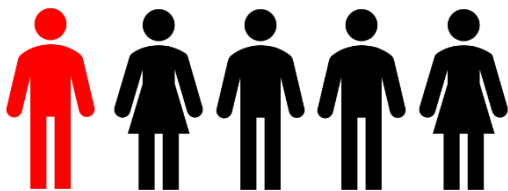



日々の食事の重要性

食事をどのように摂るかという問題は、
肥満、2型糖尿病、心血管疾患などの慢性的な健康障害に直結しています。



 世界中の5人に1人が、
不健康な食事が原因で亡くなっている

「不健康な食事は、年齢や性別、地理的な影響、経済状態などに関わらず、早死の原因になる」
(ワシントン大学 健康基準・評価研究所のアシュカン アフシン氏)

食事でもっとも影響が強いとされる3つの因子

- ① 全粒穀物や野菜、果物の摂取が少ないこと
- ② 塩分の摂取量が多いこと
- ③ 脂肪の多い牛肉や豚肉、加工肉の摂り過ぎ、糖質やトランス脂肪酸の摂り過ぎ



※2019年4月3日ワシントン大学健康基準・評価研究所より

偏った食生活を見直し、今日からバランスの良い食事を意識しましょう！

食事管理アプリ「あすけん」の紹介

朝・昼・晩の食事を入力するだけ！
 ご自身の食事バランスについて、管理栄養士からのアドバイスを受けられます。

「あすけん」アプリから食事を入力



「あすけん」とKENPOSの連携

「あすけん」アプリをダウンロードし、KENPOSとID連携を行うことで「あすけん」で記録した情報（摂取カロリー）がKENPOSへも反映されます。

① あすけんアプリダウンロード

※Apple、Apple ロゴ、iPad、iPhone、iPod touch は米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。AppStoreはApple Inc.のサービスマークです。
※Android、Google Play、Google Playロゴは、Google Inc.の商標です。

①ダウンロード後、「あすけん」アプリ内で生年月日入力や目標設定などの初期設定を行って下さい。

②ID連携完了後は、「あすけん」アプリで記録した情報が自動でKENPOSへ連携されます。

※15日以上記録がない場合、再度ID連携を求められる場合があります。

② KENPOSとID連携

KENPOSスマホサイト または KENPOSアプリから『食事ミッション (朝食/昼食/夕食)』→『入力する』→『あすけん』をタップする

『あすけん認証』へ移行したら、**KENPOSのログインIDとパスワード**を入力する

KENPOS連携によるチケット獲得

KENPOSへ記録が反映されると、抽選ゲーム用のチケットを獲得できます。
抽選で当たったポイントを使って、好きな商品と交換しましょう！



WELBOX
スマートフォン用URL

まずはWELBOXから
初回登録しましょう！

KENPOSアプリ
ダウンロード用URL

KENPOSアプリをダウンロードすると便利！