



あすけん

簡単な食事記録でカロリー計算・体重管理ができる
健康管理サービスです。

「AI栄養士」の未来(みき)さんがあなたを応援します。



カンタンに食事記録

キーワード検索、画像解析、バーコード、
スキャンなどお好きな入力方法で約**15**万件の
データベースから簡単に食事を記録できます。

1分でわかる！
使い方動画はこちら →



写真や
バーコードを
撮るだけ

食べたものを見える化！

カロリー・栄養素を自動計算。
過不足がすぐにわかります。

AI栄養士からアドバイス

約**20**万通りのアドバイスから、あなたのための
アドバイスを表示。



毎日届く
栄養士の
アドバイス

見やすい
栄養
バランス

カンタンだから 続けやすく結果も！

食事記録を3か月続けた人は、
平均**-4.66kg**の減量に成功*。
しっかり食べて、**栄養バランスも整います。**

*2021年1月~2022年8月に入会し初期登録体重が
BMI25以上のあすけんユーザーを対象として、利用継続日
数に対する平均体重の変化量を集計

あすけん ユーザーの体重の推移

