



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）



<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ください。

※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	○	○
1日のアドバイス	○	○
栄養価グラフ・食事バランスガイド	○	○
ダイアリー	○	○
目標設定	○	○
健康グラフ	○	○
携帯電話での利用	×	○
1食ごとのアドバイス	×	○
Myメニュー（献立のセット登録）	×	○
Myメニュー（オリジナルレシピ登録）	×	○
Myメニュー（オリジナル食材登録）	×	○

* 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



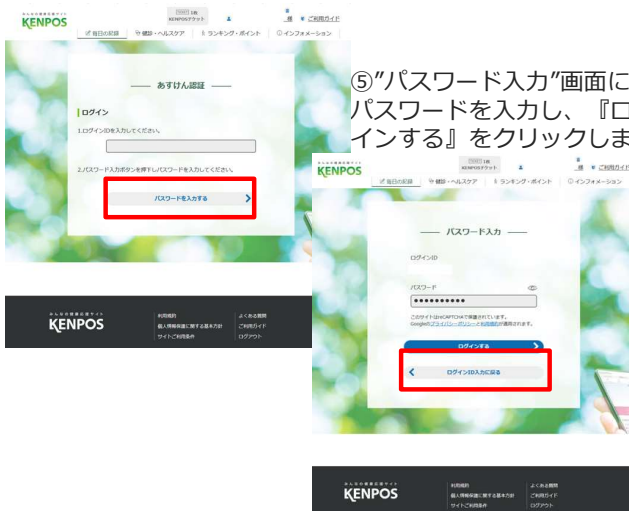
②表示された“食事ミッション”の“あすけん”をクリックします



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



⑤“パスワード入力”画面にて、パスワードを入力し、『ログインする』をクリックします

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。

【あすけん既存ユーザーの場合】 初回KENPOS連携の流れ①

(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)

①あすけんサイトを開く



②『新規会員登録』をクリックします



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』をクリックし、入力内容を確認後『本登録URLをメールに送信』をクリックします



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



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



【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



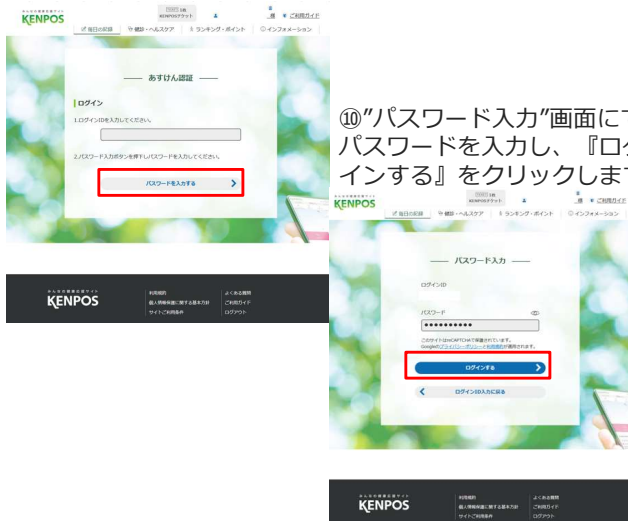
⑦表示された“食事ミッション”の“あすけん”をクリックします



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



⑩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



⑪あすけんにログイン後、食事記録を行います

