

会員数は累計 **980万人以上!**
人気の食事管理アプリ♪

日々の食事を記録すると、
カロリー計算や体重管理ができる



あすけん

あすけん ダイエット

※有料サービスを含む



AI 栄養士 ^{みき} 未来さんが、
健康維持やダイエットを
応援します。



カンタンに食事記録

キーワード検索、バーコードスキャンなど好みの入力方法が選べ、
約**15万件**のデータベースから簡単に入力できます。



食べたものが見える化

食事の内容から**自動でカロリー**を計算。**14種類の栄養素の過不足と食事バランス**もひと目でわかります。



POINT AI栄養士からのアドバイス

食べたものの記録をもとに、AI 栄養士未来さんがあなたをサポート。約 20 万パターンから一人ひとりに合った食生活改善アドバイスが届きます。



続けやすいから効果が出る

記録方法が**簡単**なうえ、体重や体脂肪、摂取カロリーなどを**グラフ化**。自身の**変化を確認**できるので、健康維持やダイエットの励みになります。



※イラストはイメージです



運動や体調も記録

ウォーキングなどの運動ほか、入浴や自転車に乗るなどの**日常生活での動き**も記録。体重や体脂肪、お通じ、生理といった**体調の変化もチェック**できます。

🕒 あすけん ユーザーの体重の推移



※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

こちらからDLいただけます

Google Play



App Store



企業プロフィール

みんなの家庭の医学

株式会社 保健同人フロンティア

一般家庭向け医学書「家庭の医学」発刊のほか、日本で初めて人間ドックを創案。健康相談サービスなど Well-being の実現に向け培ってきた知識や専門ネットワークにデジタル技術を掛け合わせた複合的なサービスを展開する。

あすけんダイエット

株式会社 asken

栄養学の知識や知見とAIをかけあわせインターネットを通し食と健康に関するサービスを提供する。開発・運営を行う「あすけん」は、会員数900万人を突破。国内ネット系ヘルスケアサービスでトップクラスとなった。