



あすけん

あすけんは
食べたものを入力すると簡単にカロリー計算や
栄養バランスがわかるスマホアプリです。



9:41

× アドバイス

7日間平均 月平均

栄養バランスが
バッチリでした！

84点

栄養バランスを見ると、あすみさんの食事は、**たんぱく質・脂質・糖質**の3つのバランスが理想的になっています。すばらしいですね♪

さらに、食事にいろいろな食材を取り入れると自然とビタミン・ミネラルが摂れます。種類を豊富に、彩り豊かに、がコツです。もし果物を食べるなら、比較的糖質の少ないキウイを選んでみてくださいね。

[ツイート](#) [シェア](#) [送る](#)

摂取栄養素グラフ 判定基準

🔄 数値



あすけんでどんなことができるの？

“あすけん”はPCやスマートフォンのアプリで簡単に食事の記録をするだけで、管理栄養士のノウハウをもとにした細やかな食事アドバイスが受けられるオンラインサービスです。

始める前に

- 現在の体重や身長の入力
- 目指す体重や減量方法の選択

kg

cm

kcal

目標設定

あなたに合った目標と、食事管理方法が選べます。

年齢・身長などの基本情報と、目標体重や減量ペースなどを入力すると、栄養学の理論などに基づいて、あなたの基礎代謝や目標摂取カロリー、目標消費カロリーを自動的に算出します。

食事記録

1日の食事を簡単に記録できます。食事記録は、写真画像解析やバーコードの読み取り、キーワード検索で表示されたメニュー候補を選ぶだけ。外食・お惣菜チェーンのメニューやコンビニ商品もすぐに見つけることができます。

写真やバーコードを撮るだけ

あなたの1日を100点満点で採点！

食べたものを記録すると、AI栄養士の“未来さん”がカロリーや栄養価を計算。それをもとに、次の食事について細やかなアドバイスをくれます。アドバイスに従って、少しずつ食習慣や運動習慣を改善していきましょう！



毎日届く栄養士のアドバイス

見やすい栄養バランス

運動・カラダ記録

運動もデータベースから検索して、運動時間を入力するだけ。歩数や体重・体脂肪は、Google Fit、Fitbit、Appleヘルスケアなどと連携し、自動で記録できます。お通じ・今日の調子・睡眠・女性の場合は生理などの記録・管理もできます。

体脂肪率・カロリーも表示

持ち歩くだけで歩数記録



AI栄養士 未来(みき)さん

北海道の富良野市出身で、東京の大学を卒業してから病院で栄養士として経験を積んだ後、あすけん栄養士になりました！
栄養士歴は10年ほどになります。



使い方は動画でもご覧いただけます。

使い方動画はこちらから

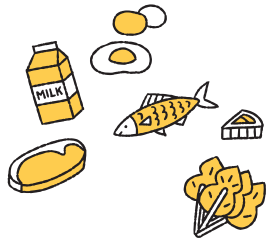


あすけんは、どういう食事管理方法なの？



管理栄養士の知識とノウハウをふんだんに活かして、エネルギーを効率的に代謝させる「かしこい食べ方」を身につけていただきます。きちんと食べて無理なく継続しましょう！

「食べる=太る」のでは？



「食べる=太る」ではありません。食べ過ぎは確かに一因となりますが、食べたものの代謝を助けるビタミン・ミネラルが不足していることも原因となります。自分の「今日のビタミン・ミネラル摂取量や栄養バランスがよいか」を知ることが健康的な食生活にとって大切だとあすけんは考えます。

ご飯やパンはあまり食べてはいけないんですよね？



あすけんはやみくもに食事や糖質だけを制限するのではなく、まずそもそもの自分の今の栄養摂取状況を見てみることから始めます。「制限」するよりも、栄養素の過不足を考え、必要な栄養素をきちんと摂取できる「かしこい食べ方」を身につけることを重視します。

体重が減るとどんないいことがあるの？



肥満を伴う耐糖能異常や高血圧は、体重が3%から5%減少するだけでも優位に改善すると言われています。

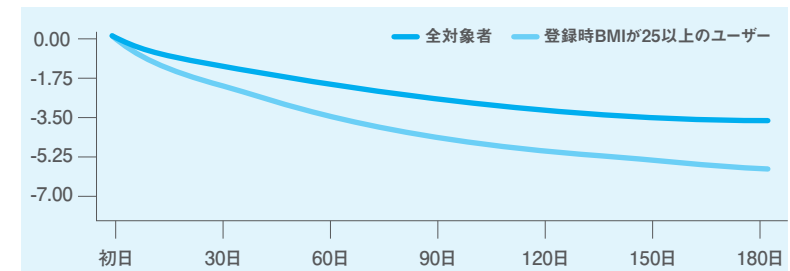
(日本糖尿病学会「糖尿病診療ガイドライン2019」)
食事管理に無理は禁物です。
無理せず継続を目指しましょう！

しっかり効果を実感するために、 まずは3か月間を目安に頑張ってみませんか？

2020年から2021年に、「あすけん」に入会した肥満傾向にあるユーザー（BMI25kg/m²以上、以下「BMI25以上」）約70万人の体重変化について記録データを分析したところ利用日数の経過と共に体重は安定的に減少する傾向がみられました。

4ヶ月利用後の平均体重変化は全対象者で-3.44kg、登録時がBMI25以上のユーザーで-5.18kgとなっています。

初回登録からの経過日数	平均体重変化量 (kg)	
	全対象者 (n=2,206,699)	登録時BMIが25以上 (n=698,334)
30日	-1.47	-2.14
60日	-2.36	-3.48
90日	-3.00	-4.46
120日	-3.44	-5.18
180日	-3.93	-6.02



※2020年1月～2021年7月の入会者のうち、体重記録が1回以上あった698,334名を対象に、登録日からの体重変化を集計したものです。有意差検定などは実施しておりませんのでご注意ください。

管理栄養士が複数人体制で、 すべてコンテンツを管理し続けています。

あすけんには管理栄養士の、食と健康に対する思いとノウハウがこもっています。食品成分データベースや栄養グラフ、アドバイス内容からコラムに至るまで、複数の管理栄養士が文献などを調べ、偏った不確かな情報に依拠しないよう、細心の注意を払いながら作成しています。

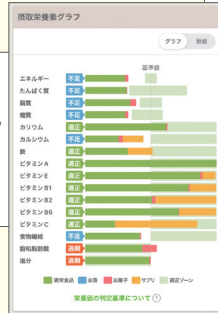
多くの方から「記録が楽しい」「簡単」とご感想をいただいています。

40代男性



※個人的な見解によるものです。食事管理は必ず主治医の判断に従ってください。

食事の自由や楽しみを取り戻すことができました。
糖尿病になったら、肉やチョコレート、主食などは食べられないと思っていました。
通院時には病院の管理栄養士さんにもあすけんの記録を一緒に見てもらっています。
あすけんの摂取栄養素グラフで摂取量の目安がわかるので、その中では自由にできるということを知ることができました。
無理なく継続でき、ときには好きなものも食べることができるので食事管理を長く継続できています。



40代女性



摂取栄養素グラフ (グラフ)

栄養素グラフを参考に、1日の食事スケジュールを考えています。
糖尿病がわかり、食事管理のためにあすけんを使い始めました。
毎日の摂取栄養素グラフを参考に、朝一番に食事の予定をあすけんに入力しています。
あとは、1日いかに「栄養素グラフをきれいに収めるか!」ということを考えてながら過ごしています。私はこのようにすることで自然と間食を抑えることができます。

管理栄養士によるコラムも要チェック!

世の中には、いろいろな食事方法、ダイエット方法があふれています。
あすけんのコラムでは、一般的な栄養・食品に関することに加え、流行りのダイエット法などについても、管理栄養士が栄養学や医学の文献を参考に記事を作成しています。

こちらからご覧いただけます。



50代女性



食事記録以外にも、みんなの日記*に自分の気持ちを書くことであす友さんと励まし合うことができます。
慢性腎臓病によりダイエットが必要であすけんを使い始めました。
みんなの日記に書かれた他の方々の正直な気持ちに共感し、勇気づけられています。特に同年代の方々が頑張っているのを見ると自然と自分のやる気にもつながってきます。

*みんなの日記: あすけんアプリ内SNS
日々の食事記録とともに簡単な日記を書くことができます。また、公開・非公開の選択ができます。



40代男性・60代女性



母のために一緒に食事記録をつけています。
母が植込み型の心臓を入れているのですが、手術をした時と同じ体重を維持する必要があり、塩分も1日6gと決められています。
あすけんを使ってなるべく楽しく、工夫して、時には外食を楽しみながら体重や塩分の管理をしています。



■カラダ応援プロジェクト

「気になる数値があるけれど、何もしていない」
「生活習慣の見直しをと言われてたけれど、具体的にどうしたらいいかわからない」
そんな方に向けて、お悩み別の対策をご提案しています。

カラダ応援プロジェクトはこちらから!



■あすけん式スーパーポジティブダイエット検定

これからダイエットに取り組もうと考えている方へ、ご自身のダイエット知識がどの程度あっているかをチェックすることができるコンテンツです。

あすけん式スーパーポジティブダイエット検定はこちらから!





あすけん

ダウンロードはこちらから



株式会社asken

〒163-1442 東京都新宿区西新宿3丁目20番2号

<https://www.asken.inc>

2024年9月作成 ©asken.inc 2024