



あすけんとは・・・

あすけんは、食事と栄養のプロフェッショナル"管理栄養士"のノウハウが詰まった 健康・ダイエット応援サイトです。 食べたもの、運動したことをアプリやパソコンで入力していただければ、自動的に 栄養計算を行い、アドバイスをお伝えします!

無理のないカロリー目標やダイエット中でも必要な野菜の量などを伝え、しっかり食べて、 リバウンドしにくいダイエットを目指しています。 あすけんを使って、無理なく、健康に・キレイになりましょう!

◆あすけんで食事記録をした後、KENPOSに再度戻ると、 あすけんで記録した食事の摂取カロリーとバッチが表示され、 KENPOSチケットも付与されます(下記、画面参照)

КЕМРОЗ Ф 100-020 Ф 10-020 Ф 10-0	ана на казана на каз казана на казана на каз казана на казана на к		KENPOS v KEN	CONTANT E ごきほうよう I シントング・ポイント □インフォメーション □ NPOSチクット連新 ERECOSケント	
😵 аланынанынтакенэте	* * ###################################		B41:02020/	あなたの2020/03/03頃在のチケット戦闘は2数です。 画在先均日:2022/03/031 2数	
KENPOSからのお知らせ	633		<u>上</u> チケットを打める	، <u>۴</u> ۶۶۰۲۶۴۹۶۶	
(20時9日一副を見るう) 2004/09/00 (11) 第回22世ジイトが形成でまません 2004/09/20 (11) 学家コンキンプが対応示になります。	Ì		 ・チクットご利用に関する条件は、利用以び ・チクット端編 	3CEERの通りとなります。	
毎日の記録 [●] ミッションを追属してチケットをもらおう1			2000/03/VS 日次獲得テケット アクセス	学クタト和集団代目 2 枚 つ Ref日: 2020-01-05 9.90日 (2021-05-31 9.90日 (2021-05-31 1枚 9.90日(2021-05-31	
	* (2) *		\$\$23	第4日11 2020-00-05 外約日 1922-03-31 前年回知ペープス 11日	
11 昼食 ミッション	? 了 夕食 ミッション			1	
和 《あすけんで最の発車を記載して見まするとのです! 摂取カロリー 817 kcal	Fケット1巻 あずはんで改の食事を記録して要新 GET: 摂取カロリー = = kcal	F867799118 3	メナケットを行める	→ チケットを使う >	
s>	X0783	35763	KENPOS 1-97A		

<注意事項>

*初めてあすけんをご利用される場合、会員 登録後7日間はプレミアムサービスを無料 でお試しいただける期間となっております。 ※お試し期間7日間が過ぎますとプレミアムサービスは ご利用頂けなくなりますがその後は基本サービスを 「無料」でご利用いただけます。

サービス名称	基本サービス (無料)	プレミアムサービス
食事・運動の記録	0	0
1日のアドバイス	0	0
栄養価グラフ・食事バランスガイド	0	0
ダイアリー	0	0
目標設定	0	0
健康グラフ	0	0
携帯電話での利用	× O	
1食ごとのアドバイス	×	0
Myメニュー(献立のセット登録)	×	0
Myメニュー (オリジナルレシピ登録)	×	0
Myメニュー(オリジナル食材登録)	×	0

*15日以上起動しないと、食事記録が連携されなくなる可能性があります。

※長い時間ユーザーがあすけんを利用しなかった場合、 以下ファイルの⑥~⑩手順を再度実施することになります。 タイトル:<あすけん既存ユーザーの場合>初回KENPOS連携の流れ②をご確認ください。

【あすけん新規ユーザーの場合】初回KENPOS連携の流れ

①KENPOSログイン後TOP画面内、"毎日の記録"エ リアにて、『朝食』『昼食』『夕食』のいずれかを クリック後、ミッションカード表示させ、『入力す る』をクリックします



②表示された"食事ミッション"の"あすけん" をクリックします ③"あすけん"画面が表示されるので、 あすけん未登録の場合は『無料登録』 をクリックします



④"あすけん認証"画面にて、ログイン
 IDを確認し、『パスワードを入力する』をクリックします

KENPOS

100011m NENPOST9ット 上 _ 一般 * ご利用ガイド ⑥あすけんの"新規会員登録"画面にて必要情報を入力し、同意 のうえ、『入力内容を確認』をクリックし、"登録内容の確認" 画面で内容を確認後、『登録する』をクリックします ⑧会員登録完了画面が表示され、KENPOSとあ すけんとの連携は完了

上部の"わたしの記録"より、あすけんTOP画面 に遷移し、食事記録を行います



※スマホであすけんアプリをダウンロードいただき、KENPOSで設定いただいておりますログインIDとパスワードをご入力いただくとKENPOSにも連動します。

新提会目录段

【あすけん既存ユーザーの場合】 初回KENPOS連携の流れ①

②『新規会員登録』をクリックします

(あすけん既存ユーザーの場合は、①~⑤の流れが既に完了している状態です)

			『本登録用URLをメールに送信』をクリックします
	S あすけん わたしの2月 みんねの日足 タイエットの知識	新規会員登録(第四) ログイン	1000(2-サービルの名目) 5002(2000)
##±07F/Jr42b/Bit/sha8/412y-b/#/k-b/=/LX @ (a) (a) (b)	会教授 メールアドレスで登録 超短は取です。 ご想体いたたますた。合称意言解除たご作用いただけます。 詳しくは <u>ひーとスポイエをご</u> 属ください。 新用会自党授		2999-68 Лигоноличихаянийсах казаки Уналичикаянийсах казаки Маланийсах казаки Усер-Каз Маланийсах казаки
	をサービスで会員登録 dへルスタアの5ほこちら d d7カウントログイン		Inter Орд. Сой. Сой. Сой. Сой. Сой. Сой. Сой. Сой
	タイエットをはしめる値に タイエット方法を取す 実施士が増快! タイエットの定点 息用玉のグイエット方法 調節品のグイエット方法 目的面で見ます あすけんパ学えるダイエット 単レジタイエット 副金数名のグイエット方法 日前面で見ます オリイントのための意味 サビジタイエット アレジーングリッス 日前面で見ます ダイエットのための意味 サビジィント フレンジリッス・シングリッス・オール 日前面で見ます ダイエットのための意味 サジィエット アレジーングリッス・メンジリッス・メンジリッス・メンジリッス・メンジリッス・メンジリッス・メンジリッス・メンジリッス・メンジリッス・メンジリッス・シンジリッス・メンジリッス・メンジリッス サビジタンス・メール 単ログラス名 キャペジダノエット 日川ビジライス、 サビジンシス・メー	会事・ダイエントの基本指導 宇宙注意 気は注意 発言・ダイエントの認識 売の234回 	ビジュージンテイロ ・・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・

④メール確認画面が表示されたら、受信メールを 確認し、受診したメール内のURLをクリックします

①あすけんサイトを開く



⑤あすけんの会員登録完了 "いますぐ食事診断"をクリックし、あすけんの利用を行います





③あすけんの"新規会員登録"画面にて必要情報を入力し、同意の うえ、『入力内容を確認』をクリック』、入力内容を確認後

【あすけん既存ユーザーの場合】 初回KENPOS連携の流れ②

⑥KENPOSにログインし、TOP画面内"毎日の記録 "エリアの『朝食』『昼食』『夕食』のいずれかの アイコンをクリック後、ミッションカードを表示の うえ、『入力する』をクリックします



⑦表示された"食事ミッション"の"あすけん" をクリックします ⑧"あすけん"画面が表示されるので、 既存あすけんユーザーの場合は『ログイン』を クリックします





⑨ "あすけん認証"画面にて、ログ インIDを確認し、『パスワードを 入力する』をクリックします



①あすけんの"メールアドレスでログイン"画面内にて、 あすけんに登録済みの"メールアドレス"と"パスワード" を入力し、『ログイン』をクリックします

● あすけん Dたしの記録 みんなの日記 ダイエットの加減 メールアドレスとパスワードを入力してログインしてください。 メールアドレス パスワード パスワード パスワード パスワード パスワード プログイン マログイン

⑩あすけんにログイン後、食事記録を行います

