

# あすけんアプリ：ユーザーマニュアル(簡略版)

2024年9月改訂

## 「1分でわかる使い方動画」

併せてご利用ください。  
右のQRコードから見るすることができます。



### <あすけんサービスご利用に際しての注意>

食事を含む生活習慣変容の影響には個人差があります。本サービスは、健康増進を目的とした一般的な生活改善のアドバイスと情報提供を行うものであり、医師、薬剤師等の医療専門家による診断および治療を目的とした医学的なアドバイスと情報提供を行うものではありません。傷病、アレルギー、妊娠など、食事や生活行動の変容が健康問題につながりかねない事情をお持ちの場合は、本サービスご利用前に必ず主治医に相談し、その指示に従っていただけますようお願いいたします。こうした場合に本サービスをご利用され、病状が悪化した等の事態がございましたも、当社としては一切責任を負いかねますのでご了承ください。

# 1. 初期設定（あすけんを初めてダウンロードする方）

※すでにあすけんをお使いの方は、p.4「1.初期設定（あすけんにログインしたことがある方）」へ進んでください。

- iPhoneの場合はApp Storeから、Android端末の場合はGoogle Playから「あすけん」を検索（下記QRコードから読み取りも可）し、ダウンロードします。

iPhoneの場合



App Store

Androidの場合



Google play

インストール用QRコード  
付属カメラ、LINE、その他QRリーダー系のアプリで読み取り可。



あすけん



アプリを起動すると、上のような画面が表示されます。緑色の「さっそく始める」をタップ。



性別/目標/ニックネーム/生年月日/身長/体重を順に入力。



「利用規約・プライバシーポリシーに同意する」にチェック✓。「グループコードをお持ちの方」をタップ



指定されたグループコード1を入力して、「つぎへ」をタップ。



指定されたグループコード2を入力して、「つぎへ」をタップ。  
※この画面は、グループコード2が必要な場合にのみ表示されます。

# 1. 初期設定（あすけんを初めてダウンロードする方）

- 前ページのつづきです。



メールアドレスはよく利用するもの、パスワードはお好きなものを入力。  
入力後に「次へ」をタップ。

※今後のログインIDとパスワードになります。

入力したメールアドレス宛てに4桁の認証コードが届きます。  
届いた認証コードを入力し、「認証してプラン診断へ」をタップ。

※メールが届かない場合は、「メールが届かない時は？」をタップ。（メール再送画面が表示されます。）

「プラン診断に進む」をタップして、質問に回答。

質問内容：目標体重・ペース・がんばり方・最近のお悩み・コース選択

「わたしの記録」画面になったら、初期設定は完了です。

# 1. 初期設定（あすけんにログインしたことがある方）



あすけんアプリを起動し、ホーム画面左上の三本線をタップ。

「設定」をタップ。

「グループコード設定」をタップ。

指定されたグループコード1を入力し、「OK」をタップ。

指定されたグループコード2を入力し、「OK」をタップ。

## ※ご注意

初めて「あすけん」を利用する場合、この手順でグループコードの登録をすると、7日間のプレミアムお試し期間と課金案内の表示が出る場合があります。グループコードを入力すれば、お試し期間終了後も継続してプレミアムサービスをお使いいただけますので課金は不要です。

※この画面は、グループコード2が必要な場合に表示されます。

これで法人サービスの利用が始まります。

## 2. アプリ連携(歩数データ)の設定【iPhoneの場合】

※ 本設定は任意です。

- 本設定を行うと、スマートフォンで測定した歩数が自動的にあすけんに取り込まれます。
- ここではiPhoneでの設定方法を紹介します。Androidをご使用の方は次頁をご覧ください。



三本線マークから「設定」へ

「他サービス・アプリ連携」をタップ

「ヘルスケア」をタップ

「設定する」をタップ

画面を引き下げる動作で更新されます!

「すべてオンにする」をタップ

下の項目スイッチが全て緑になったことを確認して「許可」をタップ

「接続完了」と出たら終了 → 左上「戻る」でホーム画面へ

「わたしの記録」に日々の歩数が自動表示

# 2. アプリ連携(歩数データ)の設定【Androidの場合】

※ 本設定は任意です。

- **Androidでの設定方法**を紹介します。iPhoneをご使用の方は前頁をご覧ください。
- 本設定を行うと、**Googleヘルスコネク**に連携されている歩数アプリのデータが自動的にあすけんに取り込まれます。  
※ここではヘルスコネクを経由して**Google Fit**の歩数を連携する手順を紹介します。（「ヘルスコネク」および「GoogleFit」は無料で使うことができるアプリです。）

## ① あすけんとヘルスコネクを連携します。

三本線マークから「設定」へ

「他サービス・アプリ連携」へ

「ヘルスコネク」を選択。

「ヘルスコネク」がインストール済みの場合

Google Play画面が開きます。

ヘルスコネクを使ってみる

初期設定をします。

あすけん画面に戻ってください。

「設定する」へ

すべて許可

「接続完了」と表示されます。

※ 連携する項目は後で変更可能です。

「ヘルスコネク」は、フィットネスアプリや健康アプリの接続とデータを一元管理できるアプリです。

歩数をカウントする機能はありませんので、ヘルスコネクと**歩数アプリ**を連携することで、あすけんに歩数データが取り込まれます。

ここでは、Google Fitを連携する手順を紹介します。

※ あすけんとGoogle Fitの直接連携は2025年6月末までに終了する予定のため、ヘルスコネクを経由した連携をお勧めします。

Google Fit

「Google Fit」の設定へ。  
(次項へ続く)

# 2. アプリ連携(歩数データ)の設定【Androidの場合】

※ 本設定は任意です。

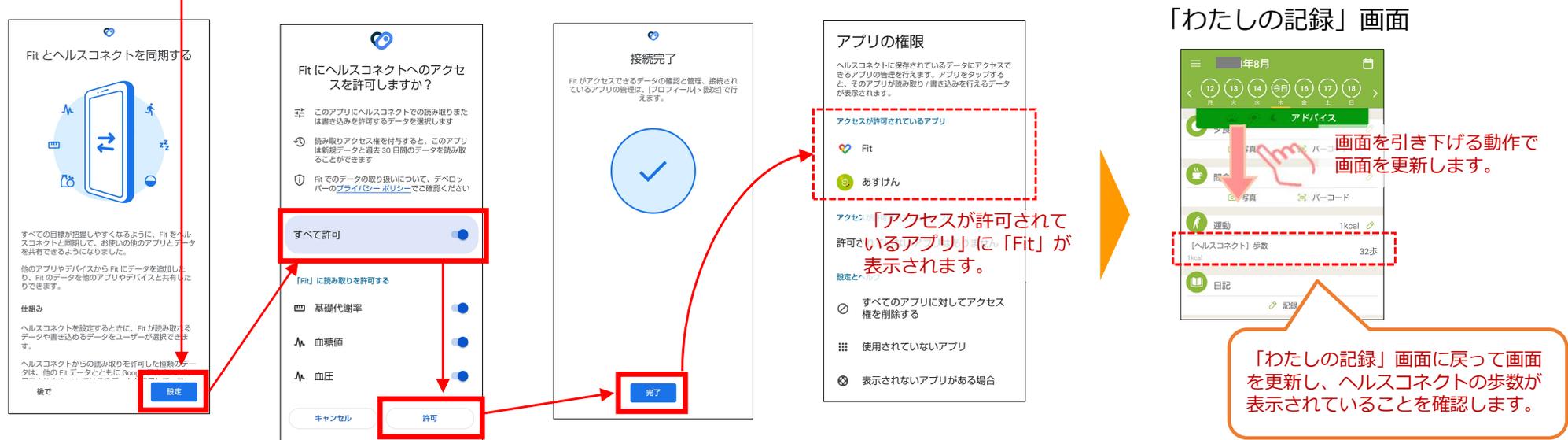
## ② Google Fitのインストール・初期設定を行います。



# 2. アプリ連携(歩数データ)の設定【Androidの場合】

※ 本設定は任意です。

## ③ ヘルスコネクとGoogle Fitを連携します。



## 3. 食事の記録 | ①メニューの登録 1) 写真解析で

- 食事の写真を解析し、メニュー候補を表示します。個々のメニューを自分で検索する手間が省けます。



ホーム画面で、記録したい食事欄の下にある「**解析**」をタップ。

右下の「+」マーク>  
「**カメラ**」でもカメラを起動できます。

「**写真を撮る**」をタップして、食事全体を撮影。

撮影が完了したら、「**解析する**」をタップ。

各メニューが画像解析され、それぞれの登録候補が表示されます。

全て確認して、間違いがなければ「**登録**」をタップ。

右の「▶」をタップし、正しいメニューを選びます。

該当するメニューがない場合、検索ボックスに入力して検索します。

登録内容を確認して「**完了**」をタップ。

## 3. 食事の記録 | ①メニューの登録 ※分量の調整など

- 登録したメニューの分量やカロリーを調整することができます。また、メニューによってはオプションを登録することができます。

例) ご飯を半分量で登録したいとき



カロリーがわかっている場合は、「カロリーで入力」をタップするとカロリーで入力することができます。

例) みそ汁のオプション登録



みそ汁の具がリスト表示されます。みそ汁に入れた具材を選択して登録することができます。

## 3. 食事の記録 | ①メニューの登録 2)バーコードから

- 市販食品のバーコードを読み取ってメニュー登録することができます。



ホーム画面で、記録したい食事欄の下にある「**バーコード**」をタップ。

**鉛筆マーク**をタップして表示される入力画面の「**バーコードスキャン**」をタップでも起動できます。



市販食品のバーコードをスキャンします。複数のバーコードを連続でスキャンできます。完了したら「**連続スキャンを終了**」をタップ。



市販食品名が表示されます。「**登録**」をタップ。



「データベース未登録の商品」と表示された場合は、まだデータの登録がありません。

よろしければ、データベース未登録商品の情報提供に協力ください。

登録した市販食品は、MYアイテムに反映されます。



「**提供**」をタップ

※スマホアプリのみの機能です。

## 3. 食事の記録 | ①メニューの登録 3)検索して

- あすけんのデータベースには、**15万種以上のメニューデータ**が登録されています。**市販食品の商品名**や**一般的なメニュー名**、**食材名**などから食べたものを検索して登録しましょう。



食事入力画面のこの欄をタップすると、検索画面が表示されます。

検索ボックスに、登録したい料理名や飲食店名を入力してください。

<検索のコツ💡>  
ひらがなの単語で並べるとヒットしやすいです。  
例1) なす みそいため  
例2) コンビニ名

### ※便利な機能「複数選択」



お探しのメニューが見つからない時は？

おでん 100

人気順 一般料理 外食・市販

おでん (大根) 16kcal  
0.5g 0.1g 4.1g 登録

おでん (コンニャク) 4kcal  
0.2g 0.0g 1.5g 登録

おでん (卵) 75kcal  
6.4g 5.3g 0.5g 登録

おでん (さつま揚げ) 83kcal  
7.6g 2.2g 8.7g 登録

おでん (竹輪) 38kcal 登録

登録を確認 1 メニュー

お探しのメニューが見つからない時は？

おでん 100

人気順 一般料理 外食・市販

おでん (大根) 16kcal  
 0.5g 0.1g 4.1g

おでん (コンニャク) 4kcal  
 0.2g 0.0g 1.5g

おでん (卵) 75kcal  
 6.4g 5.3g 0.5g

おでん (さつま揚げ) 83kcal  
 7.6g 2.2g 8.7g

おでん (竹輪) 38kcal  
 7.6g 2.2g 8.7g

すべて登録 3

各メニューの検索結果が表示されるので、画面右上にある「複数選択」をタップ。

左側にチェックボックスが表示されます。入力したいものをすべて選択し、下にある「すべて登録」をタップ。

## 3. 食事の記録 | ①メニューの登録 4)履歴から

- よく食べるメニューは、履歴から再度登録することができます。



ホーム画面で、記録したい食事欄の「鉛筆マーク」をタップ。

または、「わたしの記録」画面で右下の「+」マークをタップ。記録したい食事をタップ。



例えば、朝食入力時の履歴には、過去に朝食として記録したものだけが表示されます。

画面下部に直近の入力履歴が表示されます。

左側が各食事区分毎の履歴、右側のすべての履歴をタップすると全ての食事の履歴が表示されます。



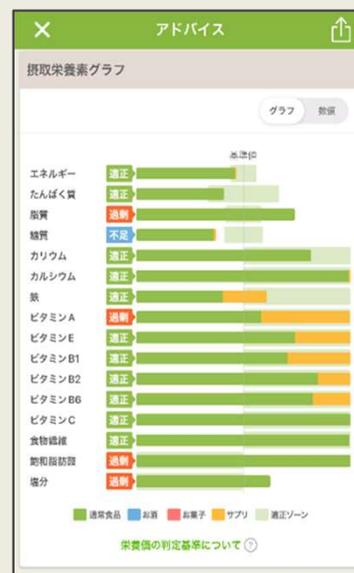
入力したいものを探して「登録」をタップ。

## 4. 結果閲覧(アドバイス)

- 朝・昼・夕の3食を入力するとアドバイスとあすけん健康度、栄養素グラフなどが表示されます。(あすけん健康度については、16ページに説明があります。)



結果によってAI栄養士「未来(みき)さん」の表情が変わります♪



※栄養素グラフや食事バランスチェックに表示される項目はコースによって異なります。



※法人プレミアムサービスをご利用の場合は、1食毎にアドバイス・栄養素グラフを見ることができます。

## 4. 結果閲覧（体重グラフ）

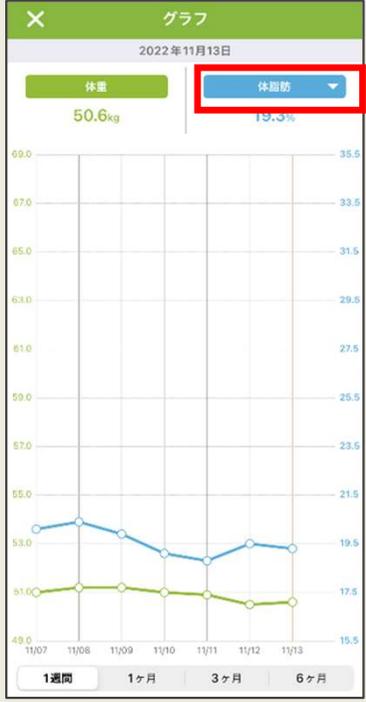
- 5つの指標について、これまでの変化をグラフで見ることができます。  
→体重、体脂肪、あすけん健康度、摂取カロリー、消費カロリー

### 体重



「体重グラフ」をタップ

### 体脂肪

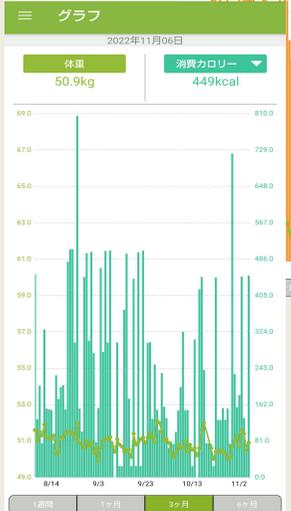


×

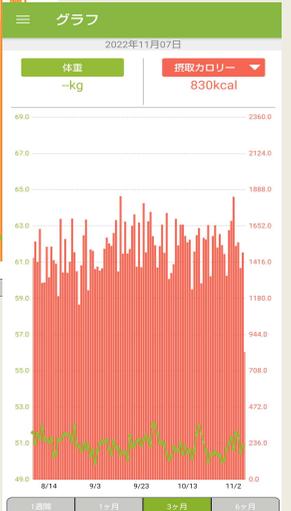
### あすけん健康度



### 消費カロリー



### 摂取カロリー



右上の「体脂肪」をタップして比較したい項目に切り替えることができます。