

あすけん



食べたものを記録すると栄養素の過不足判定グラフと一緒に栄養士監修のアドバイスを表示。ご自身の食生活を見える化することで食習慣改善に貢献するデジタルヘルスケアサービスです。

あすけん栄養士キャラクター
未来(みき)さん
©asken inc.

1分でわかる！
使い方動画はこちら



あすけんアプリのポイント

Point 01

カンタンに食事記録



無理をしなくても記録が続く、1分で完了の手軽さ

写真を撮ったり、バーコードを読み取ったり、食べたものを選ぶだけで記録できます。15万件以上のメニューデータと、すばやく食事記録するための機能が充実しているから、毎日の記録が負担にならないよう支えます。

Point 02

食生活を見える化



「なんとなく食べる」を卒業。確実に意識が変わる仕掛け

カロリーや栄養素の過不足を、グラフでひと目で確認できます。さらに、1日の食事をあすけん独自の「あすけん健康度」でわかりやすく数値化。食事のクセに気づきやすく、自然と食事の選択が変わっていきます。

Point 03

管理栄養士監修アドバイス



栄養士キャラクター・未来さんが、あなたの食生活をサポート

約20万通りのアドバイスから、その日のあなたに合った内容を自動で表示。表情ゆたかな栄養士キャラクター「未来(みき)さん」の言葉が、小さな気づきと前向きな習慣づくりをサポートします。だから、食事改善がもっと身近で、続けやすくなります。

Point 04

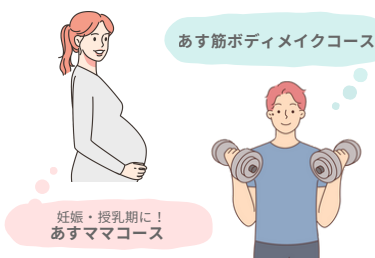
体重・運動もまとめて管理



体重・体脂肪率・歩数・運動もまとめて記録できます。日常生活動作がどれくらいのカロリー消費につながっているかを把握でき、「気づきが増える → 行動が変わる」の良い流れを育てます。

Point 05

目的別のアドバイスコース



妊娠・授乳期に！
あすママコース

ダイエット、糖質制限、筋力アップ、妊娠・授乳期の栄養管理など、ライフステージや目標に合わせて、最適なコースを選択できます。目的に合ったコースだから、なりたい自分に一歩ずつ近づくのが楽しみになります。

続けるほど結果が出る



3か月記録を続けた人は、平均 -4.66kgの減量に成功(※)

※2021年1月1日～2022年8月31日の間の入会者の中で、入会時点の年齢が20歳～89歳、初期BMIが25以上のユーザー71,407名のデータを集計

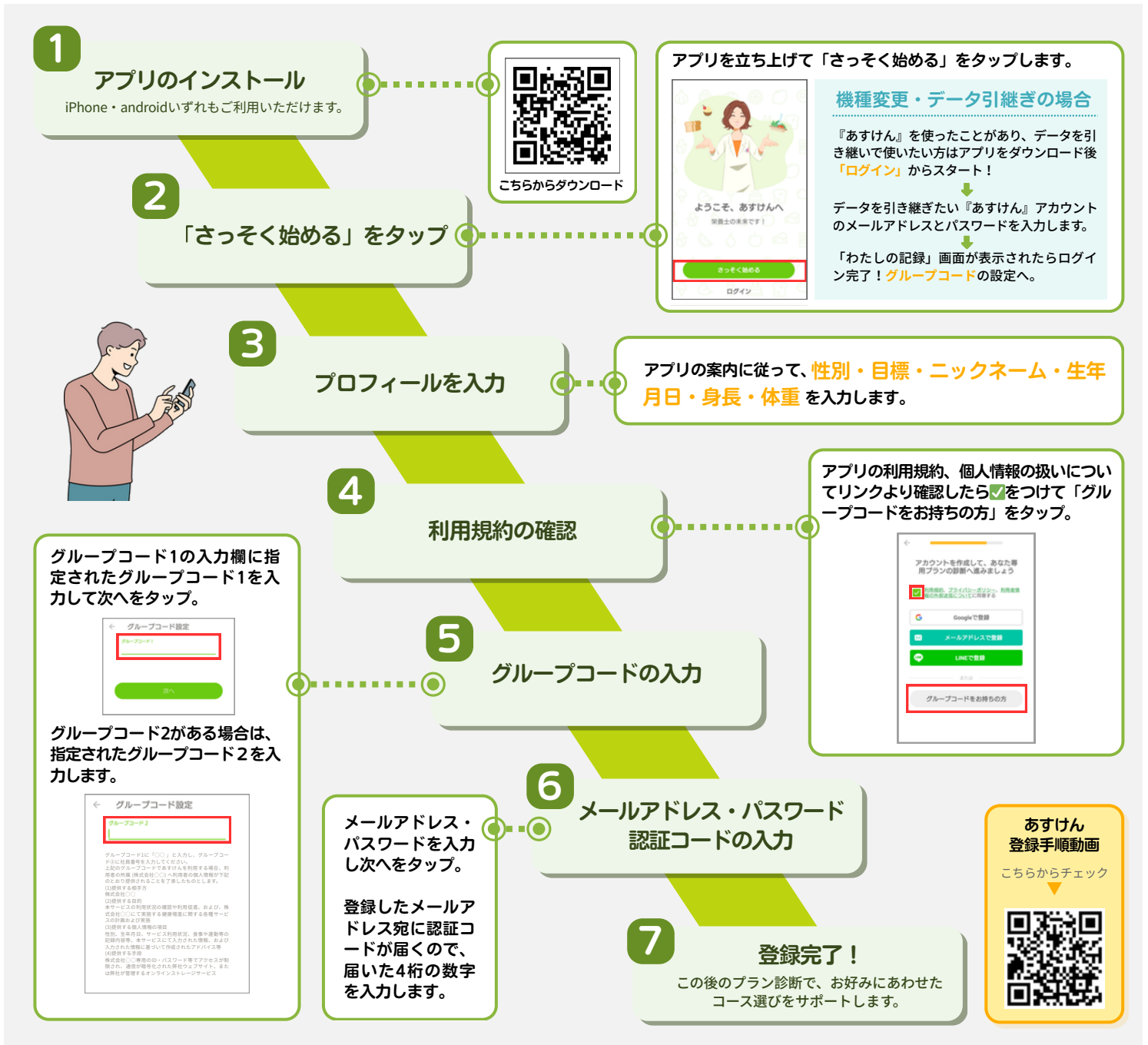
無理なく、自然と食生活が整うから、気づいたら「変わってきたな」と思える自分に出会えます。



登録方法は裏面をチェック

法人サービスの利用方法

👉 登録前に準備するもの：✔️ メールアドレス ✔️ パスワード ※メール認証があります。すぐに確認できるメールアドレスをご準備ください。



現在『あすけん』をご利用中の方

現在『あすけん』をご利用の方も、グループコードを設定いただくことで、法人サービスに切り替わります。



⚠️ ご注意 **現在個人でプレミアムサービスをご利用中の方**

グループコードを入力しても、個人で購入したプレミアムサービスは自動的に解約されず継続されます。
個人で購入したプレミアムサービスの解約は別途行ってください。

※アプリのアンインストールでは課金解除にはなりませんのでご注意ください。
※個人で長期プランに課金されている場合でも、法人利用切り替えに際して払い戻しはございません。

グループコード設定前に記録したデータは引き続きご利用できます。
(あすけん会員IDに紐づいてデータは引き継がれます。)