回転しますが、加熱は続けて使えます。 	—
オープン加熱時に動作音が止まることもある。	<ul style="list-style-type: none"> ●熱風ファンの回転をコントロールしているためです。 	—
レンジ加熱時に「パチン」と音がする。	<ul style="list-style-type: none"> ●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。 	—
オープン・グリル加熱時に「ポン」や、きしみ音がする。	<ul style="list-style-type: none"> ●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。また、冷めるときにも音がすることがあります。 	—
加熱中に庫内がときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱をコントロールしているためです。 	—
電源を入れると「カチッ」や「サー」などの音がする。	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱の準備をしています。 	—
キーの受け付け音が鳴らない。	<ul style="list-style-type: none"> ●[音を消す]設定になっていませんか？ [お手入れ・設定]→[音の設定]→[キータッチ音]→[音を鳴らす]で変更できます。 	18, 19
同じ操作をしても、ヘルシオの音が出ないときがある。	<ul style="list-style-type: none"> ●ご使用の状況により、同じ操作をしても音声の有無やおしゃべりの内容が変わります。また、使い始めの間は、「画面の内容を確認して、スタートキーを押してください」など音声と表示でお知らせするものがありますが、ご使用回数に伴い、表示でのお知らせのみになります。 (使い始めの状態に戻すことはできません) 	—
音声・メロディ音が流れない。	<ul style="list-style-type: none"> ●[お手入れ・設定]→[音の設定]→[おしゃべり・メロディの音量]で音量を[小]・[中]・[大]のいずれかに設定してください。 ●[お手入れ・設定]→[音の設定]→[おしゃべり・メロディの内容]で[メロディのみ鳴らす]設定にしているときは、音声(おしゃべり)は流れません。 	18, 19
本書に記載されていない音声が聞こえる。	<ul style="list-style-type: none"> ●ご使用の状況に合わせて音声が流れます。 	—

音

音声

	こんな場合	故障ではありません	参照 ページ
電源・表示	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	● ドアを開けると電源が入り、(初期画面)を表示します。ドアを閉めて1分後、自動的に表示が消えます。	24
	加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレーカーが切れる)	● 電気の容量を超えていませんか？販売店にご相談ください。(定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)	—
	電源が切れない。	● 表示部に 高温 や 水滴 を表示していませんか？最大10分経過すると電源が切れます。 電源が切れるしくみ	25
	予熱の残り時間表示と実際の予熱完了までの時間が異なる。	● 庫内の温度や室温など、ご使用環境によって予熱完了時間が短く、または、長くなる場合があります。	—
動作	液晶タッチパネルを押しても受け付けない。	● ミトン・手袋・ばんそうこうなど、指が覆われた状態で操作していませんか？ ● 液晶タッチパネルに、水や汚れが付いていませんか？ ● 市販の保護シートを貼っていませんか？ ● 2本以上の指で押していませんか？	— — — —
	庫内灯が加熱中、点灯しない。	● 省エネ設計のため、加熱中の庫内灯は消灯しています。点灯させたいときは、加熱中、画面右下の[庫内灯]を押すと10秒間点灯します。ただし、[発酵]・[クエン酸洗浄]などは、点灯させることはできません。	13
庫内	加熱後、ドア内側がぐもったり、庫内やドア内側に水滴が付着する。ドアを開けると蒸気が出る。	● 調理性能を向上させるために、庫内の密閉性を高めているためです。水を使わない加熱(レンジ・オープン・グリルなど)のときも同様です。庫内に付着した水は、庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで拭き取ってください。	—
	ドアから蒸気が漏れる。	● 少量の蒸気が出ることはありますが、異常ではありません。	—
	煙が出たり、いやなにおいがする。	● ご購入後にカラ焼きされましたか？ ● 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか？ また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？	26 60
	火花が出る。(レンジ加熱のとき)	● 角皿、調理網、金串、アルミホイル、金・銀模様のある器や金属容器を使っていませんか？ ● 食品カスなどが付着していませんか？	22, 23 60
	製品の下から水が漏れてくる。	● つゆ受けをセットしていますか？水タンクを使用していないときでも、製品内に付着しているつゆが落ちてくることがあるので、お手入れ時以外はつゆ受けをセットしておいてください。 ● 本体が傾いていませんか？	12 —

故障かな？ (2)

	こんな場合	故障ではありません	参照 ページ
庫内	水タンクの水がにごっている。	● 調理メニューや使用頻度によって、水タンクに戻る水がにごる場合があります。 衛生上問題ありませんが、ご使用ごとに新しい水を入れて調理してください。	—
	庫内(フラットテーブル上)に水が溜まっている。	● 水を使う加熱の場合、加熱時の蒸気が水滴となって、溜まったものです。(約50mL。メニューによって異なります) やけどのおそれがあるので、必ず冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。	—
	つゆ受けに溜まる水が茶色い。	● 庫内に付着していた油などの汚れが、調理中の蒸気とともに庫内より流れ出たものです。庫内のお手入れをしてください。	60
	[牛乳あたため]または[酒あたため]で加熱したが、ぬるめに仕上がる。	● フラットテーブルの端に置いていませんか？中央に置いてください。 ● 飲み物の種類に応じて、仕上がり調節をしていますか？ ● 飲み物の種類や量、容器の大きさ、形状、厚みによって仕上がりが変わります。延長で様子を見ながら加熱してください。 ● 容器の8分目まで入れていますか？8分目が目安です。	32
仕上がり	飲み物が熱くなりすぎる。	● [牛乳あたため・酒あたため]で加熱されていますか？ ● 飲み物の種類や量、容器の大きさ、形状、厚みによって仕上がりが変わります。 ● 容器の8分目まで入れていますか？8分目が目安です。	32
	[好みの温度]で設定した温度にあたたまらない。	● 容器の種類や大きさ、形状などによって、仕上がり温度が変わることがあります。 ● スープのあたためなどにマグカップを使用すると熱くなりすぎる場合があります。なるべく広口容器をお使いください。	— —
	焦げ目がつきにくい。うまく仕上がらない。	● コンセントは単独で使っていますか？延長コードなどを使うと電圧が下がり、上手にできません。また、危険です。	5
	● ウォーターグリルのとき	● しっかり焦げ目をつけたい場合は、[手動調理]→[グリル]または、[手動調理]→[あぶり焼き]で加熱してください。	50 46
	● オープン、またはグリルのとき	● メニューに合わせて上段・下段にセットしていますか？ ● メニューに合わせて調理網を使用していますか？	— —
	[解凍]で	● ラップに包んでいませんか？ ● フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央に置いていますか？ ● 素材に合わせて、仕上がりの調節をしていますか？	33
	● 加熱しすぎる。		
● 加熱が足りない。	● 食器にのせたり、発泡トレーのままで、加熱していませんか？または水を使わずに加熱していませんか？固めに仕上がります。	33	

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
水を使う加熱をすると、食品の表面に水が溜まる。	● 蒸気で加熱しているため、食品に蒸気が結露するためです。	—
仕上がりにムラがある。	● 角皿を受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか？ ● 焼きムラが気になる場合は、加熱の途中で角皿ごと前後または上下段を入れ替えてください。	— —
[レンジ]→[1000W]で加熱したが、仕上がりにムラがある。	● 食品をフラットテーブルに直接置いていませんか？ とくに冷凍食品は、ムラが出やすいため、耐熱性の皿か容器にのせてください。[レンジ]→[500W]または[600W]に合わせて、様子を見ながら加熱してください。	44
市販の料理ブックや他の製品のオープン加熱メニューが上手にできない。	● クックブックの類似メニューの加熱方法を参考に、手動加熱で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。 ただし、庫内のサイズや構造などの違いにより、市販の本などと同じ加熱条件ではうまく仕上がらないことがあります。	—
レンジ加熱で食品がはじけた。	● 加熱により収縮する性質がある食品(いかや肉など)は、レンジ加熱することで、食品中の水分が気化するときに、はじけることがあります。[レンジ]→[200W]に合わせて、様子を見ながら加熱してください。	44
水を使う加熱が上手にできない。	● 加熱途中で、水タンクを取り出していないですか？ 加熱が終了するまで、取り出さないでください。	—

仕上がり

こんな表示が出たら お知らせ音(ピピピピ…)が鳴ります

エラー番号 U-04

庫内が高温のため使用できません
エラー表示が消えると使用できます

ドアを開けておくと早く冷めます

庫内が高温のため使用できません。
庫内温度が下がり、左の表示が消えると使用できます。

とりけし を押しと、下記以外の加熱は使えます。
[解凍]・[好みの温度あたたため]・
ソフト蒸しの一部メニュー・
[発酵]・[除菌]

お願い

水が足りません
必要水位まで水タンクに水を入れてください

ドアは開けないでください

水道水を使ってください

水タンクの水の量が少なすぎます。
必要水位まで水を入れ、**スタート**を押してください。

● 水道水以外の水を使っていませんか？

水タンクの使いかた **11 ページ**

お願い

水が凍結しています

0℃以上でご利用ください

製品内部の水が凍結して、水を使う加熱ができません。
凍結している水を溶かすために、[手動調理]→[オープン]→
[予熱なし]→[1段]→[決定]→[200℃]でしばらく加熱してください。 **48 ページ**


故障かな？(3)

こんな表示が出たら [連絡]は、お知らせ音(ピピピピ…)が鳴ります

<p>連絡</p> <p>電源プラグをコンセントから抜きお買いあげの販売店または、シャープのおお客様相談窓口に表示の内容をご確認ください</p>	<p>番号</p> <p>製品が故障している場合があります。電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、シャープお客様ご相談窓口に表示の番号[連絡□]をご連絡ください。(94ページ)</p>	<p>本体水抜き中</p> <p>約1分間お待ちください</p> <p>水タンクは抜かないでください</p>	<p>製品内部に残っている水を水タンクに戻しています。とりけしを押しても受け付けません。</p> <p>とりけしを押すとお知らせ音(ピピピピ…)が鳴ります。 ※下記の「水表示について」もあわせてご覧ください。</p>
---	--	--	---

こんな表示が出たら お知らせ音は鳴りません

<p>お知らせ</p> <p>クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です</p>	<p>製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れています。クエン酸を使って「クエン酸洗浄」をおこなってください。(59ページ)</p> <p>とりけしを押すと使用できますが、なるべく早くクエン酸洗浄をおこなってください。蒸気が出にくくなり、調理の仕上がりに影響します。クエン酸(無添加、または99.5%以上のもの)は、薬局などで購入できます。</p>	<p>お知らせ</p> <p>給水パイプなど本体内部に残っている水の排水が必要です</p> <p>カラの水タンクをセットしてください</p> <p>数十秒後に本体水抜き画面へ移行し、排水を始めます</p>	<p>製品内部に水が残っている状態で電源が切れました。残っている水を水タンクに戻すため、カラの水タンクをセットしてください。</p>
--	--	---	--

<p>加熱終了</p> <p>0秒</p> <p>庫内のおいや汚れが気になるときは、庫内クリーンができます</p> <p>庫内クリーンスタート</p>	<p>焼き物・フライ・煮物の加熱終了後、[延長]表示が消えたあとに、使用状況によって庫内クリーンをおすすめする表示が出ることがあります。</p> <p>[庫内クリーンスタート]を押して、庫内クリーンをおこなってください。庫内クリーン (56ページ)</p>	 <p>設定</p> <p>まかせて調理</p> <p>あたため解凍</p> <p>COCORO KITCHEN</p> <p>クックブックメニュー</p> <p>手動調理</p> <p>レンジ</p>	<p>水表示について</p> <p>水を使うメニューの操作を「途中でやめたり、とりけした」など、加熱を最後まで終了させなかったときに表示します。</p> <p>製品内部に水が残っている場合がありますので、この状態で約1分間放置すると、自動で水が水タンクに戻ります。([本体水抜き中]を表示)</p> <p>タイミングによっては水が戻らないことがありますが、問題ありません。水表示中でもご使用できます。</p>
---	--	---	---

以上の表示は一例です。実際の画面表示をよくお読みになり、ご確認ください。

デモ表示について 初期画面に[デモ]が表示しているときは、調理中の加熱時間表示の経過が速かったり加熱ができません。

次の操作で、デモ解除(調理に使う)⇔デモ設定(ヘルシオの商品紹介を見る)ができます。

<p>デモ</p> <p>お手入れ設定</p> <p>まかせて調理</p> <p>あたため解凍</p> <p>COCORO KITCHEN</p> <p>クックブックメニュー</p> <p>手動調理</p> <p>レンジ</p>	<p>とりけし をピッと鳴るまで4秒以上押し、さらに続けて、4回押します。</p> <p>4秒以上押す</p> <p>とりけし</p> <p>ピッ</p> <p>とりけし</p> <p>4回押す</p> <p>デモ</p> <p>▶ 消灯：解除されました</p> <p>▶ 点灯：設定されました</p> <p>[デモ]設定になっていると、約1分後に商品紹介が始まります。(約5分間、音声ありと音声なしで繰り返します)</p>
---	--

大切 デモ設定の操作をした後は、必ず解除の操作をしてください。加熱調理できません。

無線LANに接続されていた場合は、デモ設定解除後、もう一度、無線LAN設定を[ON]にしてください。 [お手入れ・設定]→[無線LAN]→[無線LAN ON/OFF]→[ON]を選択→[決定]

シャープクラウドサービスガイド

ヘルシオを無線LANに接続すると こんなことができます

この製品は、無線LAN機能を搭載しています。無線LAN接続の設定をすると、以下のサービスが利用できます。

音声で、手動調理設定ができる **82ページ**

「レンジ、500W、1分」など、音声で手動調理の設定をすることができます。

対話で、献立相談ができる **83ページ**

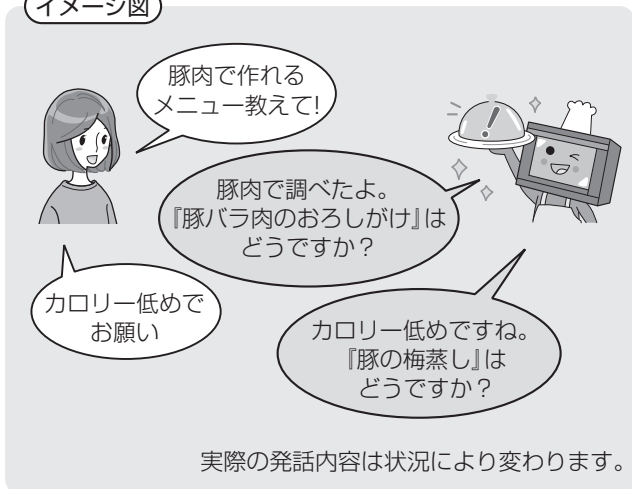
使いたい食材や料理のジャンルなどを、ヘルシオに話しかけると、クラウド上にある豊富な「ヘルシオレシピ」の中から、ぴったりのメニューを提案してくれます。

●「ヘルシオレシピ」とは、ヘルシオの料理レシピを掲載しているWebサイトです。

～おすすめメニューを教えてくれる～

カロリー別のメニューを提案してくれたり、人気のメニューを教えてくれます。

イメージ図



スマートフォンとリンク設定すると こんな使いかたもできます

専用アプリ「COCORO KITCHEN」で、メニューをダウンロード

専用アプリを使って、検索したメニューをヘルシオにダウンロードすると、ヘルシオで時間や温度を設定しなくても調理ができます。(ダウンロードメニューのみ)

スマートフォンで、オリジナルメニューを作成

オリジナルの調理内容(手動加熱の時間や温度など)を写真やタイトルを付けて、ヘルシオにダウンロードできます。

もくじ

ページ

シャープクラウドサービスを使うために	72
無線LAN使用上のご注意	73
無線LAN機能の初期設定	74
ヘルシオの無線LAN設定を[ON]にする	75
ヘルシオとルーターを接続する	75
スマートフォンとヘルシオをリンク設定する	77
無線LAN機能に関する主な表示内容	78
ヘルシオに話しかける	80
話しかけ言葉について	81
音声で「手動調理の設定」をする	82
音声で「献立の相談」をする	83
COCORO KITCHENからメニューをダウンロードする	84
ダウンロードメニューからダウンロードしたメニューを保護する・消去する	85
こんなときは？(無線LAN接続編)	86
お役立ち情報の配信について	87
本製品で使用している知的財産権など	88
シャープクラウドサービス 利用規約	90
サポートページのご案内	裏表紙

※本書では、スマートフォン・タブレット端末などを「スマートフォン」と表記します。

イメージ図



シャープクラウドサービスを使うために

必要な環境

■ インターネット回線

- ・プロバイダー(インターネット接続業者)と常時接続のブロードバンド回線の契約が必要です。
- ・インターネットに接続する際に、毎回ID認証をおこなう場合は、ご利用できません。
- ・光回線をおすすめします。
- ・ダイヤルアップ、モバイルルーターやスマートフォンのテザリングでは、ご利用できません。

■ 無線LANアクセスポイント(ルーター)※

※本書では、「無線LANアクセスポイント(ルーター)」を「ルーター」と表記します。

- ・プッシュボタン方式のもの。(ボタンを押すだけで機器との接続設定が完了できるもの)
- ・暗号方式「WEP」はセキュリティ強度が低いため対応していません。
- ・暗号方式「WPA2(AES)」の使用をおすすめします。

あらかじめ、お使いのルーターの取扱説明書をご覧になり、接続方法や暗号方式の設定を確認してください。

■ スマートフォン・タブレットなどの携帯端末機器(リンクさせて使用する場合)

対応OS

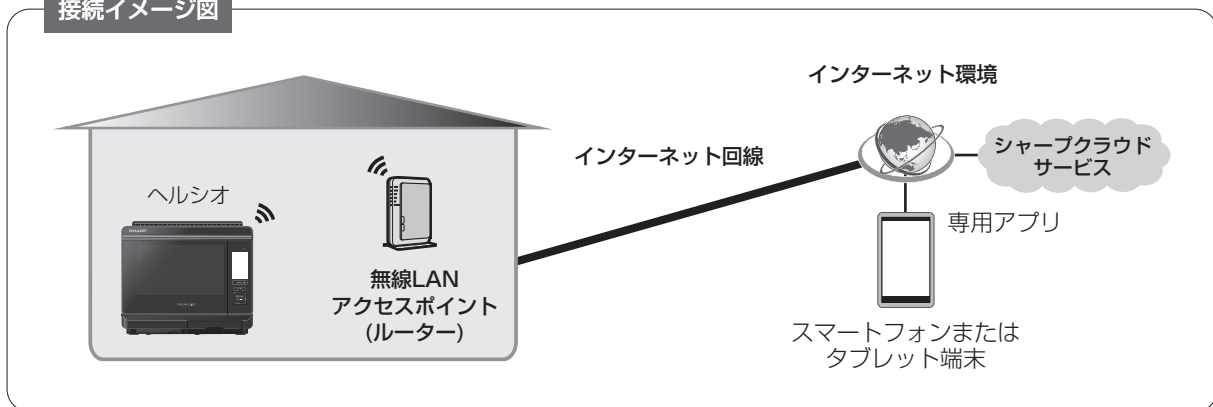
Android™ 4.1 以降のスマートフォン、タブレット端末

iOS 8 以降のiPhone、iPod touch、iPad

(2019年6月現在)

ただし、無線LAN機能に対応していないスマートフォンは、ご利用できません。

接続イメージ図



- ・音声対話機能の対応言語は、日本語のみです。
- ・本製品の音声合成ソフトウェアには、HOYA株式会社 MD部門 HOYA SPEECHの「VoiceText」を使用しています。「VoiceText」は、Voiceware社の登録商標です。
- ・本書で記載している画面、イラスト、ヘルシオの発話内容は説明用のものであり、実際と異なる場合があります。
- ・インターネット接続や専用アプリのダウンロード、スマートフォン、タブレット端末での操作などに必要な通信費は、お客様のご負担になります。
- ・シャープクラウドサービスや専用アプリは、バージョンアップにより内容が変更されることがあります。また、予告なくサービスを停止する場合があります。
- ・「Android」はGoogle LLC の商標です。「iPhone」「iPod touch」「iPad」は、Apple Inc. の商標です。そのほか、説明書の中で記載されている会社名、団体名、商品名は、各社の商標または登録商標です。

無線LAN使用上のご注意

無線LANご使用時は、次の内容、およびご使用のルーターの取扱説明書を必ずお読みください。

お客様、または第三者による誤った使用、使用中に生じた故障、その他の不具合、本製品の使用によって受けられた損害については、法令上賠償責任が認められる場合を除き、当社は一切の責任を負いません。

■ 無線モジュール(内蔵)について

- 電波法に基づく小電力データ通信システムの無線局の無線設備として技術基準適合認証を受けています。本製品を使用するときに無線局の免許は必要ありません。
- 電気通信事業法に基づく端末機器の設計についての技術適合認定を受けています。本製品を使用するときに電気通信事業者の検査は必要ありません。
- 日本国内でのみ使用できます。
- 無線モジュールの分解／改造は、法律で罰せられることがあります。
- 本製品は一般的な無線LAN機器として、ご家庭宅内でお使いください。

■ ルーターについて

- すべてのルーターおよび住宅環境の無線LAN接続、性能は保証できません。JATE等による技術基準適合認証を受けたルーターをご使用ください。また、コンクリート、鉄筋、金属が使われている建造物内／障害物の近く／同じ周波数を利用する無線通信機器の近くでは、電波が届かなくなったり、電波が途切れたりすることがあります。
- 本製品の無線LANは1～13チャンネルに対応しています。これ以外のチャンネルに設定されているルーターとは通信できません。

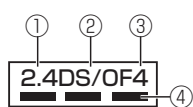
■ 電波・電波障害について

- 本製品と同じ周波数帯(2.4GHz)を利用する無線通信機器であるBluetooth[®]、その他特定小電力無線機器の近くで使用した場合、機能が制限されることがあります。本製品では、加熱中は無線LAN通信を停止しています。本製品以外の電子レンジなどの機器の磁場、静電気、電波障害が発生するところでは一時的に電波状態が悪くなり、ご利用できなくなる場合があります。

本製品の使用周波数帯では、電子レンジなどの産業・科学・医療機器のほか、工場の製造ラインなどで使用されている移動体識別用の構内無線局(免許を要する無線局)および特定小電力無線局(免許を要しない無線局)、ならびにアマチュア無線局(免許を要する無線局)が運用されています。

- ① 本製品を使用する前に、近くで移動体識別用の構内無線局および特定小電力無線局並びにアマチュア無線局が運用されていないことを確認してください。
- ② 万一、本製品から移動体識別用の構内無線局に対して有害な電波干渉の事例が発生した場合には、速やかにルーターの使用周波数を変更するか、または電波の発射を停止した上、シャープお客様ご相談窓口(94ページ)にご連絡いただき、混信回避のための処置などについてご相談ください。
- ③ その他、本製品から移動体識別用の特定小電力無線局あるいはアマチュア無線局に対して有害な電波干渉の事例が発生した場合など、何かお困りのことが起きたときは、シャープお客様ご相談窓口(94ページ)にお問い合わせください。

- 本製品の無線LAN機能は、以下の仕様に対応しています。
 - ・IEEE802.11b/g/n (暗号方式「WEP」は、セキュリティ強度が低いため対応しておりません)
- 本製品が使用する無線の周波数帯の仕様は次の通りです。



- ① 2.4：2.4GHz帯を使用する無線設備を表します。
- ② DS/OF：変調方式がDS-SS方式/OFDM方式であることを示します。
- ③ 4：想定される与干渉距離が40m以下であることを示します。
- ④ ---：全帯域を使用し、かつ移動体識別装置の帯域を回避可能であることを意味しています。

■ 個人情報(セキュリティ関連)について

- 無線LAN機器をご利用の場合は、暗号設定有無にかかわらず電波を使用している関係上、傍受される可能性があります。
- 無線LANは、電波を利用して本製品とルーター間で情報のやり取りをおこなうため、電波の届く範囲であれば自由にLAN接続が可能であるという利点があります。その反面、電波がある範囲内であれば障害物(壁など)を越えてすべての場所に届くため、通信内容を盗み見られる／不正に侵入されるなどの可能性があります。
- 無線接続設定時に利用権限がない機器およびネットワークとの接続はしないでください。
- 廃棄したり第三者に譲渡する場合は、本体の無線LAN機能の[設定消去](79ページ)をおこなってください。
- 第三者から譲渡された場合は、第三者からの不正アクセスなどを防ぐため、本体の無線LAN機能の[設定消去](79ページ)をおこなってください。

Bluetooth[®]は、Bluetooth SIG, Inc.の登録商標です。

無線LAN機能の初期設定

初期設定の流れ

設定操作の途中で説明する「同梱の利用規約」とはシャープクラウドサービスの利用規約を指しています。本書の(90～92 ページ)に記載していますので、お読みになり同意していただく必要があります。

1

ヘルシオの無線LAN設定を[ON]にする (75 ページ)



2

ヘルシオとルーターを接続する (75 ページ)



通信状態表示が点灯します。

接続完了



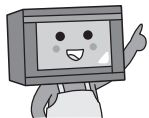
3

スマートフォンとヘルシオをリンク設定する (77 ページ)

必要に応じて設定してください
設定にはCOCORO KITCHEN
アプリが必要です



イメージ画面



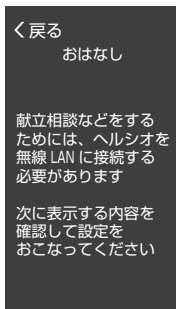
- COCORO KITCHENアプリとは、楽しく簡単に、毎日の料理でヘルシーレシピにトライできるヘルシーパートナーアプリです。
- COCORO KITCHENアプリ(無料)をiPhone / iPad、Android™ 端末にダウンロードすれば、外出先からでも、おすすめメニューの閲覧や料理検索から、作りたいメニューをヘルシオに送信できます。また、自宅のヘルシオで調理したメニューの履歴確認や、手動調理登録をしたメニューの編集、お気に入り登録などの操作ができます。

1 ヘルシオの無線LAN設定を[ON]にする

初めて操作するときは、こちらの方法でも設定できます。

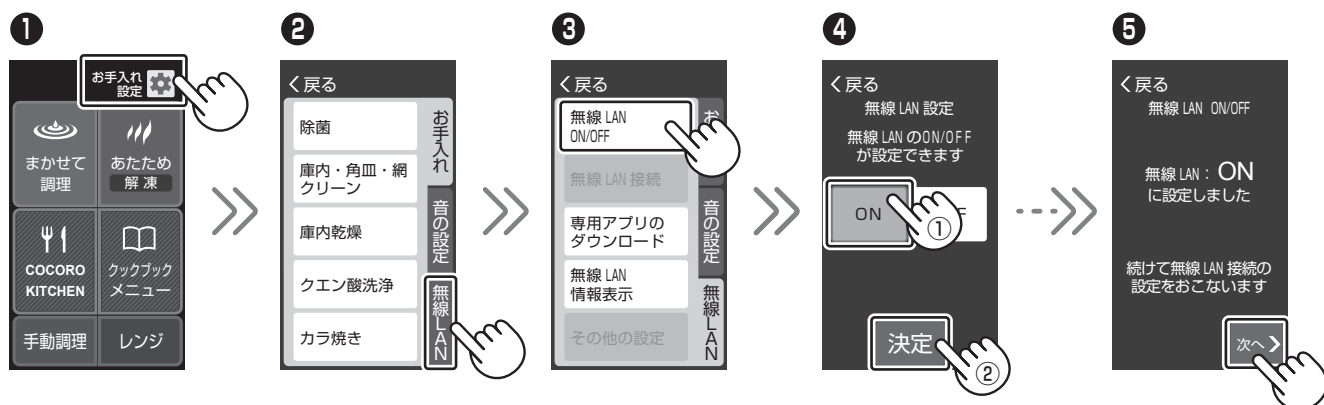
初期画面で

操作部の「おはなし」を押す



設定操作 ④ に進んでください

[お手入れ・設定] → [無線LAN] → [無線LAN ON/OFF] → [ON] → [決定] → [次へ] を押す



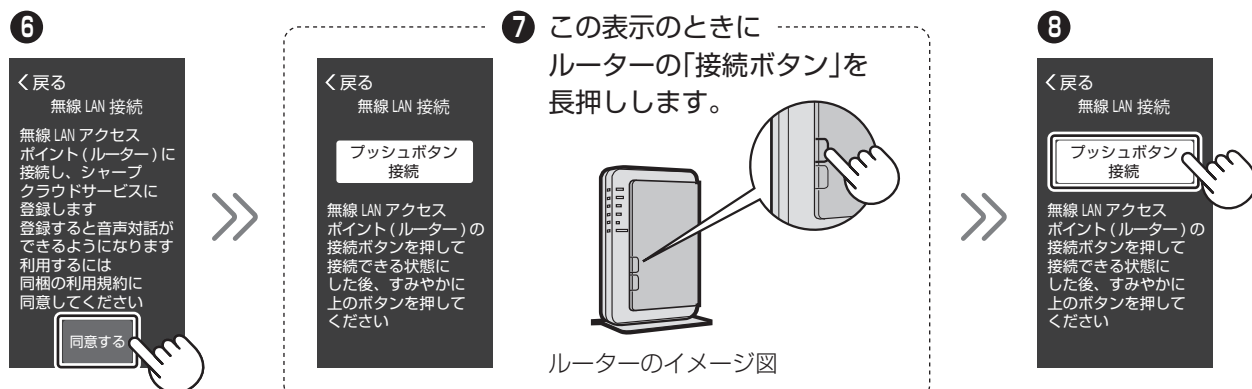
チェック!

「接続ボタン」は、ルーターによって名称や位置、操作(長押しなど)が異なります。お使いのルーターの取扱説明書を確認してください。

2 ヘルシオとルーターを接続する

- ヘルシオで設定する前に、ルーターの電源が入っていることを確認してください。

[同意する] → ルーターの接続ボタンを操作する → [プッシュボタン接続] を押す

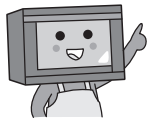


次ページにつづく

無線LAN機能の初期設定 つづき



ヘルシオとルーターの距離や壁の有無などにより、接続できるまでに時間がかかる場合があります。

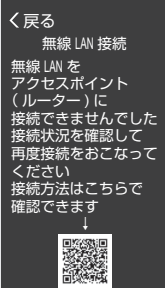


- 通常[ON]に設定しておく、ヘルシオがおしゃべりしたり、メニュー相談がすぐできて便利です。(待機中は画面表示が消え、コネクトランプ (📶) のみ点灯しています)
- 初期設定1と2の操作が完了すると、電源プラグを抜いても接続したルーターを記憶しているため、再び電源プラグを差すと、自動的にコネクトランプと通信状態表示が点灯します。(点灯まで少し時間がかかる場合があります)
- 無線LAN接続をやめたいときは ① → ② → ③ → の順に操作をして、④ の画面で [OFF] → [決定] を押してください。[ON] ⇄ [OFF] で簡単に切り換えることができます。
- 接続しているルーターを変更するとき は、① → ② → ③ [無線LAN接続] → ⑥ ~ ⑨ の操作をおこなってください。

接続できなかった場合

左の表示が出たときは、同じ操作をもう一度お試しください。表示のQRコードを、スマートフォンで読み取り、詳しい接続方法をご確認ください。もう一度同じ操作をお試しの場合は、画面左上の[戻る]を押して ① から操作してください。

無線LAN接続編 こんなときは? (86ページ) も確認してください。



3 スマートフォンとヘルシオをリンク設定する

クラウドサービス(献立相談など)は、ヘルシオ本体の操作のみでも、ご利用いただけます。(80ページ)

① スマートフォンをヘルシオと同じルーターに接続する



- スマートフォンとヘルシオをリンク設定するときは、ヘルシオと同じルーターに接続できる場所でおこなってください。スマートフォンとヘルシオを同じルーターに接続し、スマートフォンで家電登録をおこなったあとは、接続させたルーター以外につながっていても利用できます。(スマートフォンが通常の携帯電波や、他の無線LANに接続していても、登録したヘルシオとの通信は可能です)

必要な環境と使えるスマートフォンは、(72ページ)をご確認ください。

② 専用アプリ「COCORO KITCHEN」をダウンロードし、画面の説明通りに設定をおこなう 設定の途中でヘルシオの操作も必要です。



「COCORO KITCHEN」をダウンロードしてください。(専用アプリは無料)



<https://cboard.cloudlabs.sharp.co.jp/cocoroapp/download/kitchen/>

スマートフォンとリンク設定してできること

スマートフォンでメニューを選ぶ



- 外出先からメニューを検索して、作りたいメニューの加熱情報をお知らせ、ヘルシオに送信しておくことができます。

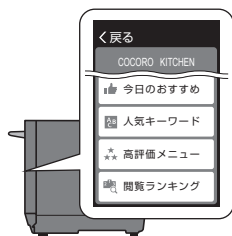


ヘルシオに加熱情報が届くと、表示が点滅してお知らせします。(85ページ)

お料理するときは、スマートフォンで材料・作りかたを見て、ヘルシオの[COCORO KITCHEN]→[ダウンロードメニュー]に保存されているメニューを選びます。

- スマートフォンで選んだメニューは、食材の買い物リストも簡単に作れるので便利です。

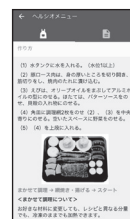
ヘルシオでメニューを選ぶ



- 音声対話で献立相談をしたり、(初期画面)の[COCORO KITCHEN]からメニューを選んでダウンロードすると、スマートフォンに材料・作りかたの情報が届きます。

材料・作りかた情報 ▶

お料理するときは、スマートフォンで材料・作りかたを見て、ヘルシオのダウンロードメニューをスタートさせます。



無線LAN機能に関する主な表示内容

マイク 話しかけるところです。 **話しかけのコツ** (80ページ)



コネクトランプ ((P))

- この2つが点灯していると、無線LAN機能が使える状態です。献立相談など、ヘルシオと対話ができます。

通信状態表示

待機時は、コネクトランプのみ点灯します。
(無線LAN[ON]のときは、自動的に電源は切れません)

初期画面

おはなしキー(ランプ)

対話するときに押します。
ドアを閉めて、**初期画面**を表示しているときに使えます。

- 対話中はランプが点灯します。

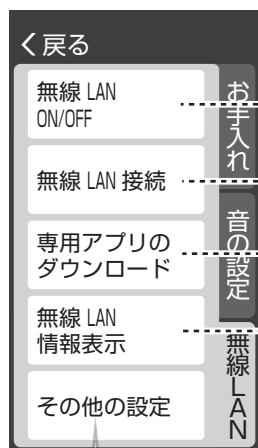
ランプが点滅しているとき

ヘルシオからのメッセージがあります。
おはなしキーを押して、メッセージを確認してください。

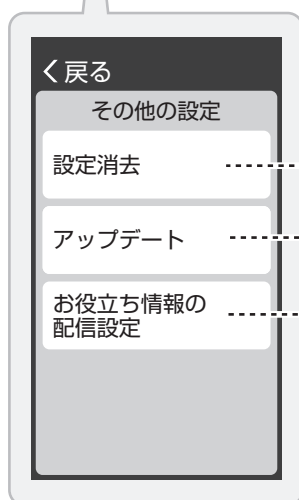
表示内容は、製品改良のため予告なく変更することがあります。

無線LAN設定画面

・初期画面の[お手入れ・設定]→[無線LAN]で表示します。



- 無線LAN機能の ON/OFF を切り換えるときに。
 - ・無線LAN機能を利用するときは[ON]、利用しないときは[OFF]にします。
- 無線LANの接続設定をするときに。
 - ・ルーターを変更するときは、再度、接続設定が必要です。
- スマートフォンとリンク設定するときに必要な専用アプリ「COCORO KITCHEN」をダウンロードするときに。
- MACアドレス、IPアドレス、接続先、電波強度、技術基準適合認証番号を確認するときに。
 - ・電波強度は、強・中・弱で表わします。



- 本製品を廃棄したり、第三者に譲渡するとき、第三者から譲渡されたときに。
 - ・セキュリティ確保のために、無線LAN設定情報を消去します。
- アップデートの有無を確認するときに。
 - ・新しいソフトウェアが見つかった場合、画面に従って、[OK]を押していくと、アップデートを実行します。
- 配信設定を変更するときに。
 - ・工場出荷時に設定されている[配信する]を、[配信停止]にすることができます。

お役立ち情報の配信について (87 ページ)

ダウンロードメニュー画面

・初期画面の[ダウンロードメニュー]を選ぶと表示します。



シャープクラウドサービス上にあるヘルシオレシピから、メニューの検索とダウンロードができます。(84 ページ)

- ダウンロードメニュー
 - ・最大15メニューの保存ができます。
- 今日のおすすめ
 - ・季節や旬の食材、調理履歴などから、おすすめメニューを紹介します。最大8メニューまで表示します。
- 人気キーワード
 - ・表示された1～5位までのキーワードを押すと、最大8メニューまで表示します。
- 高評価メニュー、閲覧ランキング
 - ・1～5位まで、ランキング形式でメニューを表示します。

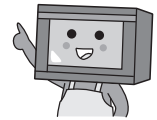
ヘルシオに話しかける

無線LAN機能の初期設定 (75, 76 ページ) ができたら、話しかけてみましょう

話しかけのコツ

◆ の表示が点灯していることを確認して、話しかけてください。

- 初めから終わりまで、はっきりした言葉で話す。
(特に最初と最後はやや強めに)
例えば「おはよう」の「お」と「う」はやや強めに発声する。
また、「お・は・よ・う」など区切らない。
- 語尾は伸ばさない。(「おはよー」など)
- 極端な抑揚はつけない。
- 速すぎない速度で話す。
- マイクに極端に近付いて話しかけない。



1

ドアを閉めて、**おはなし** を押す



- ドアを開けていたり、(初期画面) 以外を表示しているときは、**おはなし** を押しても受け付けません。
(画面が消えているときは除く)
- 返事の内容や画面の表示内容は異なることがあります。

2

マイクに向かって話しかける



- 「話しかけてください」を表示します。
- ヘルシオから約50cm以内の場所で話しかけてください。



- 「聞いています」の画面表示のときに、続けて話しかけると、正しく認識できません。
- 言葉を正しく認識できなかったときは、聞き返すことがあります。
聞き返したときは、もう一度話しかけてみてください。

- 音声を聞き取った後、「考え中」を表示します。



3

ヘルシオが返事をします



- 対話をすぐに終了させたいときは、ドアを開けるか、**とりけし** を押します。
((初期画面) に戻ります)
- ヘルシオの音量は変更できます。

18 ページ

話しかけ言葉について

- 話しかけると、下記のようにキーワードを加えると、スムーズに対話することができます。

やりたいこと、キーワード		話しかけ言葉の例
調理の設定をする	手動調理の設定をする	<ul style="list-style-type: none"> ● レンジ、600W、3分50秒 ● ウォーターオープン、1段、予熱なし、160℃、20分
	適した調理の設定や機能呼び出す	<ul style="list-style-type: none"> ● とんかつをあたためたい ● かぼちゃを蒸したい
献立の相談をする	おまかせの相談	● 何作ろう？
	苦手な食材やジャンルを除く	● ピーマンを使わないメニューを教えてください
	食材(豚肉、じゃがいも、にんじん…)	● 豚肉を使ったメニューを教えてください
	ジャンル(和食、中華、洋食…)	● 和食のメニューを教えてください
	ヘルシオの調理時間	● 10分で作れるメニューを教えてください
	料理名(ハンバーグ、ピザ…)	● ハンバーグのメニューを教えてください
	カロリー	● 300kcal以下のメニューを教えてください
ヘルシー食(糖尿病、脂質異常症、高血圧…)	● 糖尿病向けのメニューを教えてください	
お手入れや音の設定をする		<ul style="list-style-type: none"> ● 庫内クリーン ● クエン酸洗浄 ● 音量を変更したい

- 上記は一例です。このほかに、あいさつなど、さまざまな対話を通じて、メニューの提案をしてくれます。(話しかけ言葉の例：おはよう、ただいま、今晚何作ろう?)

詳しくは、サポートページのご案内(裏表紙)の **無線LAN機能についてのお問い合わせ** ● **話しかけた** でご確認ください。

ご注意

- 動作環境や話しかたなどの条件によっては、音声为正しく認識されないなど、意図した検索結果が得られない場合があります。
- 話しかけの他に、周囲の音(テレビの音・物音・話し声など)も認識して返事をする場合があります。テレビの音などは音量を下げてから、音声対話を開始してください。
- 画面に「**高温**」の表示が出ているときは、音声対話できません。「**高温**」表示が消えてから、お使いください。
- 調理中は、無線LAN通信を停止しているため、音声対話できません。
- 話しかけても、「話しかけてください」を表示したままで反応がないときは、ひと呼吸おいてから大きめの声で話しかけてください。
- 通信速度やサーバーの状況によっては、ヘルシオの返事に時間がかかったり、返事ができないことがあります。

音声で「手動調理の設定」をする

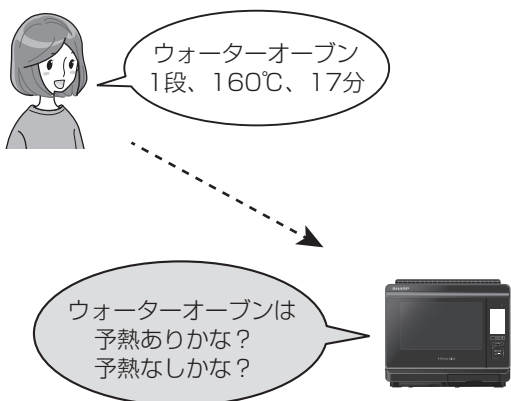
初期画面 の状態で操作します

1



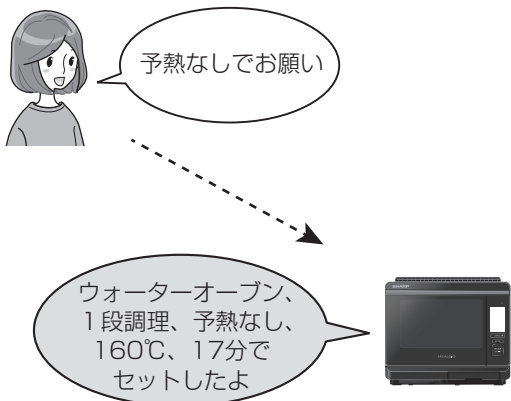
「話かけてください」の表示が出たら…

2



「話かけてください」の表示が出たら…

3



手動調理の設定内容を確認して、**スタート** を押すと加熱が始まります。

4

設定内容が間違っていた場合、画面操作で修正してください。
※対話では修正できません。



我が家のオリジナル料理を覚えさせる

音声、操作キーで設定した手動調理内容を覚えてくれます。(レンジ加熱は除きます)

- 手動調理が終了してから、しばらくすると、おはなしランプが点滅します。

①おはなしランプが点滅したら、**おはなし** を押して、ヘルシオからの発話を確認する

今日つくった
ウォーターオープン料理、
覚えておきますか？



②返事をする

覚えておいて



念のために
リスト表示するので、
選んでくださいね



- 「覚えなし」など、否定の返事をするると、ヘルシオが発話をして、音声対話を終了し、初期画面に戻ります。

③画面に表示された履歴リストから選び、**保存する**を押すと、**[ダウンロードメニュー]**に登録されます。(85ページ)

2019/06/23(日)18:55
ウォーターオープン
2019/06/20(木)14:50
オープン

手動調理の履歴リスト

- **[戻る]**を押すと、リスト表示に戻ります。
- 「スマートフォンとヘルシオをリンク設定する」(77ページ)の設定をおこなうと、メニュー名や撮った写真の登録ができます。

こんなこともできます

手動調理後に **おはなし** を押して「さっきの料理、覚えておいて」と話しかけると、手動調理の履歴リストを表示するので、選んで登録することもできます。

音声で「献立の相談」をする

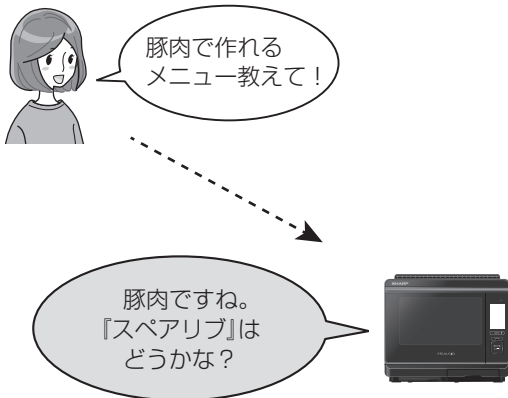
初期画面 の状態で操作します

1



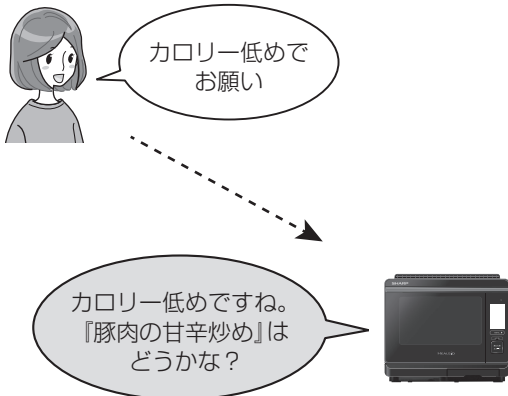
「話かけてください」の表示が出たら…

2



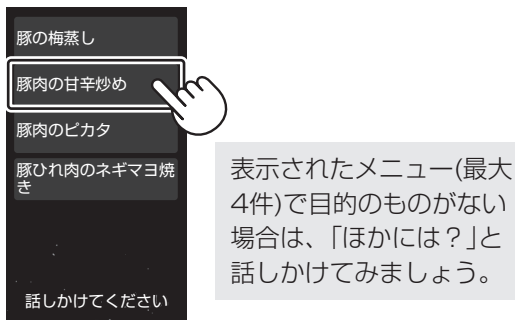
「話かけてください」の表示が出たら…

3



表示されたメニューから1件選ぶ

4



選んだメニューがヘルシオにダウンロードされ、表示されます。



5

選んだメニューに関連する副菜メニューとクッキングアドバイス(音声のみ)がある場合、おはなしランプが点滅します。

おはなしを押して確認してください。

- ・副菜メニュー：
選んだメニューと同時に調理できるメニュー
- ・クッキングアドバイス：(音声のみ)
選んだメニューを作るときのワンポイントアドバイス

[保存する]を押すと、[ダウンロードメニュー]に保存されます。(85ページ)

リンク設定したスマートフォンアプリ「COCORO KITCHEN」から調理・保存したメニューのレシピを確認することができます。

- [保存せず加熱する]を押すと、加熱スタートの画面 6 になります。
- [戻る]を押すと、4 のおすすめリスト表示に戻り、メニューを再度選ぶことができます。
※対話では修正できません。

6



スタートを押すと、加熱が始まります。



とりけしを押すと、(初期画面)に戻ります。

COCORO KITCHEN からメニューをダウンロードする

- クラウド上にある豊富なメニューから選んで調理ができます。
気に入ったメニューは、ヘルシオに保存することができるので、操作が手軽になり便利です。

例 [閲覧ランキング]からメニューを選び、ヘルシオに登録する

1 初期画面の[COCORO KITCHEN]を選ぶ



2 4つのカテゴリーから目的のメニューを選ぶ



3

① [保存せず加熱する]を押すと、加熱スタート画面に進みます。



② [保存する]を押すと、[ダウンロードメニュー]の最初のページ(1/15)に保存されます。



①または②の操作をすると、リンク設定しているスマートフォンにも材料・作りかたのメニュー情報が届きます。「COCORO KITCHEN」アプリの「調理・保存履歴」をご確認ください。

ご注意

- ダウンロードの時間は、通信速度や状況により多少異なりますが、うまくダウンロードできなかった場合は、再度コネクランプ・通信状態表示が点灯していることを確認してから、ダウンロードしてください。

ダウンロードメニュー()に保存したメニューを保護する・消去する

- [ダウンロードメニュー]に保存できるのは、15メニューまでです。15メニューを超えると保存した日付の古いものから順に消去されます。消去したくないメニューは「保護」(5メニューまで)の設定をおこなってください。

(初期画面)の[COCORO KITCHEN]→[ダウンロードメニュー]を選び、目的のメニューの画面を表示させて、右上のアイコンを押します。



ページ表示とアイコンの見かた

例 1/15 15ページのうちの1ページ目を表わしています。

次へ(2/15)と、前へ(15/15)を押してページをめくります。
(最大15メニューの保存ができます)

保護をするとき
(消去したくないメニュー)

 を押す。→  黄色に変わります。

保護を解除をするとき

 を押す。→  灰色に変わります。

消去するとき

(ダウンロードメニューから消去します)

 を押す。



知っておいてください

- リンク設定したスマートフォンで「COCORO KITCHEN」アプリからメニューを選び、[ヘルシオへ送信]操作をすると、ヘルシオの[ダウンロードメニュー]にメニューの加熱情報が保存されます。
[COCORO KITCHEN]や[ダウンロードメニュー]に、newマークが点滅してお知らせします。

大切 ヘルシオを次の状態にしておく必要があります。

- ① 電源が入っている。
待機状態でコネクトランプ (🔌) が点灯している。
または、(初期画面)を表示している。
- ② 調理に使用していない。



ご注意

- 製品の故障や修理などによって、ダウンロードメニューやメニューごとの分量・仕上がり調節の変更内容など、クラウドサービスが保存している加熱情報が消失する場合があります。その場合の責任は負いかねますので、あらかじめご了承ください。

こんなときは？

修理のご依頼やお問い合わせの前に、下記内容をお調べください。あわせて、シャープサポートページのご案内
裏表紙 もご確認ください。

※本書では、「無線LANアクセスポイント(ルーター)」を「ルーター」と表記します。

ヘルシオを宅内無線LANに接続できないとき


ルーターの接続確認をするために、以下の順にお調べください。 **お使いのルーターの取扱説明書もご覧ください**

- | | | |
|--------------------------------------|--|---|
| 1 「IEEE802.11b/g/n」に対応していますか？ | ▶ 対応しているルーターをご用意ください。
【動作確認済ルーターの機種一覧はこちら】
http://www.sharp.co.jp/support/hms/doc/w_lan_access_list_a03.html |  |
| 2 「プッシュボタン方式対応」ですか？ (72ページ) | ▶ 「プッシュボタン方式対応」のルーターをご用意ください。 | |
| 3 セキュリティの暗号方式は「WEP」以外にしていますか？ | ▶ 「WEP」はセキュリティ強度が低いため対応していません。「WPA2(AES)」の使用をおすすめします。 | |
| 4 SSIDを隠す設定(ステルス設定)をしていませんか？ | ▶ ステルス設定を解除してください。 | |
| 5 MACアドレスフィルタリング設定をしていますか？ | ▶ フィルタリング設定をおこなっている場合、ヘルシオのMACアドレスを登録してください。
MACアドレスは、[お手入れ・設定]→[無線LAN]→[無線LAN情報表示]でご確認ください。(79ページ) | |
| 6 もう一度、無線LAN接続の設定をしてください。(75, 76ページ) | ▶ 接続できなかった場合は、下記もご確認ください。 | |

- ルーターやアンテナの向きを調整したり、ルーターとヘルシオを近付けたりしてください。
- ルーターの電源を入れ直し、ヘルシオの無線LAN設定を[ON]を一度[OFF]に設定後、再度[ON]に設定し、[設定消去] (79ページ)をおこなってください。(ルーターの再起動には、一般的に数分程度かかります)
次に[お手入れ・設定]→[無線LAN]→[無線LAN接続]から、もう一度ヘルシオとルーターを接続してください。
それでも接続できない場合は、無線LAN機能についてのお問い合わせ 裏表紙 をご確認ください。

家電登録ができないとき (スマートフォンにヘルシオを登録する)

スマートフォンとヘルシオの接続確認をするために、以下の順にお調べください。

- | | | |
|---|--|---|
| 1 スマートフォンは「ご利用可能な条件」に対応していますか？ | ▶ 必要な環境 (72ページ) をご確認ください。 | |
| 2 スマートフォンの画面に無線LANで接続できていることを示す表示が点灯していますか？ | ▶ 点灯していない場合は、スマートフォンが無線LAN接続できていません。スマートフォンの無線LAN接続設定をしてください。 |  |
| 3 スマートフォンはヘルシオと同じルーターに接続していますか？ | ▶ ヘルシオと同じルーターに接続してから、スマートフォンでヘルシオの家電登録をしてください。(77ページ) | |
| 4 ヘルシオは第三者から譲渡されたものですか？ | ▶ 譲渡されたものを使用する場合は、[設定消去] 後、もう一度[無線LAN接続]設定をおこなってください。
(79ページ) | |

上記の対応をおこなっても登録できないときは、無線LAN機能についてのお問い合わせ 裏表紙 をご確認ください。

(■ クラウドサービス「COCORO KITCHEN」 → ● COCORO KITCHENアプリについて → 家電登録の方法)

コネクトランプが点滅しているとき（通信エラー）

- ルーターの接続確認をおこなってください。
しばらくすると、コネクトランプが点灯し、正常な状態に戻る場合があります。
 - シャープクラウドサービスのメンテナンス中は、通信エラーになります。メンテナンスの情報は、サポートページなどでお知らせしますのでご確認ください。**製品についてのお問い合わせ** **裏表紙**
- ※画面にエラー内容が表示されている場合は、表示の内容に従ってください。

ルーターを変更したとき

- 再度、ヘルシオ、スマートフォンを宅内無線LANに接続し直す必要があります。
接続しているルーターを変更するとき **76ページ** をおこなってください。

音声対話ができないとき **80, 81ページ**

- | | | |
|---|---|---|
| <p>ドアが開いていたり、初期画面以外を表示していませんか。</p> | ▶ | <p>ドアを閉めて、とりけしを押し(初期画面)を表示)、おはなしを押し話しかけてください。</p> |
| <p>本体から離れた場所で話しかけていませんか。</p> | ▶ | <p>本体から約50cm以内の場所で、マイクに向かって話しかけてください。</p> |
| <p>騒がしい場所で話しかけていませんか。</p> | ▶ | <p>周囲の音も認識する場合があります。
テレビの音などは、音量を下げてから話しかけてください。</p> |
| <p>話しかけたあとも、おはなしランプが点滅したままではないですか。</p> | ▶ | <p>音声認識ができていません。
ひと呼吸おいてから大きめの声で話しかけてください。</p> |
| <p>おしゃべりの音量が[切]設定になっていませんか。</p> | ▶ | <p>[お手入れ・設定]→[音の設定]→[おしゃべり・メロディの音量]を確認してください。</p> |
| <p>コネクトランプ、通信状態表示が点灯していますか。</p> | ▶ | <p>消灯しているときは、音声対話できません。
調理中は無線LAN通信を停止しているため、コネクトランプが消灯します。無線LANに接続済みでも、無線LAN設定を[OFF]にすると、コネクトランプが消灯します。無線LAN設定が[ON]になっていることを確認してください。</p> |
| <p>[高温]表示が出ていませんか。</p> | ▶ | <p>[高温]表示中は、音声認識ができません。表示が消えてから、おはなしを押し話しかけてください。</p> |



- コネクトランプ **(P)**
- 通信状態表示

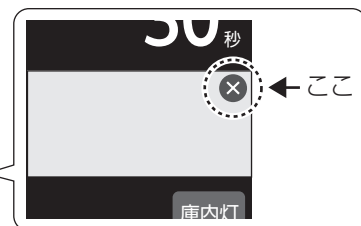
調理中などに流れる広告などを途中で消したいとき

お役立ち情報の配信について

工場出荷時は、**[配信する]**に設定されています。

ヘルシオの使いこなし情報や、食や健康に関するワンポイントアドバイス、食品メーカーからの広告など、耳寄りな情報を、自動調理のときは加熱スタート後に、手動調理のときは調理終了前に、画面表示や音声で配信することがあります。

- 表示や音声を途中で消すときは、表示右上にある「**×**」を押します。
音声のみの広告は、**おはなし**を押してください。
- 配信停止の方法は、
[お手入れ・設定]→**[無線LAN]**→**[その他の設定]**→
[お役立ち情報の配信設定]→**[配信停止]**→**[決定]**の操作をおこなってください。**79ページ**



本製品で使用している知的財産権など

■ ソフトウェア構成

本製品に組み込まれているソフトウェアは、それぞれ当社または第三者の著作権が存在する、複数の独立したソフトウェアコンポーネントで構成されています。

■ 当社開発ソフトウェアとフリーソフトウェア

本製品のソフトウェアコンポーネントのうち、当社が開発または作成したソフトウェアおよび付帯するドキュメント類には当社の著作権が存在し、著作権法、国際条約およびその他の関連する法律によって保護されています。また本製品は、第三者が著作権を所有してフリーソフトウェアとして配布されているソフトウェアコンポーネントを使用しています。

それらの一部には、GNU General Public License(以下、GPL)、GNU Lesser General Public License(以下、LGPL)、またはその他のライセンス契約の適用を受けるソフトウェアコンポーネントが含まれています。

■ ソフトウェアに関して

フリーソフトウェアには、実行形式のソフトウェアコンポーネントを配布する条件として、そのコンポーネントのソースコードの入手を可能にすることを求めるものがあります。こうしたフリーソフトウェアのソースコードの入手方法ならびに各種ライセンス契約の確認方法については、以下のサイトの「AX-XW600/AX-AW600」に関するページをご覧ください。

<https://jp.sharp/support/healsio/index.html>

■ ライセンス表示の義務

本製品に組み込まれているソフトウェアコンポーネントには、その著作権者がライセンス表示を義務付けているものがあります。そうしたソフトウェアコンポーネントのライセンス表示を、以下に掲示します。

●Expat

Copyright (c) 1998, 1999, 2000 Thai Open Source Software Center Ltd and Clark Cooper
Copyright (c) 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006 Expat maintainers.

Permission is hereby granted, free of charge, to any person obtaining a copy of this software and associated documentation files (the "Software"), to deal in the Software without restriction, including without limitation the rights to use, copy, modify, merge, publish, distribute, sublicense, and/or sell copies of the Software, and to permit persons to whom the Software is furnished to do so, subject to the following conditions:

The above copyright notice and this permission notice shall be included in all copies or substantial portions of the Software.

THE SOFTWARE IS PROVIDED "AS IS", WITHOUT WARRANTY OF ANY KIND, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO THE WARRANTIES OF MERCHANTABILITY, FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE AND NONINFRINGEMENT. IN NO EVENT SHALL THE AUTHORS OR COPYRIGHT HOLDERS BE LIABLE FOR ANY CLAIM, DAMAGES OR OTHER LIABILITY, WHETHER IN AN ACTION OF CONTRACT, TORT OR OTHERWISE, ARISING FROM, OUT OF OR IN CONNECTION WITH THE SOFTWARE OR THE USE OR OTHER DEALINGS IN THE SOFTWARE.

●Wslay

The MIT License
Copyright (c) 2011, 2012 Tatsuhiro Tsujikawa

Permission is hereby granted, free of charge, to any person obtaining a copy of this software and associated documentation files (the "Software"), to deal in the Software without restriction, including without limitation the rights to use, copy, modify, merge, publish, distribute, sublicense, and/or sell copies of the Software, and to permit persons to whom the Software is furnished to do so, subject to the following conditions:

The above copyright notice and this permission notice shall be included in all copies or substantial portions of the Software.

THE SOFTWARE IS PROVIDED "AS IS", WITHOUT WARRANTY OF ANY KIND, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO THE WARRANTIES OF MERCHANTABILITY, FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE AND NONINFRINGEMENT. IN NO EVENT SHALL THE AUTHORS OR COPYRIGHT HOLDERS BE LIABLE FOR ANY CLAIM, DAMAGES OR OTHER LIABILITY, WHETHER IN AN ACTION OF CONTRACT, TORT OR OTHERWISE, ARISING FROM, OUT OF OR IN CONNECTION WITH THE SOFTWARE OR THE USE OR OTHER DEALINGS IN THE SOFTWARE.

●libFLAC

Copyright (C) 2000-2009 Josh Coalson
Copyright (C) 2011-2014 Xiph.Org Foundation

Redistribution and use in source and binary forms, with or without modification, are permitted provided that the following conditions are met:

- Redistributions of source code must retain the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer.

- Redistributions in binary form must reproduce the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer in the documentation and/or other materials provided with the distribution.

- Neither the name of the Xiph.org Foundation nor the names of its contributors may be used to endorse or promote products derived from this software without specific prior written permission.

THIS SOFTWARE IS PROVIDED BY THE COPYRIGHT HOLDERS AND CONTRIBUTORS "AS IS" AND ANY EXPRESS OR IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, THE IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE ARE DISCLAIMED. IN NO EVENT SHALL THE FOUNDATION OR CONTRIBUTORS BE LIABLE FOR ANY DIRECT, INDIRECT, INCIDENTAL, SPECIAL, EXEMPLARY, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES (INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, PROCUREMENT OF SUBSTITUTE GOODS OR SERVICES; LOSS OF USE, DATA, OR PROFITS; OR BUSINESS INTERRUPTION) HOWEVER CAUSED AND ON ANY THEORY OF LIABILITY, WHETHER IN CONTRACT, STRICT LIABILITY, OR TORT (INCLUDING NEGLIGENCE OR OTHERWISE) ARISING IN ANY WAY OUT OF THE USE OF THIS SOFTWARE, EVEN IF ADVISED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGE.

●u-boot

The eCos license version 2.0

This file is part of eCos, the Embedded Configurable Operating System. Copyright (C) 1998, 1999, 2000, 2001, 2002 Red Hat, Inc.
eCos is free software; you can redistribute it and/or modify it under the terms of the GNU

General Public License as published by the Free Software Foundation; either version 2 or (at your option) any later version.

eCos is distributed in the hope that it will be useful, but WITHOUT ANY WARRANTY; without even the implied warranty of MERCHANTABILITY or FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE. See the GNU General Public License for more details.

You should have received a copy of the GNU General Public License along with eCos; if not, write to the Free Software Foundation, Inc., 51 Franklin St, Fifth Floor, Boston, MA 02110-1301 USA.

As a special exception, if other files instantiate templates or use macros or inline functions from this file, or you compile this file and link it with other works to produce a work based on this file, this file does not by itself cause the resulting work to be covered by the GNU General Public License. However the source code for this file must still be made available in accordance with section (3) of the GNU General Public License. This exception does not invalidate any other reasons why a work based on this file might be covered by the GNU General Public License.

Alternative licenses for eCos may be arranged by contacting Red Hat, Inc. at <http://sources.redhat.com/ecos/ecos-license/>

BSD 2-clause "Simplified" License

Copyright (C) 2006 David Gibson, IBM Corporation. All rights reserved.
Redistribution and use in source and binary forms, with or without modification, are permitted provided that the following conditions are met:

1. Redistributions of source code must retain the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer.
2. Redistributions in binary form must reproduce the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer in the documentation and/or other materials provided with the distribution.

THIS SOFTWARE IS PROVIDED BY THE COPYRIGHT HOLDERS AND CONTRIBUTORS "AS IS" AND ANY EXPRESS OR IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, THE IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE ARE DISCLAIMED. IN NO EVENT SHALL THE COPYRIGHT HOLDER OR CONTRIBUTORS BE LIABLE FOR ANY DIRECT, INDIRECT, INCIDENTAL, SPECIAL, EXEMPLARY, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES (INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, PROCUREMENT OF SUBSTITUTE GOODS OR SERVICES; LOSS OF USE, DATA, OR PROFITS; OR BUSINESS INTERRUPTION) HOWEVER CAUSED AND ON ANY THEORY OF LIABILITY, WHETHER IN CONTRACT, STRICT LIABILITY, OR TORT (INCLUDING NEGLIGENCE OR OTHERWISE) ARISING IN ANY WAY OUT OF THE USE OF THIS SOFTWARE, EVEN IF ADVISED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGE.

●OpenSSL LICENSE ISSUES

The OpenSSL toolkit stays under a dual license, i.e. both the conditions of the OpenSSL License and the original SSLeay license apply to the toolkit.

See below for the actual license texts. Actually both licenses are BSD-style Open Source licenses. In case of any license issues related to OpenSSL please contact openssl-core@openssl.org.

OpenSSL License

Copyright (c) 1998-2011 The OpenSSL Project. All rights reserved.

Redistribution and use in source and binary forms, with or without modification, are permitted provided that the following conditions are met:

1. Redistributions of source code must retain the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer.
2. Redistributions in binary form must reproduce the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer in the documentation and/or other materials provided with the distribution.
3. All advertising materials mentioning features or use of this software must display the following acknowledgment:

"This product includes software developed by the OpenSSL Project for use in the OpenSSL Toolkit (<http://www.openssl.org/>)"

4. The names "OpenSSL Toolkit" and "OpenSSL Project" must not be used to endorse or promote products derived from this software without prior written permission. For written permission, please contact openssl-core@openssl.org.

5. Products derived from this software may not be called "OpenSSL" nor may "OpenSSL" appear in their names without prior written permission of the OpenSSL Project.

6. Redistributions of any form whatsoever must retain the following acknowledgment:

"This product includes software developed by the OpenSSL Project for use in the OpenSSL Toolkit (<http://www.openssl.org/>)"

THIS SOFTWARE IS PROVIDED BY THE OPENSSL PROJECT "AS IS" AND ANY EXPRESS OR IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, THE IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE ARE DISCLAIMED. IN NO EVENT SHALL THE OPENSSL PROJECT OR ITS CONTRIBUTORS BE LIABLE FOR ANY DIRECT, INDIRECT, INCIDENTAL, SPECIAL, EXEMPLARY, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES (INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, PROCUREMENT OF SUBSTITUTE GOODS OR SERVICES; LOSS OF USE, DATA, OR PROFITS; OR BUSINESS INTERRUPTION) HOWEVER CAUSED AND ON ANY THEORY OF LIABILITY, WHETHER IN CONTRACT, STRICT LIABILITY, OR TORT (INCLUDING NEGLIGENCE OR OTHERWISE) ARISING IN ANY WAY OUT OF THE USE OF THIS SOFTWARE, EVEN IF ADVISED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGE.

This product includes cryptographic software written by Eric Young (ey@cryptsoft.com). This product includes software written by Tim Hudson (tjh@cryptsoft.com).

Original SSLeay License

Copyright (C) 1995-1998 Eric Young (ey@cryptsoft.com) All rights reserved.
This package is an SSL implementation written by Eric Young (ey@cryptsoft.com). The implementation was written so as to conform with Netscape's SSL. This library is free for commercial and non-commercial use as long as the following conditions are agreed to. The following conditions apply to all code found in this distribution, be it the RC4, RSA,

* fhash, DES, etc., code; not just the SSL code. The SSL documentation included with this distribution is covered by the same copyright terms* except that the holder is Tim Hudson (tjh@cryptsoft.com). Copyright remains Eric Young's, and as such any Copyright notices in the code are not to be removed. If this package is used in a product, Eric Young should be given attribution as the author of the parts of the library used. This can be in the form of a textual message at program startup or in documentation (online or textual) provided with the package.

Redistribution and use in source and binary forms, with or without modification, are permitted provided that the following conditions are met:

1. Redistributions of source code must retain the copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer.
2. Redistributions in binary form must reproduce the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer in the documentation and/or other materials provided with the distribution.

- All advertising materials mentioning features or use of this software must display the following acknowledgement:
"This product includes cryptographic software written by Eric Young (eay@cryptsoft.com) The word 'cryptographic' can be left out if the routines from the library being used are not cryptographic related :-)."
- If you include any Windows specific code (or a derivative thereof) from the apps directory (application code) you must include an acknowledgement: "This product includes software written by Tim Hudson (tjh@cryptsoft.com)"

THIS SOFTWARE IS PROVIDED BY ERIC YOUNG "AS IS" AND ANY EXPRESS OR IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, THE IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE ARE DISCLAIMED. IN NO EVENT SHALL THE AUTHOR OR CONTRIBUTORS BE LIABLE FOR ANY DIRECT, INDIRECT, INCIDENTAL, SPECIAL, EXEMPLARY, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES (INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, PROCUREMENT OF SUBSTITUTE GOODS OR SERVICES; LOSS OF USE, DATA, OR PROFITS; OR BUSINESS INTERRUPTION) HOWEVER CAUSED AND ON ANY THEORY OF LIABILITY, WHETHER IN CONTRACT, STRICT LIABILITY, OR TORT (INCLUDING NEGLIGENCE OR OTHERWISE) ARISING IN ANY WAY OUT OF THE USE OF THIS SOFTWARE, EVEN IF ADVISED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGE.

The licence and distribution terms for any publically available version or derivative of this code cannot be changed. i.e. this code cannot simply be copied and put under another distribution licence [including the GNU Public Licence.]

●strace

Copyright (c) 1991, 1992 Paul Kranenburg <pk@cs.few.eur.nl>
Copyright (c) 1993 Branko Lankester <branko@hacktic.nl>
Copyright (c) 1993 Ulrich Pegelow <pegelow@moorea.uni-muenster.de>
Copyright (c) 1995, 1996 Michael Elizabeth Chastain <mec@duracel.shout.net>
Copyright (c) 1993, 1994, 1995, 1996 Rick Sladkey <rjs@world.std.com>
Copyright (C) 1998-2001 Wichert Akkerman <wakkerma@deephackmode.org>
All rights reserved.

Redistribution and use in source and binary forms, with or without modification, are permitted provided that the following conditions are met:

- Redistributions of source code must retain the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer.
- Redistributions in binary form must reproduce the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer in the documentation and/or other materials provided with the distribution.
- The name of the author may not be used to endorse or promote products derived from this software without specific prior written permission.

THIS SOFTWARE IS PROVIDED BY THE AUTHOR "AS IS" AND ANY EXPRESS OR IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, THE IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE ARE DISCLAIMED. IN NO EVENT SHALL THE AUTHOR BE LIABLE FOR ANY DIRECT, INDIRECT, INCIDENTAL, SPECIAL, EXEMPLARY, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES (INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, PROCUREMENT OF SUBSTITUTE GOODS OR SERVICES; LOSS OF USE, DATA, OR PROFITS; OR BUSINESS INTERRUPTION) HOWEVER CAUSED AND ON ANY THEORY OF LIABILITY, WHETHER IN CONTRACT, STRICT LIABILITY, OR TORT (INCLUDING NEGLIGENCE OR OTHERWISE) ARISING IN ANY WAY OUT OF THE USE OF THIS SOFTWARE, EVEN IF ADVISED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGE.

●wpa_supplicant

wpa_supplicant and hostapd

Copyright (c) 2002-2014, Jouni Malinen <j@w1.fi> and contributors All Rights Reserved. These programs are licensed under the BSD license (the one with advertisement clause removed).

If you are submitting changes to the project, please see CONTRIBUTIONS file for more instructions.

This package may include either wpa_supplicant, hostapd, or both. See README file respective subdirectories (wpa_supplicant/README or hostapd/README) for more details. Source code files were moved around in v0.6.x releases and compared to earlier releases, the programs are now built by first going to a subdirectory (wpa_supplicant or hostapd) and creating build configuration (.config) and running 'make' there (for Linux/BSD/Cygwin builds).

License

This software may be distributed, used, and modified under the terms of BSD license: Redistribution and use in source and binary forms, with or without modification, are permitted provided that the following conditions are met:

- Redistributions of source code must retain the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer.
- Redistributions in binary form must reproduce the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer in the documentation and/or other materials provided with the distribution.
- Neither the name(s) of the above-listed copyright holder(s) nor the names of its contributors may be used to endorse or promote products derived from this software without specific prior written permission.

THIS SOFTWARE IS PROVIDED BY THE COPYRIGHT HOLDERS AND CONTRIBUTORS "AS IS" AND ANY EXPRESS OR IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, THE IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE ARE DISCLAIMED. IN NO EVENT SHALL THE COPYRIGHT OWNER OR CONTRIBUTORS BE LIABLE FOR ANY DIRECT, INDIRECT, INCIDENTAL, SPECIAL, EXEMPLARY, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES (INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, PROCUREMENT OF SUBSTITUTE GOODS OR SERVICES; LOSS OF USE, DATA, OR PROFITS; OR BUSINESS INTERRUPTION) HOWEVER CAUSED AND ON ANY THEORY OF LIABILITY, WHETHER IN CONTRACT, STRICT LIABILITY, OR TORT (INCLUDING NEGLIGENCE OR OTHERWISE) ARISING IN ANY WAY OUT OF THE USE OF THIS SOFTWARE, EVEN IF ADVISED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGE.

●zlib

ZLIB DATA COMPRESSION LIBRARY

zlib 1.2.8 is a general purpose data compression library. All the code is thread safe. The data format used by the zlib library is described by RFCs (Request for Comments) 1950 to 1952 in the files <http://tools.ietf.org/html/rfc1950> (zlib format), [rfc1951](http://tools.ietf.org/html/rfc1951) (deflate format) and [rfc1952](http://tools.ietf.org/html/rfc1952) (gzip format).

All functions of the compression library are documented in the file `zlib.h` (volunteer to write man pages welcome, contact zlib@gzip.org). A usage example of the library is given in the file `test/example.c` which also tests that the library is working correctly. Another example is given in the file `test/minigzip.c`. The compression library itself is composed of all source files in the root directory.

To compile all files and run the test program, follow the instructions given at the top of `Makefile.in`. In short `./configure; make test`, and if that goes well, "make install" should work for most flavors of Unix. For Windows, use one of the special makefiles in `win32/` or `contrib/vstudio/`. For VMS, use `make_vms.com`.

Questions about zlib should be sent to <zlib@gzip.org>, or to Gilles Vollant <info@winimage.com> for the Windows DLL version. The zlib home page is <http://zlib.net/>. Before reporting a problem, please check this site to verify that you have the latest version of zlib; otherwise get the latest version and check whether the problem still exists or not.

PLEASE read the zlib FAQ http://zlib.net/zlib_faq.html before asking for help.

Mark Nelson <markn@ieee.org> wrote an article about zlib for the Jan. 1997 issue of Dr. Dobbs's Journal; a copy of the article is available at <http://marknelson.us/1997/01/01/zlib-engine/>.

The changes made in version 1.2.8 are documented in the file `ChangeLog`. Unsupported third party contributions are provided in directory `contrib/`. zlib is available in Java using the `java.util.zip` package, documented at <http://java.sun.com/developer/technicalArticles/Programming/compression/>.

A Perl interface to zlib written by Paul Marquess <pmqs@cpan.org> is available at CPAN (Comprehensive Perl Archive Network) sites, including <http://search.cpan.org/~pmqs/IO-Compress-Zlib/>.

A Python interface to zlib written by A.M. Kuchling <amk@amk.ca> is available in Python 1.5 and later versions, see <http://docs.python.org/library/zlib.html>. zlib is built into tcl: <http://wiki.tcl.tk/4610>.

An experimental package to read and write files in zip format, written on top of zlib by Gilles Vollant <info@winimage.com>, is available in the `contrib/minizip` directory of zlib.

Notes for some targets:

- For Windows DLL versions, please see `win32/DLL_FAQ.txt`
- For 64-bit Irix, `deflate.c` must be compiled without any optimization. With `-O`, one `libpng` test fails. The test works in 32 bit mode (with the `-n32` compiler flag). The compiler bug has been reported to SGI.
- zlib doesn't work with gcc 2.6.3 on a DEC 3000/300LX under OSF/1 2.1 it works when compiled with cc.
- On Digital Unix 4.0D (formerly OSF/1) on AlphaServer, the `cc` option `-std1` is necessary to get `gzip` working correctly. This is done by `configure`.
- zlib doesn't work on HP-UX 9.05 with some versions of `/bin/cc`. It works with other compilers. Use "make test" to check your compiler.
- gzdopen is not supported on RISCOS or BEOS.
- For PalmOS, see <http://palmzlib.sourceforge.net/>

Acknowledgments:

The deflate format used by zlib was defined by Phil Katz. The deflate and zlib specifications were written by L. Peter Deutsch. Thanks to all the people who reported problems and suggested various improvements in zlib; they are too numerous to cite here. Copyright notice:

(C) 1995-2013 Jean-loup Gailly and Mark Adler

This software is provided 'as-is', without any express or implied warranty. In no event will the authors be held liable for any damages arising from the use of this software.

Permission is granted to anyone to use this software for any purpose, including commercial applications, and to alter it and redistribute it freely, subject to the following restrictions:

- The origin of this software must not be misrepresented; you must not claim that you wrote the original software. If you use this software in a product, an acknowledgment in the product documentation would be appreciated but is not required.
- Altered source versions must be plainly marked as such, and must not be misrepresented as being the original software.
- This notice may not be removed or altered from any source distribution.

Jean-loup Gailly Mark Adler
jloup@gzip.org madler@alumni.caltech.edu

If you use the zlib library in a product, we would appreciate "not" receiving lengthy legal documents to sign. The sources are provided for free but without warranty of any kind. The library has been entirely written by Jean-loup Gailly and Mark Adler; it does not include third-party code.

If you redistribute modified sources, we would appreciate that you include in the file `ChangeLog` history information documenting your changes. Please read the FAQ for more information on the distribution of modified source versions.

●JSMN

Copyright (c) 2010 Serge A. Zaitsev

Permission is hereby granted, free of charge, to any person obtaining a copy of this software and associated documentation files (the "Software"), to deal in the Software without restriction, including without limitation the rights to use, copy, modify, merge, publish, distribute, sublicense, and/or sell copies of the Software, and to permit persons to whom the Software is furnished to do so, subject to the following conditions:

The above copyright notice and this permission notice shall be included in all copies or substantial portions of the Software.

THE SOFTWARE IS PROVIDED "AS IS", WITHOUT WARRANTY OF ANY KIND, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO THE WARRANTIES OF MERCHANTABILITY, FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE AND NONINFRINGEMENT. IN NO EVENT SHALL THE AUTHORS OR COPYRIGHT HOLDERS BE LIABLE FOR ANY CLAIM, DAMAGES OR OTHER LIABILITY, WHETHER IN AN ACTION OF CONTRACT, TORT OR OTHERWISE, ARISING FROM, OUT OF OR IN CONNECTION WITH THE SOFTWARE OR THE USE OR OTHER DEALINGS IN THE SOFTWARE.

●MD5 Message-Digest Algorithm

Copyright (C) 1991-2, RSA Data Security, Inc. Created 1991. All rights reserved.

License to copy and use this software is granted provided that it is identified as the "RSA Data Security, Inc. MD5 Message-Digest Algorithm" in all material mentioning or referencing this software or this function.

License is also granted to make and use derivative works provided that such works are identified as "derived from the RSA Data Security, Inc. MD5 Message-Digest Algorithm" in all material mentioning or referencing the derived work.

RSA Data Security, Inc. makes no representations concerning either the merchantability of this software or the suitability of this software for any particular purpose. It is provided "as is" without express or implied warranty of any kind.

These notices must be retained in any copies of any part of this documentation and/or software.

シャープクラウドサービス 利用規約

ヘルシオ向けシャープクラウドサービス利用規約(以下「本規約」といいます。)(は、シャープ株式会社(以下「当社」といいます。))が当社製の対象ヘルシオ(以下に定義します。)(を所有されるお客様(個人または法人のいずれであるかを問いません。以下同じ。))向けに提供するヘルシオ向けシャープクラウドサービス(以下「本サービス」といいます。))をお客様がご利用いただくための条件を定めるものです。お客様は、本サービスをご利用いただくにあたっては、本規約をお読みいただき、内容についてご同意の上、ご利用いただくようお願いいたします。

第1章 総則

第1条 (用語の定義)

本規約における用語を、以下各号のとおり定義します。

- (1) 「音声データ」とは、対象ヘルシオに入力された音声情報をいいます。
- (2) 「テキストデータ」とは、音声データをテキスト化したものをいいます。
- (3) 「認識データ」とは、音声データのうち、特定のキーワードが登録された音声認識テーブルと照合し、合致したデータをいいます。
- (4) 「検索・相談データ」とは、対象ヘルシオでメニュー検索・相談を行うサービスを利用する際に入力した検索・相談に関する情報をいいます。
- (5) 「調理設定データ」とは、対象ヘルシオで調理設定を行うサービスを利用する際に入力した調理設定に関する情報をいいます。
- (6) 「星評価データ」とは、対象ヘルシオで調理したメニューに対する評価の登録を行うサービスを利用する際に入力した情報をいいます。
- (7) 「利用登録」とは、お客様が、本規約に同意の上、対象ヘルシオの取扱説明書の記載に従って、本サービスを利用するための当社所定の設定を行うことをいいます。
- (8) 「対象ヘルシオ」とは、お客様が、利用登録後に本サービスをご利用いただける、当社製のウォーターオープン「ヘルシオ」(型番:AX-XW300/AX-XW400/AX-AW400/AX-XW500/AX-AW500/AX-XW600/AX-AW600)又は後継機種をいいます。
- (9) 「対象搭載ソフトウェア」とは、対象ヘルシオに搭載されているソフトウェア、およびアップデート機能によりネットワーク経由で取得するソフトウェアをいいます。
- (10) 「本サポートサイト」とは、当社が運用する本サービスのためのサポートサイトで、下記のURLで表示されます。
<https://jp.sharp/support/healsio/index.html>
- (11) 「サーバ」とは、当社または当社の委託先が管理するサーバシステムをいいます。
- (12) 「シャープクラウド」とは、当社が提供する当社家電の情報をサーバに収集、保存し、分析等を行い、当社家電に対して各種サービスを提供するために当社が管理および運用するクラウドサービスシステムをいいます。

第2章 本サービスについて

第2条 (本サービスの内容)

本サービスの内容は、以下の各号に定めるとおりです。

- (1) 基本サービス
 - ① 音声対話サービス
お客様は対象ヘルシオと音声で対話を行うことができます。
対象ヘルシオが聞き取った音声データをシャープクラウドに送信します。対象ヘルシオは、シャープクラウドでの分析や判断に基づき、発話や、対象ヘルシオの調理設定、メニューダウンロードなどを行います。なお、お客様は、音声を用いて対象ヘルシオの調理開始、停止、途中変更などの操作をすることはできません。
 - ② おすすめサービス
お客様は、対象ヘルシオの利用状況および対象ヘルシオからの問い合わせに対するお客様の回答内容に基づいた、おすすめ情報をご利用いただけます。対象ヘルシオは、お客様の日々の対象ヘルシオの利用状況を自動的にシャープクラウドに送信し、シャープクラウドでの分析に基づいた、お客様に適したおすすめメニューなどのおすすめ情報を提供します。お客様は、当社が提供したおすすめ情報を任意でご利用いただけます。
 - ③ メニュー検索・相談サービス
お客様は対象ヘルシオでメニューの検索・相談を行うことができます。
対象ヘルシオは、検索・相談データをシャープクラウドに送信し、その検索・相談データで検索したメニューをお客様に提供します。
- (2) その他、前号に規定するサービスの利用に付随するサービス
なお、サービスの変更または追加については本サポートサイトに随時掲載します。詳細については本サポートサイトでご確認下さい。

第3章 プライバシーポリシー

第3条 (当社が収集するお客様の情報の内容)

当社は、本サービスにおいて、以下の各号に掲げる情報(以下「各種情報」といいます)をお客様より取得します。お客様は、当社が各種情報を当社が取得すること、および各種情報をシャープクラウド上に保存することに同意するものとします。

- (1) 利用情報(以下「利用情報」といいます)
 - ① お客様が対象ヘルシオに対して発話した内容とそれに基づく対象ヘルシオの実行結果
・ お客様が対象ヘルシオに対して発話した内容(音声データを含みます)
・ 対象ヘルシオがお客様からの発話にตอบสนองして発話する内容または実行結果の情報
・ 上記の両発話日時情報等
・ お客様が入力された以下の情報
 - a) 検索・相談データ
 - b) 調理設定データ
 - c) 星評価データ
 - ② お客様が本サービスを利用して行われた、発話以外での対象ヘルシオの操作内容とそれに基づく対象ヘルシオの実行結果
・ メニュー検索・相談の操作等
・ 対象ヘルシオによるお客様の操作の実行とその実行結果の情報
・ それらの操作・実行・実行結果の日時情報等
・ お客様が入力された以下の情報
 - a) 検索・相談データ
 - b) 調理設定データ
 - c) 対象ヘルシオからの問い合わせに応じて入力した回答内容
- (2) センサー情報(以下「センサー情報」といいます)
 - ① お客様が登録した対象ヘルシオに関する情報(製品ID、MACアドレス等)
 - ② 対象ヘルシオのご利用状況に基づく情報
・ 調理したメニュー、ダウンロードしたメニュー、調理設定、表示または発話

- した情報等(広告等の情報も含みます)
 - ③ 対象ヘルシオのセンサーから得られる情報
・ ドアの開閉状態
・ 運転状態・モード各種設定
・ 消費電力量等
 - ④ 対象ヘルシオの操作状況
 - ⑤ 対象ヘルシオのエラー情報
 - ⑥ その他、対象ヘルシオから得られる情報
- (3) 個人の識別に関する情報
本サービスでは、お客様個人を特定する情報は取得しませんが、お客様が当社に問い合わせをされた際のメールアドレス等の連絡先に関する情報等が個人情報には含まれます。

第4条 (本サービス利用と情報提供の関連性)

お客様が本サービスを利用される場合、各種情報の当社への提供は必須となります。当社は、提供された情報を第5条(取得した情報の利用目的)に規定する利用目的のために使用します。これらの情報の提供を望まれない場合、本サービスの利用はできませんので、あらかじめご了承ください。

第5条 (取得した情報の利用目的)

1. 当社は、当社が取得した各種情報を以下の目的で利用します。
 - (1) 本サービスを運用するため、並びに、本サービスの機能改善及び品質向上のため
 - (2) 対象ヘルシオの稼働状態の確認、故障の診断・検知および改良のため
 - (3) 本サービスの利用状況の計測・分析・改良のため
 - (4) 本サービスの障害・不具合時の調査・対応のため
 - (5) 音声認識技術または意図解釈技術その他の本サービスに関する技術を活用した、本サービス、本サービス以外の当社サービス、新製品及び新サービスの開発、検討、提供、機能改善及び品質向上のため
 - (6) 当社の他のサービスの運営・提供等のため(当社が提供する会員サイトである「COCORO MEMBERS」、対象ヘルシオ用のスマートフォンアプリや「ココロボード」等、当社が運営する別のサービスにおいて対象ヘルシオの登録を行われた場合、本サービスを通じてお客様から取得した各種情報を当該別サービスの運営・提供等のために用いる場合があります。詳しい利用目的は、各サービスの利用規約にてご確認ください。)
 - (7) お客様の対象ヘルシオの利用状況の分析結果に応じた、対象ヘルシオに表示または音声で発話させる方法による当社からの広告またはコンテンツ配信のため
 - (8) 本サービス及び対象ヘルシオに関連する当社または第三者の情報の配信のため
 - (9) 第10条(統計情報の取り扱いと匿名加工情報の第三者への提供等)に基づき、各種情報を統計情報または匿名加工情報に加工したうえで自ら利用し、または第三者に提供するため
2. 前項に定める目的以外の目的で、当社が各種情報を利用する場合は、利用目的を明示の上改めてお客様の同意を得るものとします。
3. 当社は、お客様が本サービスの利用を中止された後も、既に取得した各種情報については引き続き保存または利用することができるものとします。但し、当社が取得してから一定期間が経過したものでない限りは廃棄することがあります。
4. 当社は、以下のいずれかの場合を除き、各種情報を第三者へ提供しません。
 - (1) 予めお客様から同意を得た場合
 - (2) 第10条(統計情報の取り扱いと匿名加工情報の第三者への提供等)に基づき各種情報を加工したうえで提供する場合
 - (3) 法令または官公庁の要請により開示が必要な場合

第6条 (各種情報に関する問い合わせ)

当社が、お客様の本サービスの利用により取得した各種情報に関する削除等のご請求またはお問い合わせについては、下記のURLに記載のお問い合わせ窓口にご連絡ください。
<https://jp.sharp/privacy/inquiry.html>

第7条 (保護管理責任者)

各種情報の保護管理責任者は、当社 IoT HE事業本部 IoTクラウド事業部長とします。

第8条 (委託)

当社は、本サービスの提供のために、お客様から取得する各種情報の取扱いを、各種情報の適切な取扱いに関する契約を締結した上で、外部事業者(外国にある外部事業者を含みます)に対し委託する場合があります。

第9条 (共同利用)

当社は、当社が取得、保存した各種情報を以下のとおり共同で利用できるものとします。

1. 共同利用される情報の項目
・ 第3条(当社が収集するお客様の情報の内容)に記載する情報
2. 共同利用する者の範囲
・ シャープマーケティングジャパン株式会社
・ シャープエネルギーソリューション株式会社
・ 株式会社NTTデータSBC
・ 沖縄シャープ電機株式会社
3. 共同利用する目的
・ 対象ヘルシオの保守および修理サービスを提供するため
4. 共同利用される情報の管理について責任を有する者
シャープ株式会社

第10条 (統計情報の取り扱いと匿名加工情報の第三者への提供等)

当社は、当社が取得、保存した各種情報を以下のとおり加工したうえで、当社内で利用し、または第三者(外国にある第三者を含みます。以下本条および第11条(統計情報の取り扱いと匿名加工情報の第三者提供の際のオプトアウト)において同じです。))へ提供することがあります。

1. 個人が識別できないよう十分な人数分の元情報を統計化処理して統計情報を作成し、これを研究・学会発表、マーケティングその他当社の事業活動において活用し、またはコンテンツ提供企業もしくは広告配信企業等本サービスと提携する企業、研究機関・大学等の第三者に提供するため。
2. 特定の個人を識別することができず(それ自体では個人を特定できず、かつ通常個人とされる外部情報との照合でも個人を特定できない)、かつ加工の元になった個人情報を復元できない形式とした匿名加工情報(以下「匿名加工情報」といいます)を作成し、当社において第5条(取得した情報の利用目的)の目的で利用するため。また、当社は、匿名加工情報を元に特定の個人を識別する行為を禁止し、提供する情報が匿名加工情報であることを明示したうえで、以下に示す目的のため、無償または

有償で第三者に匿名加工情報を提供することがあります。

【匿名加工情報にかかる公表項目】

- ・ 提供する情報の項目:
提供コンテンツ/本サービス利用に関する情報(利用時刻、利用時間、利用回数等)
利用・稼働に関する情報(発話情報、センサー情報、稼働時間、エラー情報等)
広告に関する情報(表示数、発話数、配信時間等)
- ・ 提供方法:
電磁的な方法による送付(メディア媒体による送付を含む)またはデータ送信による送付。

第11条 (統計情報の取り扱いと匿名加工情報の第三者提供の際のオプトアウト)

お客様が第三者に対象ヘルシオに規定する第三者への提供の停止の求めを受けた際、利用停止を行うことが困難な場合を除き、本サービスの提供に支障がない範囲で提供を停止します。第6条(各種情報に関する問い合わせ)に記載するお問い合わせ窓口にご相談下さい。停止の求めを受けた場合、当社は受付後順次対応しますが、提供停止までの間には一定の日数をいただくことがあります。

第12条 (他利用者の同意)

お客様が第三者に対象ヘルシオおよび本サービスを利用させる場合は(以下、利用される第三者を「他利用者」といいます)、他利用者にも本規約にご同意いただいた上で利用させていただきます。他利用者が本規約に同意せず対象ヘルシオおよび本サービスを利用したことにより生じうる損害についても当社は責任を負いません。

第4章 本サービスの利用について

第13条 (本サービスの利用手続および停止方法)

1. お客様は、対象ヘルシオの取扱説明書の記載に従って利用登録をしていただくことにより、本サービスをご利用いただくことができます。なお、本規約に同意いただけない場合は、本サービスを利用いただくことはできません。
2. お客様は、利用登録後、対象ヘルシオの取扱説明書の記載に従って設定を変更することにより、いつでも本サービスの利用を停止することができます。

第14条 (本サービスを利用するための機器等)

1. お客様は、本サービスを利用するために必要な対象ヘルシオ、無線LAN機器、通信回線その他必要となる機器につきましては、お客様の費用と責任にて用意するものとします。
2. 本サービスを利用いただくために必要なインターネット接続サービスのプロバイダ一料、通信費等インターネットによる通信に必要な諸費用は全てお客様に負担いただきます。なお、本サービスに利用登録された後、対象ヘルシオは、無線LAN機器を介して自動的にインターネットへの接続を行い、サーバにアクセスします。なお、携帯電話等向けの通信回線を用いて本サービスを利用される場合は、パケット通信料金をお客様に負担いただきます。利用にあたっては、パケット通信料定額サービスへのご加入をおすすめします。これらの機器、インターネット回線等の不具合により、お客様が本サービスの利用に支障をきたしたとしても、当社は一切責任を負いません。

第15条 (本サービスの利用地域)

本サービスは、日本国内に限り利用いただけます。

第16条 (お客様の責任)

1. 対象ヘルシオおよび本サービスの利用に関しては、お客様の責任にて行うものとします。
2. 対象ヘルシオおよび本サービスの利用において、お客様が第三者に損害を与え、または第三者との間で紛争が生じた場合は、当社に帰責性のある場合を除き、そのお客様が自己の費用と責任で解決するものとします。
3. 対象ヘルシオおよび本サービスの利用に関連して、お客様が当社に損害を与えた場合は、そのお客様がその損害を賠償するものとします。
4. 前項が第三者と共同で対象ヘルシオおよび本サービスを利用する場合、お客様が自らの責任において、他利用者から本規約に対する同意を得たことを当社に保証した上で行うこととします。

第17条 (当社による本サービスの利用停止または利用登録の抹消、登録情報の削除)

1. 当社は、お客様が次のいずれかに該当すると判断した場合は、事前に通知することなく、本サービスの全部もしくは一部の利用を停止し、または利用登録を抹消することができます。これによりお客様または第三者に損害が生じたとしても、当社は何ら責任を負いません。
 - (1) 本規約または本サービスと連携する各種サービスに関する個別規約に違反した場合
 - (2) 第21条(禁止事項)の禁止事項に該当すると当社が判断した場合
 - (3) お客様により登録された対象ヘルシオによる本サービスの利用が2年以上ない場合
 - (4) 当社の業務遂行上または技術上の支障がある場合
 - (5) その他、お客様による利用操作に不適切な行為があると当社が判断した場合
2. 前項により利用登録を抹消された場合、お客様が登録されていた対象ヘルシオの設定は削除され、お客様が設定されていた個別のサービス等も使用できなくなります。
3. 当社は、次のいずれかの場合、利用情報を削除することができます。
 - (1) お客様から対象ヘルシオの譲渡または盗難等を理由に、利用情報の削除の申し出があった場合
 - (2) お客様から利用情報が第三者に使用されていること等を理由に、利用情報の削除の申し出があった場合
 - (3) その他利用情報の削除の申し出がお客様からあった場合

第18条 (お客様への通知・連絡)

1. 本サービスに関する通知は、ご利用中の対象ヘルシオにて、画像または音声を通じて、または本サポートサイトに掲載することにより行うものとします。
2. 本規約に定める通知(第28条(本規約の適用または変更)に定める通知を含む)は、お客様に到達したか否かにかかわらず、本サポートサイトに掲載し、または対象ヘルシオにて、画像または音声を通じて配信した時点をもって、お客様に到達したものとみなします。

第19条 (本サービスの利用の中断および停止等)

1. 当社は、天災地変、戦争等の不可抗力、その他非常事態が発生したまたは発生するおそれがある場合、システムの保守・点検を緊急的に行う必要が発生した場合、通信障害または設備障害への対応を余儀なくされた場合、その他やむを得ない事由が生じた場合は、お客様に対する事前の通知なく、本サービスの全部または一部を一時的に中断または停止することができます。これによりお客様または第三者に損害が生じたとしても、当社は一切責任を負いません。

2. 当社は、お客様に60日間の予告期間をもって通知することにより、本サービスの全部または一部を終了させることができます。

第20条 (本サービスの変更、追加)

1. 当社は、業務上の都合により、お客様に事前に通知することなく、本サービスの全部または一部を変更または追加することがあります。
2. 本サービスの全部または一部の変更または追加がお客様に重大な影響を及ぼすと当社が判断した場合は、当社はその変更または追加の内容を当社が適当と判断する方法によりお客様に通知するものとします。なお、当社は、本サービスの全部または一部の変更または追加によりお客様に損害が生じたとしても、その損害について一切の責任を負いません。

第21条 (禁止事項)

お客様は、本サービスの利用において以下の行為をしてはなりません。また、当社は、お客様が本サービスに関して、以下の行為を行い、または行うおそれがあると判断した場合、本サービスの利用停止その他適切な措置を講じることができます。

- (1) 本規約に違反する行為
- (2) 法令または公序良俗に反する行為、またはそのおそれのある行為
- (3) 当社または第三者に損害を与える行為、またはそのおそれのある行為
- (4) 本サービスないし当社の活動を妨げる行為、当社または第三者の信頼を毀損する行為、もしくは、そのおそれのある行為
- (5) 当社または第三者の本サービスの利用に用いる設備等もしくは本サービスの運営に支障を与える行為、または与えるおそれのある行為
- (6) 本サービスを改変し、またはリバースエンジニアリング(主に、内容を解析して、人間が読み取り可能な形式に変換することを指します)、逆コンパイル、逆アセンブル等すること
- (7) 本サービスを通じて提供される情報を改ざんする行為、または提供側の事前の同意なく第三者に開示する行為
- (8) 当社の事前の承認なく、本サービスの目的に反して営利目的等のために本サービスを利用する行為
- (9) 本サービスの利用に関連する権利および義務の全部または一部を第三者に譲渡・貸与する行為またはそれに準ずる行為
- (10) 当社または第三者の著作権その他の知的財産権を侵害する行為または侵害するおそれのある行為
 - (1) 政治活動・宗教活動・犯罪的行為またはそれらにつながる行為
 - (2) 前各号に準ずる行為
 - (3) その他、当社が不適切と判断する行為

第22条 (責任の免除)

1. お客様は、本サービスを本規約に基づきお客様の責任においてご利用されるものとし、当社はお客様の本サービスのご利用およびご利用の結果について、当社に帰責事由がある場合を除き、一切責任を負いません。
2. 当社は、本サービスにおいて当社が提供する本サービスが正常に作動することおよび将来にわたって正常に作動することを保証しません。また、本サービスが正常に作動しないことおよび本サービスが利用できないことによりお客様が損害を被った場合、当社はその損害に関して一切責任を負いません。
3. 対象ヘルシオの登録または登録削除に関するお客様の責任で行っていただきます。お客様がこれらの行為を行ったことにより、お客様または第三者に発生した損害については、当社は一切責任を負いません。
4. 他利用者が本規約に同意せず本サービスを利用されたことにより、お客様または他利用者が発生した損害については、当社は一切責任を負いません。また、対象ヘルシオが聴き取った周囲の第三者の音声に対しても同様とします。
5. 当社は、お客様が本サービスを通じて提供された情報によって、他利用者あるいは第三者との間に生じた権利侵害等の紛争に関して一切責任を負いません。
6. 本サービスのご利用にあたり、お客様が第三者に損害を与え、または第三者との間で紛争が生じた場合は、当社に帰責事由がある場合を除き、お客様の費用と責任で解決していただきます。
7. お客様による過誤、管理不十分、または第三者による不正使用等、当社の責に帰さない事由によりお客様または第三者が損害を被った場合、当社はその損害に関して一切責任を負いません。
8. お客様の本サービスのご利用にあたり、本サービスに関し、対象ヘルシオに設定または登録したデータが破損、消失または変更された場合、当社に重大な帰責事由がある場合を除き、当社は一切責任を負いません。
9. 当社は、お客様が本サービスを通じて得た情報およびデータに関し、その正確性および特定の目的への適合性等について、いかなる保証もありません。また、これらの情報およびデータによりお客様または第三者が損害を被った場合、当社に帰責事由がある場合を除き、当社はその損害に関して一切責任を負いません。
10. お客様が本サービスの利用のために登録された対象ヘルシオを第三者に譲渡することにより所有者を変更する場合は、その登録を行ったお客様が速やかに当社所定の手続を行って下さい。お客様が所定の手続を怠った場合に発生した損害に関して、当社は一切責任を負いません。
11. お客様が第17条(当社による本サービスの利用停止または利用登録の抹消、登録情報の削除)第1項に基づく利用登録の抹消を行われたことによりお客様または第三者が不利益を被った場合、当社はその不利益に関して、当社に帰責事由がある場合を除き、一切責任を負いません。
12. 当社は、本サービスが第三者の知的財産権およびその他の権利を侵害していないことを何ら保証するものではなく、お客様その他の第三者が本サービスに関連して直接的または間接的に被ったいかなる損害についても責任を負いません。
13. 本サービスは、入力された音声データをテキストデータに変換する音声認識技術および認識データからお客様に対して各種の情報提供等を行うため言語処理技術、取得した各種情報から、お客様に対して各種の情報提供等を行うための解析技術を利用しています。これらの音声認識技術および言語処理技術、解析技術の精度および本サービスの動作保証をはじめ、お客様の特定の使用目的への適合性、使用結果の完全性、有用性、的確性、信頼性などについて、当社は一切の責任を負いません。
14. 本サービスは、当社が指定するサーバに自動的に接続を行います。当社が指定するサーバで提供される情報の完全性・有用性・正確性などについて、当社は一切責任を負いません。
15. 当社は、本サービスに瑕疵が発見された場合、第18条(お客様への通知・連絡)で規定した方法により、お客様に対し瑕疵のある旨を通知するとともに、瑕疵のない本サービスを提供するか、またはそのサービスの瑕疵を補修すべく努めますが、その実現を保証するものではありません。
16. 前各項に関し当社に帰責性がある場合において、当社が責任を負う範囲は、当社に故意または重大過失がある場合を除き、社会通念上、債務不履行または不法行為から通常発生するものと考えられる損害(いわゆる通常損害)に限られるものとします。
17. 本サービスの利用に関連して、お客様が当社に損害を与えた場合は、お客様はその損害を賠償しなければなりません。

…シャープクラウドサービス 利用規約

18. お客様が未成年の場合は、親権者等法定代理人の同意を得た上で本サービスをご利用下さい。その場合、本規約においてお客様が負うべき責任については、ご利用を同意された法定代理人に負っていただきます。

第23条 (コンテンツの取り扱い)

当社は、提供コンテンツについて、譲渡および再許諾できず、非独占的な、本サービスでの利用を唯一の目的とする利用権を、お客様に対してのみ、許諾します。提供コンテンツにかかる著作権その他一切の知的財産権は、当社または第三者に帰属します。お客様は提供コンテンツを利用権の範囲を超えて利用してはなりません。

第5章 その他

第24条 (本サービスに関するお問い合わせ)

本サービスに関するお問い合わせは、以下のお問い合わせページからお願いいたします。
<https://jp.sharp/support/healsio/index.html>

第25条 (地位の譲渡等の禁止)

お客様は、当社との本規約に基づく本サービスのご利用に関わる権利および義務を第三者に譲渡し、賃貸または担保に供することはできません。

第26条 (知的財産権)

本サービスに係る知的財産権は、当社または第三者に帰属します。本規約によるお客様への本サービスの提供は、お客様に対する何らかの権利移転等を意味するものではありません。

第27条 (輸出入関連法令の順守について)

- お客様が、ご自身で所有する本規約の対象となる対象ヘルシオを日本国外に持ち出す場合等、日本国または諸外国の輸出入に関する法令等(以下「輸出入関連法規」といいます)の適用を受ける場合には、輸出入関連法規を遵守するものとします。お客様は、本項の規定に違反した行為により生じるいかなる問題についても、お客様自身の責任でこれを解決するものとします。
- 対象搭載ソフトウェアは、外国為替および外国貿易法、U.S. Export Administration Regulationsを含む日本およびアメリカ合衆国の輸出管理に関する法令に基づく規制対象であり、その他の国における輸出入規制対象であるかもしれません。お客様は、すべての関連法令を遵守するとともに、対象搭載ソフトウェアの輸出、再輸出又は輸入に際しては、関係するライセンスを取得する必要があることにご同意いただきます。対象搭載ソフトウェアは、イラン、朝鮮民主主義人民共和国、スーダン、シリア、その他米国が輸出制限措置を講じている国もしくはその国民・居住者においてダウンロードし、又はこれらの国もしくはその国民・居住者に向けて輸出もしくは再輸出できません。また、対象搭載ソフトウェアは、日本、米国その他の国の政府が公表する輸出禁止リストに掲載されている者に対して輸出もしくは再輸出できません。

第28条 (本規約の適用または変更)

- 当社は、当社が必要と判断した場合は、お客様に通知することなく随時本規約を変更することができます。
- 本規約の変更後の内容については、当社が別途定める場合を除いて、本サポートサイト上に掲載することによりお客様に通知するものとし、本サポートサイトに掲載された時点から変更の効力が生じます。変更の効力が生じた後、本サービスを利用されたお客様は、本規約の変更内容に同意したものとみなします。

第29条 (準拠法)

本規約の成立、効力、履行および解釈に関しては、日本法を適用します。

第30条 (専属的合意管轄)

お客様と当社との間の本規約および本サービスに関する紛争については、被告の住所を管轄する地方裁判所または簡易裁判所を第一審の専属的合意管轄裁判所とします。

以上

[2016年5月23日 制定]

[2016年9月30日 改訂]

第7条、第9条の責任者を変更。

[2017年8月9日 改訂]

AX-XW/AW400に対応、第2条のサービス内容追加、第3条の取得情報の追加、

第7条および第9条の責任者の変更

[2017年10月17日 改訂]

SHARP i CLUBの名称変更に伴い、第5条(取得した情報の利用目的)を修正。

また、組織変更に伴い、第9条(共同利用)を修正。

[2018年2月28日 改訂]

AX-XW/AW500に対応、第3条の取得情報の追加、第7条および第9条の責任者の変更

[2019年6月13日 改訂]

AX-XW/AW600に対応、第1条、第2条、第3条、第5条、第6条、第7条、第8条、

第9条、第10条、第11条、第16条、第22条、第24条を修正。

シャープ株式会社

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは

出張修理

- 1 「よくあるご質問」「故障かな？」(62~70ページ)
「無線LAN接続編 こんなときは？」(86, 87ページ)
を調べてください。
- 2 それでも異常があるときは使用をやめて、
必ず電源プラグを抜いてください。
- 3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせ
ください。

- 品名：ウォーターオープン
- 形名：(本書の表紙に記載の形名)
- お買いあげ日(年月日)
- 故障の状態(具体的に)
- ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- お名前 ● 電話番号 ● ご訪問希望日

この製品は、日本国内用に設計されています。
電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

便利メモ お買いあげの際に記入されると便利です。

販売店名
電話 () —
お買いあげ日 年 月 日

保証期間中

- 修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

- 修理すれば使用できる場合には、ご希望により
有料で修理させていただきます。

修理料金のしくみ

- 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで
構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

保証書(別添)

- 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入を
お確かめのうえ、販売店から受け取ってください。
保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存し
てください。
- 保証期間…お買いあげの日から1年間です。
ただし、マグネトロンのみ2年間です。
保証期間中でも有料になることがありますので、
保証書をよくお読みください。

補修用性能部品の保有期間

- 当社はウォーターオープンの補修用性能部品を
製品の製造打切後、8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持する
ために必要な部品です。

愛情点検



長年ご使用の場合は商品の点検を！ こんな症状はありませんか？

- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に
異常な音や振動がする。
- スタート操作をしても、食品が加熱
されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとビリビリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセント
から抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、
ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
ファクシミリ送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

※弊社では、確実なお客様対応のため、フリーダイヤル・ナビダイヤルサービスをご利用のお客様に「発信者番号通知」をお願いしています。発信者番号を非通知に設定されている場合は、番号の最初に「186」をつけておかけください。



いつでも便利なWebサービス【シャープオンラインサポート】

ご質問やお困りごとは、気軽にアクセス、しっかりアシスト！

シャープ お問い合わせ

検索

<https://jp.sharp/support/>

スマートフォンや
携帯電話はこちらから



インターネットから修理のお申し込みや進捗確認も24時間サポート

シャープ 修理相談

検索

<https://jp.sharp/support/repair.html>

スマートフォンや
携帯電話はこちらから



使用方法のご相談など【お客様相談室】おかけ間違いのないようにご注意ください。

受付時間 (年末年始を除く) ●月曜～土曜：9:00～18:00 ●日曜・祝日：9:00～17:00

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

0120 - 078 - 178

携帯電話からは、ナビダイヤル

0570 - 550 - 449

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

電話	FAX
050 - 3852 - 5405	06 - 6792 - 5993
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号	



修理のご相談など【修理相談センター】おかけ間違いのないようにご注意ください。

受付時間 (年末年始を除く) ●月曜～土曜：9:00～20:00 ●日曜・祝日：9:00～17:00

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

0120 - 02 - 4649

携帯電話からは、ナビダイヤル

0570 - 550 - 447

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

電話	FAX
050 - 3852 - 5520	06 - 6792 - 3221
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号	

■QRコードについて

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。誘導されるサイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担になります。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

シャープ株式会社および関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただいております。個人情報は適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報の開示・訂正、利用訂正等の請求その他お問い合わせは、シャープ株式会社個人情報ご相談窓口にご連絡ください。電話番号：[06-6792-8004 (受付時間：平日、9:00～12:00、13:00～17:00) ただし、祝日など弊社休業日を除く] 個人情報の取扱いの詳細については、<https://jp.sharp/privacy/index-j.html> をご参照ください。

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。(2K1903)

仕様

電源	交流 100V 50-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1,460W	
	高周波出力	1,000W※1・600W・500W・200W相当	
	発振周波数	2,450MHz	
グリル	定格消費電力	1,410W	
オープン	定格消費電力	1,410W	
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)・100~250、300℃※2	
外形寸法	幅490×奥行430×高さ420(mm)		
庫内有効寸法	幅395×奥行305×高さ240(mm)		
水タンク容量	約700mL		
質量	約25kg		
角皿	409×300(mm)		
電源コードの長さ	約1.4m		
区分名	F		
電子レンジ機能の年間消費電力量	61.9kWh/年	年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	10.1kWh/年	年間消費電力量	72.0kWh/年
通信方式	無線LAN 2.4GHz帯 (IEEE802.11b/g/n)		
動作方式	「シャープクラウド」モード(工場出荷時の設定) 当社独自サービスを利用するためのモード		

※1 定格高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分)であり、定格連続高周波出力は600Wです。600Wへは自動的に切り換わります。

※2 オープン加熱300℃での運転時間は約10分です。その後、自動的に250℃に切り換わります。

- 年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- 設置するときは、天面10cm以上の空間を設ける必要があります。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、ドアを閉め、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。

無線LAN接続している場合：コネクランプが点いているときは、無線LAN通信の待機中により電源は切れません。電源を切りたいときは、**[お手入れ・設定]→[無線LAN]→[無線LAN ON/OFF]**で**[OFF]**を選択**→[決定]**。ただし、この操作をすると無線LAN通信ができなくなります。

- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。
- 工場出荷時は、ネットワークに接続しない設定になっています。
- 無線モジュールの技術基準適合認証番号は、次の操作で本体画面に表示します。

[お手入れ・設定]→[無線LAN]→[無線LAN情報表示]→[次へ]

<p>■ 外形寸法 (単位mm)</p> <p>正面 側面</p> <p>※1 ハンドルを含まない奥行き寸法です。 ※2 ハンドルを含む奥行き寸法です。</p>	<p>【別売品】落下・転倒防止用金具について</p> <p>背面上部に、転倒を防ぐためL型アングルが付けられます。柱や壁などに固定してください。金具取り付け面と、壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。</p> <p>RK-TB1 希望小売価格 900円+税 (工事費別) (2019年6月現在)</p>
--	---

- 本製品の液晶画面に表示される文字には、一部IPAフォントを使用しています。IPAフォントライセンスについては、https://ipafont.ipa.go.jp/ipa_font_license_v1.htmlをご参照ください。

サポートページのご案内

無線LAN機能についてのお問い合わせ

■ クラウドサービス「COCORO KITCHEN」

<https://jp.sharp/support/healsio/cloud/index.html>

- 無線LAN機能の設定方法
- 話しかけかた
- お役立ち情報の配信について
- COCORO KITCHENアプリについて
- (動画で解決!)クラウドサービス「COCORO KITCHEN」ご利用ガイド



■ ヘルシオ クラウドサービス「COCORO KITCHEN」ご利用ガイド

<https://jp.sharp/support/healsio/visualguide.html>

無線LANの接続手順、献立相談やスマートフォンとのリンク(連携)方法などを動画で確認いただけます。

[はじめよう編](#) [はなしかけてみよう編](#) [我が家に合わせよう編](#)

[スマホと連携編](#)



■ 専用アプリ「COCORO KITCHEN」のダウンロード

<https://cboard.cloudlabs.sharp.co.jp/cocoroapp/download/kitchen/>



製品についてのお問い合わせ

■ Q&A情報・故障診断ナビなど

<https://jp.sharp/support/healsio/index.html>

■ お客様ご相談窓口からのお問い合わせ [\(94 ページ\)](#)

お問い合わせの前にもう一度

「よくあるご質問」、「故障かな？」 [\(62~70 ページ\)](#)

「無線LAN接続編 こんなときは？」 [\(86, 87 ページ\)](#) を調べてください。



ヘルシオ訪問設定サポート

ご購入後の有料サポートメニューをご用意しています。

詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

<http://www.sharp-sek.co.jp/home/healsio/index.htm>



※記載の内容は本製品の発売時点のもので、随時更新されます。

シャープ株式会社

本社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地



Printed in Thailand
AX-XW600シリーズ

TINSJA461WRRZ 19C-①