

栄養(食事)管理アプリ



あすけん

スマートフォンのアプリやPCサイトで食事を記録すると、詳細な栄養レポートと栄養士からの食生活改善アドバイスが得られるサービスです。



まずは利用するための登録をしましょう!



STEP1:ダウンロード

iPhoneの方はApp Store、Androidの方はGoogle Playで「あすけん」を検索してダウンロード。



App StoreはApple Inc.のサービスマークです。
Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。



STEP2:ユーザー作成

アプリ起動後「今すぐ始める」→「メールアドレスで作成」の順番でタップします。



STEP3:情報入力

画面に従って必要事項を入力し、最後に「認証メールを送信」をタップします。



STEP4:登録完了

認証メールが届いたら、記載してある認証番号をアプリに入力すれば登録完了です!
最後に、「法人利用設定」で法人コード“refco”と入力すればスムーズに利用できます。

基本使用料は無料です。さあ、実際に使ってみましょう!

あすけんとは栄養士のアドバイスが受けられるダイエットサポートサービスです。



あすけんの特徴



食事記録機能

食べた食事内容を登録し、記録しておくことができます。摂取した栄養素やカロリーなどを1食ごとに把握できるので、自分の栄養状態がわかります。



運動記録機能

スマートフォンで測定した歩数を自動でアプリに取り込むことができます。やるべき運動内容を登録することもできるので、運動するための目標にもなります。



カラダ記録機能

体重、体脂肪、お通じ、生理、体調、睡眠の記録を登録することができます。日々のカラダの変化を確認できます。



総合的な登録内容を判定して、栄養士からのアドバイスがもらえます！
うまく活用して食事をコントロールし、目標達成の最短ルートを目指しましょう！