



食べないダイエットより、
食べるダイエット。

あすけんに食事を記録して
健康的な食生活へ

ダウンロード数

No.1

3ヶ月で平均

-4.66kg

無料会員登録

ログイン

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



食後たった1分で完了！
簡単だから記録が続く



15万件以上のメニューデータから
食べたものがすぐに見つかります。
食事写真や市販食品のバーコードを
撮るだけで記録できるなど、
すばやく食事記録できるための
機能が充実しています。



写真や
バーコードを
撮るだけ



わかりやすい 栄養士からのアドバイス

食事を記録すると、栄養士からのあなた専用のアドバイスや、
カロリーと各種栄養素14項目の過不足がわかる栄養素グラフが、
毎日無料でチェックできます。

続けることでリバウンドしにくい「健康的な食生活」が叶います。

※アドバイスは独自アルゴリズムに応じて自動的に表示されます。

ダウンロードは
こちらから

