

# 昨日の晩ご飯、覚えていますか？



あれ  
何だっけ...

## スマホで撮るだけ かんたん食事記録

ポイント1

写真を  
撮るだけ

NEW!  
4/1スタート

写真の確認  
写真を解析・記録しますか？



解析して記録する

解析内容を確認・編集する

入力し直す

カロリー・栄養素

2026/04/04

カロリー

2,208 /2,449kcal

たんぱく質

80.4 /132g

糖質

100 /130.5g

ポイント2

食事写真から  
AIが  
自動解析

ポイント3

あなたに必要な  
カロリーを  
見える化

kencomで食事記録をはじめよう

1

kencomアプリを開く

アプリの登録方法は裏面をチェック



ケンコム  
アプリと...

2

食事を撮影する

写真をもとにAIがカロリーを推定



撮るだけ  
かんたん!

3

必要なカロリーを確認

理想値を意識して健康的な食生活に

カロリー

たんぱく質

脂質

糖質



一目で  
わかる!

登録  
無料

早速ダウンロード!



kencom

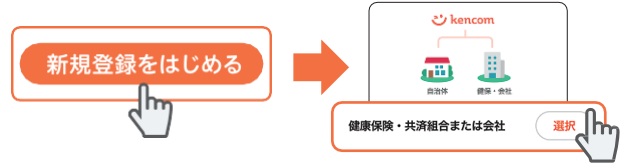
## 01 二次元コードからkencomアプリをダウンロード

スマートフォンで二次元コードを読み取り、kencomアプリをダウンロードしてください



## 02 「健康保険・共済組合 または会社」を選択

kencomアプリを起動させて新規登録をはじめるボタンを押した後、健康保険・共済組合または会社を選択してください。



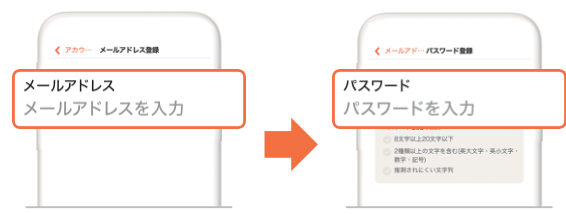
## 03 団体ID欄に保険者番号を入力

続けて団体ID入力欄に保険者番号を入力してください。保険者番号の調べ方は二次元コードを読み取り、よくある質問ページを確認ください。



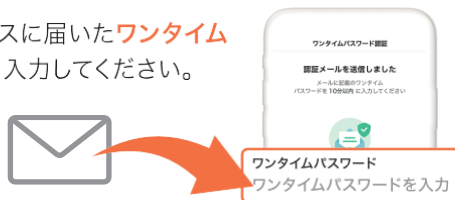
## 04 メールアドレス・パスワードを入力

今回登録されたメールアドレスがログインIDとなります。



## 05 ワンタイムパスワードを入力

メールアドレスに届いたワンタイムパスワードを入力してください。



## 06 kencomに登録完了

今回登録されたメールアドレスとパスワードでログインが可能です。



## 食事記録の使い方

※画面はイメージです。変更になる可能性があります。

- 「カラダ」タブから食事記録エリアの「+ボタン」を選択
- 日付・食べた時間を入力し「記録方法」を選択
- 写真を撮影し、「解析して記録する」を選択
- 解析結果を確認し、「1日の摂取状況をグラフで見る」を選択すると摂取状況も確認可能