MimiLogレビュー：本当の生活リズムが見えてくる授乳・睡眠記録アプリ

授乳や睡眠、おむつの記録はその場では無意味に感じます。けれど授乳・睡眠記録アプリは、自力では気づけないリズムを浮かび上がらせます。MimiLogの実力を検証します。

著者: Lubor Šimůnek • 公開日: June 15, 2026 • 健康とフィットネス
オンライン版: https://appstoryo.com/ja/blog/baby-feeding-sleep-tracker-app-review



最初の数週間の混乱と、記録が助けになる理由

いま新生児期の真っただ中にいるなら、記録することの価値に懐疑的かもしれません。疲れ果て、細切れの睡眠で過ごしている。午前4時に授乳を記録するためスマホを取り出すのは、やることだらけの毎日にもう一つ用事が増えるようなものです。

けれども、その時期を越えた先輩の親たちが口をそろえて言うのは、データは記録する価値があるということです。それは支配できるようになるからではありません。新生児は思いどおりにはなりません。理由は、記録が情報をくれるからです。そして情報は、たとえ寝不足のもうろうとした頭で集めた不完全なものであっても、小児科医と話すとき、育児のやり方を見直すとき、あるいは単に「45分前に授乳したかどうか」を思い出そうとするときに、計り知れない価値を持ちます。

MimiLogは、必要なものをひととおり備えた授乳・睡眠記録アプリです。授乳記録、睡眠記録、おむつ記録、成長記録、発達の節目の記録、そしてメモ。完全無料で、オフラインで動作し、すべてを端末内に保存します。クラウドアカウントも、サブスクリプションも、広告もありません。

このレビューでは、実際に毎日使ってみるとどのような感覚なのか、蓄積されたデータからどんなリズムが浮かび上がってくるのか、そして記録を続ける手間がその見返りに見合うものなのかどうかを、順を追って取り上げていきます。

MimiLogの初期設定

初期設定は本当に手早く終わります。アプリを開き、赤ちゃんの名前と生年月日を入力すれば、それで完了です。メールアドレスもパスワードも必要なく、同意を求められる利用規約の画面も、あれこれ答えさせられる初回アンケートもありません。ダウンロードしてから30秒後には、もう最初の記録を残しはじめられます。

これは思っている以上に重要です。午前2時、泣いている赤ちゃんを抱えているとき、ひと手間はすべて敵になります。設定ゼロという設計は、必要になったその瞬間に使えるということ。そしてその瞬間は、たいてい都合の悪いタイミングです。

授乳記録：母乳とミルク

最初の数週間、多くの親がいちばん長く触れるのが授乳記録です。MimiLogは母乳育児とミルクの両方に対応しています。

母乳

母乳の場合は、左右どちらかの胸のタイマーをタップして開始します。左右を替えるときにもう一度タップし、授乳が終わったらタップして停止します。アプリは開始時刻、終了時刻、所要時間、どちら側を使ったかを記録します。メモも追加できます。片側のほうがよく飲んだ、あるいは頻回授乳の日だった、といったことを覚えておきたいときに便利です。

積み重なったデータは、こんなことを教えてくれます。うちの子はふだん何分くらい飲むのか。週を追うごとに授乳は効率よくなっているのか。一日のうち授乳が長引く時間帯はあるのか。何週間も寝不足が続いたあとでは記憶だけでは答えられない問いですが、まさに小児科医が尋ねてくる種類の質問でもあります。

ミルク・搾乳

ミルクや搾乳した母乳を与える場合は、飲んだ量をmlまたはozの単位で記録します。母乳と粉ミルクのどちらも登録でき、アプリはその日の合計量を入力のたびに計算し直してくれます。混合栄養で育てている家庭や、完全搾乳で授乳している家庭にとって、一日の摂取量がはっきりと目に見える形で示されることは、大きな安心につながります。

MimiLogはiOSとAndroidで無料。今日から赤ちゃんの授乳リズムを理解しはじめましょう。

睡眠記録：混沌の中にリズムを見つける

新生児の睡眠は、悪名高いほど不規則です。短く、予測できない間隔で眠り、一見でたらめな時刻に目を覚まします。まったく規則性がないように感じられ、それが親を消耗させます。予測できてこそ、親も休めるからです。

MimiLogの睡眠記録はいたってシンプルです。赤ちゃんが寝入ったらタップし、目を覚ましたらもう一度タップするだけ。昼寝と夜間の睡眠を分けて記録することもでき、そのときの状況を示すメモ（寝る前に授乳した、ぐずっていた、ホワイトノイズが必要だった、など）も自由に残せます。

わずか二週間分のデータからでも、しばしば意外な姿が見えてきます。多くの赤ちゃんは、たとえ月齢がごく低くても、疲れ切った親が感じている以上に規則的です。たいてい朝に長く眠る時間帯があり、夕方にぐずる時間が来たあと、夜のまとまった睡眠が続くことが多い。完全に一定ではありませんが、傾向は確かにあり、それに気づくと一日の組み立て方が変わります。

データから分かること

MimiLogでは次のことを確認できます。

- 一日の合計睡眠時間（日中と夜間の内訳）
- 昼寝の回数と平均の長さ
- その日いちばん長く続けて眠った時間
- 夜間に目を覚ます間隔

生活リズムを整えてみようか迷うとき、小児科医に睡眠時間を尋ねられたとき、あるいは十分に休めているのか見極めたいときに、まさに必要になる情報です。

おむつ記録：思っている以上に大切

おむつの記録は地味に思えますが、最初の数週間、小児科医はこれを繰り返し尋ねます。おしっこの回数は、母乳育児の赤ちゃんが十分に水分を取れているかを見る重要な手がかりです。便の回数や状態も消化の健康を測る材料になります。

MimiLogのおむつ記録は素早く済みます。おしっこ、うんち、両方のいずれかを選び、必要であればメモを書き添えるだけで完了です。ワンタップで記録できる設計なので、両手がふさがっている状況でも無理なく続けられ、記録が途切れにくくなっています。

成長記録と発達の節目

健診のたびに、体重・身長・頭囲の測定値をもらいます。それをMimiLogに入力すれば、健診と健診の間の成長の推移が一本の線として見えてきます。急な変化に気づくのにも役立ちます。記録を残していれば、目立った体重減少や停滞を早い段階で捉えられます。

発達の節目の記録は、「はじめて」を書き留めるシンプルな機能です。初めての笑顔、初めての寝返り、初めての離乳食、初めての一歩。こうした瞬間はあっという間に過ぎ、寝不足の記憶はあてになりません。日時つきの記録が残ることは、実用面（アルバム作りや健診）でも、気持ちの面でも意味があります。

MimiLogを今日から無料で。誰にもデータを渡さずに、赤ちゃんの一年目の記録を残しましょう。

メモと育児日記

ときにいちばん役立つのは数値ではなく、自由に書いた一文です。MimiLogではどの記録にもメモを添えられます。うまく飲めなかった授乳についての一言や、眠りの質についての気づきは、つらい一週間の原因を探るとき、十個の数値より価値を持つことがあります。

続けるうちに、メモの機能はそのまま育児日記になります。あの最初の数か月が実際どんな日々だったかを、日時とともに残した非公開の記録です。サブスクリプションは不要で、データが端末を出ることもありません。

オフラインで動く強み

MimiLogは完全にオフラインで動作します。些細に思えて、実は重要な点です。

- Wi-Fiが不安定な病室でも問題なし。
- 電波の弱い地方でも普通に使える。

- 飛行機の中でも全機能が使える。
- 電波の届かない地下の寝室でも動く。

さらに大切なのは、赤ちゃんの健康データが端末の外に出ないことです。サーバーもクラウドも、企業の分析チームも介在しません。記録したものは、あなたの手元に留まります。

MimiLogにできないこと

公平を期すために書きます。MimiLogは複数端末のリアルタイム同期には対応していません。両親のどちらも記録したい場合は、一台の端末を共有するか、別々に記録して手作業でまとめる必要があります。これはプライバシーを優先した意図的な選択です。クラウド同期にはクラウドのサーバーが要り、それはデータが端末を離れることを意味します。

また、小児科医に渡すためのPDF出力機能も内蔵していません（メモを手動で共有することは可能です）。AIによる分析や助言もありません。あくまで記録の道具であり、育児アドバイザーではありません。

総評

シンプルで、プライバシーが守られ、オフラインで動き、無料の授乳・睡眠記録アプリを求める親にとって、MimiLogは現時点で最良の選択肢です。必要なカテゴリーをすべて網羅し、午前4時に片手で操作できるほど画面の反応が軽く、積み重なったデータは赤ちゃんのリズムを理解する助けになります。

こつこつ記録することで見えてくるもの——授乳の時間帯、まとまって眠る時間、おむつの回数——は、単なる数字ではありません。それは、圧倒されるほど新しい人生の一章を理解するための手がかりです。MimiLogはそのデータ集めをできるかぎり簡単にし、その見返りに何も求めません。

MimiLogは**App Store**と**Google Play**から無料でダウンロードできます。今日から記録を始めて、最初の数週間で赤ちゃんのリズムが見えてくる過程を確かめてください。

引用形式: Lubor Šimůnek (2026). *MimiLog*レビュー：本当の生活リズムが見えてくる授乳・睡眠記録アプリ. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ja/blog/baby-feeding-sleep-tracker-app-review
© 2026 lapnito.cz s.r.o.