

Wellnas

AI食®アプリ

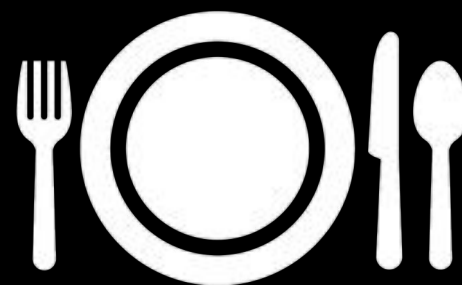
ご利用ガイドブック 1周年特別企画

NEWTRISH Basic 無料利用のご案内



NEWTRISH

ニュートリッシュ



 App Store
からダウンロード

 Google Play
で手に入れよう

INSTALL



02 サービスの利用のためにご準備いただくもの

§ 1. Basicプランを無料で利用する方法

- 04 プランをBasicプラン（無料）に変更する [事前準備編]
- 06 プランをBasicプラン（無料）に変更する [クーポンをつかう]
- 08 クーポンの適用がうまくいかない場合

§ 2. 外部サービスとの連携設定

- 11 「あすけん」との連携
- 14 「あすけん」との連携に失敗する場合の対処法

§ 3. 基本的な使い方（AI食®情報の提案を受けるために）

- 20 毎日の記録（体重コース、体脂肪コース）
- 24 毎日の記録（血圧コース）
- 27 毎日の記録（コース共通）

§ 4. AI食®情報が提案されたら

- 31 AI食®情報の見方
- 36 各種設定

SP. あすけんプレミアムを無料で利用する方法

- 38 あすけんプレミアムを無料でつかう
- 41 無料利用時の注意事項

サービスの利用にあたりご準備いただくもの

「NEWTRISH」のご利用にあたり、次のアプリケーションをご準備いただくことをおすすめします。

【アプリケーション】

※ご利用が必須です

食事管理アプリ「あすけん」



毎日の食事を記録できます。食データ(栄養素)を同期する際に必要です。

健康管理アプリ「OMRON connect」

※ご利用は必須ではありません。



対応する機器をお持ちの場合体重や血圧などの体データを同期できます。

健康管理アプリ「Fitbit」

※ご利用は必須ではありません。

※設定完了後、マイページから連携できます。



対応する機器をお持ちの場合歩数や睡眠時間などを同期、閲覧することができます。

また、サービスのご利用にあたり、下記の機器の利用をおすすめいたします。

【測定機器】

①体重・体組成計

対象：体重コース、体脂肪率コース

※メーカー・型番に指定はありません。

※推奨機種は以下の通りです。

- ・「OMRON connect」に対応するもの
- ・「ヘルスケア」「Fit」との連携ができるもの

②血圧計

対象：血圧コース

※メーカー・型番に指定はありません。

※推奨機種は以下の通りです。

- ・「OMRON connect」に対応するもの

なお、上記①②に対応する測定機器をお持ちでない場合、弊社での貸出も行っております。お気軽にお問い合わせください（在庫には限りがあります）。

01

Basicプラン無料版を利用する方法

現在どのプランも利用されていないお客様は、**p.6から**ご覧ください

事前準備（プランを利用中の方）

①まず、現在ご利用中のプランをいちど解約していただく必要があります。アプリのホーム画面から、マイページを開いてください。



②マイページ上部にある「プラン契約状況を確認する」をタップします。



事前準備（プランを利用中の方）

③プラン契約情報確認画面において、「定期課金を解除する」ボタンをタップします。



④確認画面がポップアップするので、右側の「解約」ボタンをタップします。



クーポンを使ってBasicプランを無料化する

①プラン解約が完了し、プラン選択画面が表示されるので、画面上部の「クーポンコードを入力する」をタップします。

②ポップアップした画面にクーポンID「**nt_basic_free**」を入力したあと、「適用」をタップします。



クーポンを使ってBasicプランを無料化する

③クーポンコードが有効化され、ベーシックプランの料金表記が更新されます。

※月額1,400円 ▶ **無料**



④赤枠の箇所をタップし、画面の指示に沿って連携設定を行ってください。設定完了後、ベーシックプランを無料でお使いいただけます。



クーポンの適用がうまくいかない場合

クーポン適用時に、正しいコードを入力しているにもかかわらず、エラーが発生する場合、過去に入力したクーポンの情報が残ってしまっている可能性があります。

その場合、クーポン適用画面で一度左側の「キャンセル」を押してください。これにより過去のクーポン情報が削除されるので、「nt_basic_free」が入力できるようになります。



02

外部サービスとの連携設定

このセクションでわかること

- ・外部サービスアプリとの連携設定
 - ▶あすけん

※ご利用に食事管理アプリ「あすけん」とのアカウント連携は必須です。

「NEWTRISH」では、AI食[®]情報のご提案のための個別解析に必要な食と体のデータを記録するにあたり、次のアプリケーションとアカウント連携をすることができます。

【食のデータ】 ※ご利用が必須です
食事管理アプリ「あすけん」



毎日の食事を記録できます。
食データ(栄養素)を同期する際に必要です。

【体のデータ】
健康管理アプリ「OMRON connect」
※ご利用は必須ではありません。



対応する機器をお持ちの場合
体重や血圧などの体データを
同期できます。

【体のデータ】
健康管理アプリ「Fitbit」
※ご利用は必須ではありません。
※設定完了後、マイページから連携できます。



対応する機器をお持ちの場合
歩数や睡眠時間などを同期、
閲覧することができます。

①初期設定を行う際には、画面の指示に従い「あすけん」とのアカウント連携を行います。

⇒ 次のページを必ずご参照ください。



⚠ 「あすけん」との連携設定 ⚠

【1】

あすけんIDを既にお持ちの場合

サービス連携ページで、メールアドレスとパスワードを入力後、連携を許可してください。

※あすけんIDをGoogleアカウントやApple IDで登録している場合は、あすけんアプリの設定画面からメールアドレスを確認したのち、パスワードの再設定よりパスワードを設定してください。この2つの情報が、アカウント連携に必要な情報となります。

【2】

あすけんIDをお持ちでない場合

あすけんの新規登録時に「**メールアドレスで登録**」をお選びください。

登録完了後、連携画面から設定した情報を入力し連携を許可してください。

NEWTRISHのご利用には、画面の指示に従い「あすけん」とのアカウント連携を必ず行っていただきます。

エラーが発生する場合は、お手数ですがお問い合わせ窓口までお願いいたします。



②連携が完了すると、ボタンが灰色に変化します。続いて、目標値に実現したい目標を入力してください。

※OMRON connectとはここで連携しなくても先に進めます。

③この画面が表示されましたら、すべての準備が完了です！



④長らくの設定操作、大変おつかれさまでした。NEWTRISHへようこそ！



**△ 「あすけん」との連携設定が
うまくいかない場合 △**

あすけんとの連携がうまくいかない場合、要因としては次のケースが考えられます。大変お手数ですが、ご自身に合う状況に合わせて、次の手順をお試しくください。

【1】**あすけんIDを外部アカウントで登録した**

例) Googleアカウント、Apple IDなど

- ① アプリ「あすけん」を開きます。
- ② ホーム画面で左上の「≡」をタップし、メニューを開きます。
- ③ 「設定」を開きます。
- ④ 「アカウント設定」を開きます。
- ⑤ 「メールアドレス」を確認し、お控えください。
- ⑥ 「パスワードを変更」をタップし、任意のパスワードを作成してください。
- ⑦ しばらく時間をおいて「NEWTRISH」を開き、連携画面で⑤⑥を入力してください。

※詳しくは次のページ (§ 2-2 A) をご覧ください。

【2】**あすけんIDを持っていない**

お手持ちのスマートフォンに「あすけん」をダウンロードし、アカウントの作成をお願いいたします。

前ページの通り、アカウント作成時は「メールアドレスで登録」を推奨します。「Apple IDでサインイン」を選択した場合は、左の【1】の手順が別途必要です。

【3】**該当するものがない**

スタッフがお客様のアカウントの確認をいたしますので、お手数をおかけしますが、下記のお問い合わせ窓口までご一報くださいますようお願いいたします。

<お問い合わせ窓口>

support@wellnas.biz

対応時間：毎日10時00分～18時00分

あすけんアカウントの確認方法

①アプリ「あすけん」を開きます。
ホーム画面左上の「≡」をタップして、
メニューを開きます。



②メニューリストから、「設定」を探して
タップします。



あすけんアカウントの確認方法

③設定を開いたら、「アカウント設定」をタップします。



④メールアドレスを確認します。



あすけんアカウントの確認方法

⑤あすけんアカウントを、Apple IDを使用して作成している場合、メールアドレスには「*****@privaterelay.appleid.com」と登録されています。

※こちらをそのままコピーしてください。

⑥画面左上の「戻る」をタップし、ひとつ上の「パスワードを変更」から、任意のパスワードを作成して「変更する」をタップしてください。

⑤⑥の情報が、サービス連携に必要です。



03

基本的な使い方

- *このセクションでわかること*
- ・毎日のデータの記録方法

⚠️ 必ずお読みください ⚠️

AI食[®]情報の提案を受けるために

ご自身の目標の実現をサポートするAI食[®]情報：栄養素、食材、料理情報を得るためには、**自分の食と体のデータを14日ぶん、アプリに学習させる必要があります。**

～ 毎日すること ～

体重コース、体脂肪コースの場合

- ① 体重または体脂肪率の測定
 - ⇒ (1) 「あすけん」に記録
 - ⇒ (2) 「NEWTRISH」上で入力して記録
 - ⇒ (3) 「OMRON connect」に記録
- ② 食事の記録
 - ⇒ 「あすけん」に記録

血圧コースの場合

- ① 血圧の測定
 - ⇒ (1) 「NEWTRISH」上で入力して記録
 - ⇒ (2) 「OMRON connect」に記録
- ② 食事の記録
 - ⇒ 「あすけん」に記録

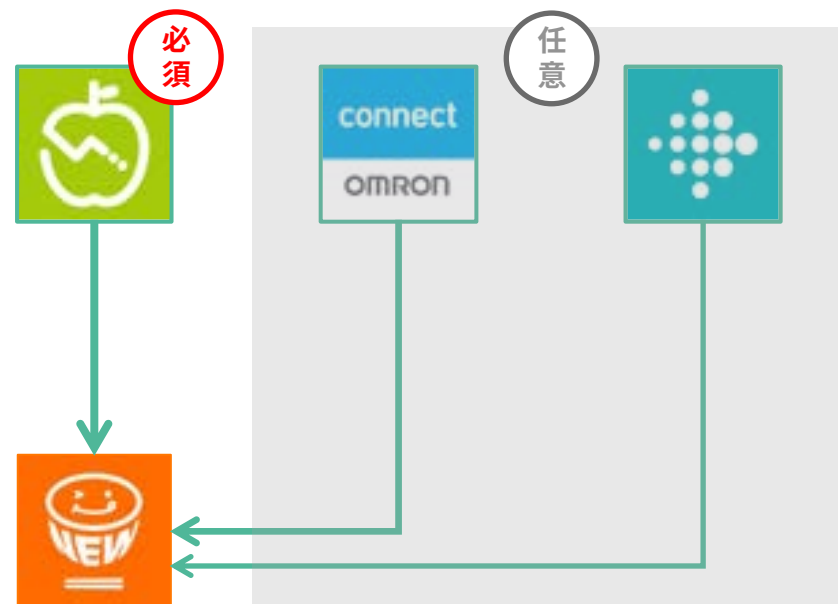
※上記①の(1)～(3)の選択肢においては、**いずれかひとつを行っていただきます。**

⚠️ 必ずお読みください ⚠️

毎日の測定・記録を行う際のポイント

体重や体脂肪率、血圧の測定は1日に1回決まった条件下で行うことをおすすめいたします。例) 起床後、就寝前など

また、「あすけん」への食事の記録は、できるだけ正確に行っていたらければ、解析により提案されるAI食[®]情報の精度もより高くなることが期待されます。



個別最適化解析により、自分の目標実現のために最適化された情報を得るために、**まずは14日間チャレンジしてみましよう！**

※体重コース、体脂肪コースでは、体重または体脂肪率の記録方法が3つあります。いずれかをお選びください。

(方法1)

「あすけん」に記録する

①お手持ちの体重・体脂肪率で測定を行いましたら、アプリ「あすけん」を開き、ホーム画面「カラダ記録」の項目で「記録」をタップします。



②記録画面が開きますので、ここに測定結果を入力してください。



なお、アプリ「ヘルスケア」や「Fit」との連携により、お手持ちの計測機器での測定結果が「あすけん」に自動で転送されるよう設定している場合は、手動での記録は必要ありません。

詳しくは「あすけん」側の設定画面をご参照ください。

※体重コース、体脂肪コースでは、体重または体脂肪率の記録方法が3つあります。いずれかをお選びください。

(方法2)

「NEWTRISH」に直接記録する

①お手持ちの体重・体脂肪率で測定を行いましたら、アプリ「NEWTRISH」を開き、ホーム画面「データ入力・報告」をタップします。



②記録画面が開きますので、データ入力欄にある「入力」ボタンをタップしてください。



③出現した入力フォームにおいて、日付が本日のものであることを確認し、測定した数値を入力してください。複数回測定した場合は、入力フォームを追加することができます。

入力が完了したら、「登録」ボタンを押して完了です。

※直接入力で記録できる項目は、目標として設定いただいたもののみとなります。ご了承ください。



④登録完了画面が出現したら記録は完了です。



※体重コース、体脂肪コースでは、体重または体脂肪率の記録方法が3つあります。いずれかをお選びください。

(方法3)
「OMRON connect」に記録する

①お手持ちの体重・体脂肪率で測定を行いましたら、アプリ「OMRON connect」を開き、画面を下方方向にスワイプしてデータを更新します。



②データが最新のものに更新されたら記録は完了です。



※血圧コースでは、血圧の記録方法は2つあります。いずれかをお選びください。

(方法1)
「NEWTRISH」に直接記録する

お手持ちの体重・体脂肪率で測定を行いましたら、アプリ「NEWTRISH」を開き、ホーム画面「データ入力・報告」をタップします。



記録画面が開きますので、データ入力欄にあるオレンジ色の「入力」ボタンをタップしてください。



出現した入力フォームにおいて、日付が本日のものであることを確認し、測定した数値を入力してください。複数回測定した場合は、入力フォームを追加することができます。

入力が完了したら、「登録」ボタンを押して完了です。

※直接入力で記録できる項目は、目標として設定いただいたもののみとなります。ご了承ください。



登録完了画面が出現したら記録は完了です。



※血圧コースでは、血圧の記録方法は2つあります。いずれかをお選びください。

(方法2)

「OMRON connect」に記録する

①お手持ちの血圧計で測定を行いましたら、アプリ「OMRON connect」を開き、画面を下方方向にスワイプしてデータを更新します。



②データが最新のものに更新されたら記録は完了です。



★コース共通

食事の記録

アプリ「あすけん」を開き、ホーム画面で該当する食事について記録を行います。

写真撮影や直接手入力による記録が可能ですが、本サービスの利用においては後者をおすすめします。



記録を行うタイミングは毎食時、または1日の終わりなどいつでも構いません。



ただし、朝～晩や間食を含めて、その日1日に何を食べたか？を忘れずに記録するため、都度のご利用をおすすめします。

★コース共通

NEWTRISHへの同期

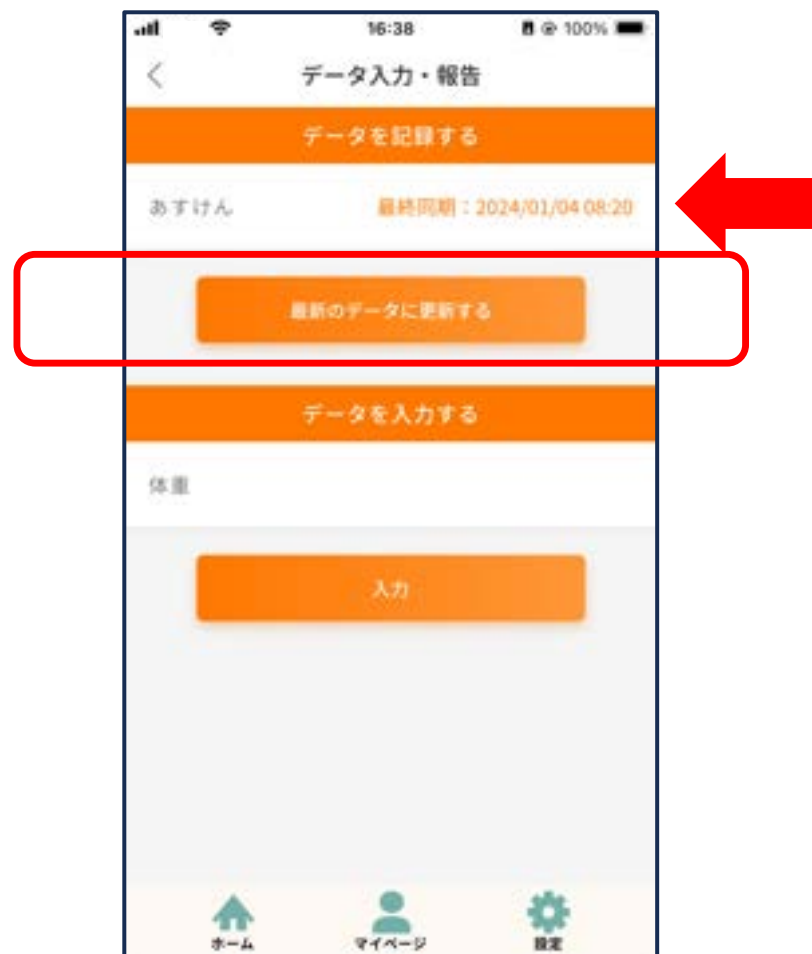
1日に最低1回、アプリを開いてデータを同期しましょう！

アプリを開いた際に、アカウント連携中のアプリに記録されたデータはNEWTRISHへ自動同期されるため、特別な操作は必要ありません。

同期を確実に行いたい場合は、メニューの「データ入力・報告」をタップします。



データ入力・報告画面のうち、「最新のデータに更新する」をタップ、しばらく経って最終同期日時が更新されたら同期は完了です。



※アプリを開いた直後には、このボタンが押せなくなっていますが、しばらくお待ちいただくと、押せるようになります。

★コース共通

AI食[®]情報が提案されるまでの日数

ご利用開始後、ホーム画面には「解析まであとXX日分」というカウントダウンが表示されます（初回では14日）。

このカウントダウンは、必要なデータを記録すると進むようになっていきます。

まずは14日間、長いですが、毎日の記録をチャレンジしてみましょう！



★毎日することのおさらい

- ① 「あすけん」への食事記録
- ② コースに応じた目標項目の測定・記録
→体重、体脂肪率、血圧
- ③ 「NEWTRISH」へのデータの同期

最初のAI食提案

まずは一歩ずつ、「記録」を習慣化していきましょう！

04

AI食[®]情報が提案されたら

このセクションでわかること

- ・提案されるAI食[®]情報の見方
 - ▶栄養素、食材・料理
 - ▶Fit-Food Point

AI食[®]情報の提案①

14日分の食と体のデータを蓄積した後、個別最適化のための解析が行われ、お客様の目標実現のためのAI食[®]情報がホーム画面に出現します。

ベーシックプランでは、栄養素・食材・料理が提案されます。自分の目標に合った食について、新たな発見があるかもしれません。ぜひ、探索してみましょう！



表示項目切り替え



POINT

ランキングに表示する食材・料理のカテゴリーは、ここから指定できます。

※食材17カテゴリ、料理5カテゴリ

⚠️ 必ずお読みください ⚠️

AI食[®]情報の提案を活用するには？



◎おすすめ

お客様の目標実現に資することが推測される栄養素、およびそれに紐づく食材や料理を示します。

△控えたい

お客様の目標実現を遠ざけてしまうことが推測される栄養素、およびそれに紐づく食材や料理を示します。

⚠️ ご注意点

おすすめ・控えたいに表示されているからといって、おすすめの食材だけを多量に摂る、もしくは控えたい食材を一切摂らないようにするといった食生活を推奨するものではありません。

提案される食情報をもとに、バランスのよい食生活を心がけることをおすすめいたします。その食事が、お客様にとって最適化されたAI食[®]になっているはずです。

AI食®情報<食材・料理>のカテゴリーについてご紹介します。デフォルトでは、カテゴリー「総合」が表示されています。



カテゴリー



◇食材

- ①穀類
- ②いも及びでん粉類
- ③砂糖及び甘味類
- ④豆類
- ⑤種実類
- ⑥野菜類
- ⑦果実類
- ⑧きのこ類
- ⑨藻類
- ⑩魚介類
- ⑪肉類
- ⑫卵類
- ⑬乳類
- ⑭油脂類
- ⑮菓子類
- ⑯嗜好飲料類
- ⑰調味料及び香辛料類

◇料理

- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤デザート

※食材のカテゴリー分けは、文部科学省が公表する日本食品標準成分表2020年版（八訂版）に準拠しています。

もっと多くの食材・料理のランキングを
ご覧になりたい場合、カテゴリーアイコン
の下にある「詳しく見る」をタップし
てください。

NEWTRISHのデータとして保存している
食材550種、料理270種のランキングを
ご覧いただけます。料理が**青字**で表示され
ていれば、タップするとオリジナルのレシ
ピサイトをご覧いただけます。



POINT

画面上部の検索タブから、気になる
食材名を検索すると、いまの目標に
対する影響度を知ることができます。

「Fit-Food Point」とは、お客様が記録した食と体のデータの解析結果を元に、その食事・食品がどれだけ目標に影響を与えることが予測されるか？を示すオリジナルの指標です。この値が高いほど、目標の実現に寄与する影響が高いことを示しています。

※ポイントは、食材は100g、料理は1人前の分量での栄養素量に応じた値が表示されています。

※ポイントは、食材は100g、料理は1人前の分量での栄養素量に応じた値が表示されています。



POINT

「今日のFit-Food Point」は、アプリを開いた時点で「あすけん」に記録した「今日の食事」からリアルタイムで計算されるようになっていきます。1日の食事の自己評価や、食事を組み立てる際にご活用ください。



POINT

Fit-Food Pointは、100点（超えても問題ありません）が理想です。なお、難しい場合がありますので、まずは少しでも、値を大きくすることを目指しましょう。それがAI食への一歩に繋がります。

設定画面にアクセスするには、ホーム画面下部のメニューリボンのうち、「設定」をタップします。



設定画面では、**目標値**や**データ解析を実施する曜日**をはじめとした設定を行うことができます。デフォルトでは、初めて解析が行われた曜日が登録されます。



POINT

日々変化する体に追従するため、NEWTRISHでは1週間ごとに解析が行われ、AI食®情報が更新されるような仕組みになっています！毎日の記録を続け、提案内容の変化もぜひ見てみてください！

SPECIAL

あすけんプレミアムを利用する方法

NEWTRISH 1周年特別企画

あすけんプレミアムを無料でつかう

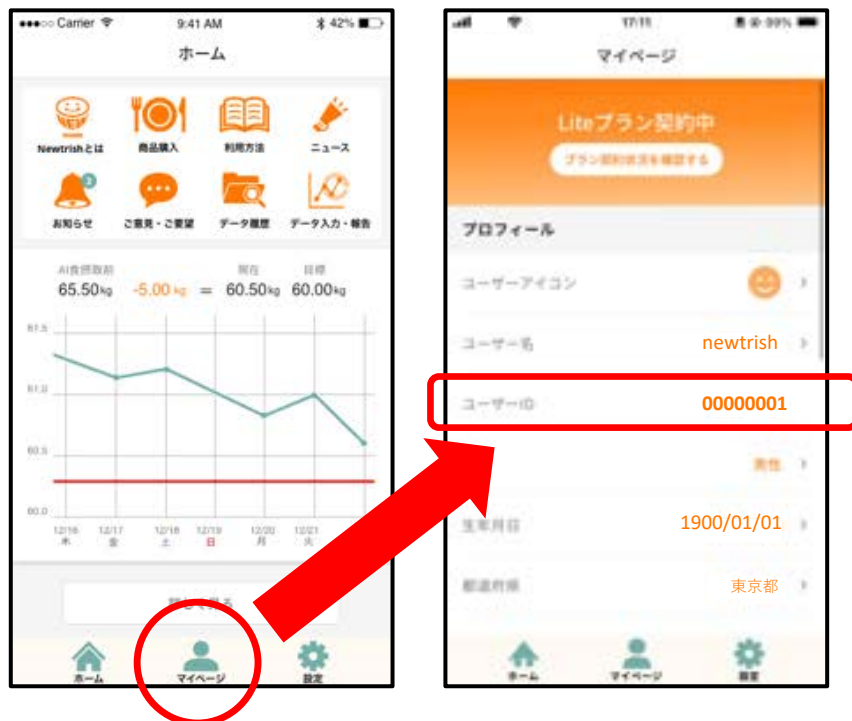
AI食®アプリ「NEWTRISH」の1周年記念企画にご応募いただいたお客様には、食事管理アプリ「あすけん」の有料プラン・あすけんプレミアムを無料でご利用いただけるコードをご案内させていただきます。


【事前に準備するもの】

・NEWTRISHのユーザーID

NEWTRISHのユーザーIDは、アプリ「NEWTRISH」を開いていただき、マイページからご確認いただけます。

この8桁のユーザーIDは後ほど必要になりますので、メモ等にお控えください。



①アプリ「あすけん 」を開きます。ホーム画面左上の「≡」をタップして、メニューを開いてください。



あすけんプレミアムを無料でつかう

②メニューリストから、「設定」を探してタップします。

③設定を開いたら、下方向にスクロールして、「グループコード設定」をタップします。



あすけんプレミアムを無料でつかう

- ④グループコード1入力ボックスに、「wellnas」と入力してください。入力後、OKを押して次に進みます。



- ⑤グループコード2入力ボックスに、先ほど控えたNEWTRISHのユーザーID（8桁の数字）を半角で入力し、下方向にスクロールしてOKを押してください。



グループコード(1)に「wellnas」と記入し、あすけんを利用する場合、利用者の契約するサービスの企業へ利用者の個人情報下記のとおり提供されることを了承したものとします。(1)提供する相手方/株式会社ウェルナス(2)提供する目的/本サービスの利用状況の確認や利用促進、および、株式会社ウェルナスにて実施する健康増進に関する各種サービス、各種情報提供の計画および実施(3)提供する個人情報の項目/性別、生年月日、サービス利用状況、食事や運動等の記録内容等、身長、体重、体脂肪率等 本サービスにて入力された情報、および入力された情報に基づいて作成されたアドバイス等 (4)提供する手段/株式会社ウェルナス専用のID・パスワード等により利用を制限され通信を暗号化された弊社ウェブサイト、または弊社サーバー、暗号化、パスワード等の対策を施した電子データを保存したCD-ROM等の電子媒体

あすけんプレミアムを無料でつかう

⑥これで設定は完了です。あすけんプレミアムのサービスをお楽しみください！

⚠ 注意事項 ⚠

あすけんプレミアムを別途ご契約されている場合、**サブスクリプションは自動で解約されません**。お使いのスマートフォンが搭載するOSに応じたアプリの支払い管理画面より、解約を行ってください。

※iOSの場合

設定 > Apple ID > サブスクリプション

※Androidの場合

Playストア > アカウントアイコン > お支払いと定期購入 > 定期購入

なお、既にアプリストアを通じてお支払いいただいた利用料金について、**残りの期間に応じた差額は返金されません**ので、予めご了承ください。

Wellnas

AI食®アプリ「NEWTRISH」 ご利用ガイドブック（2024年1月版）

発行日

2024年1月14日(日)

発行者

株式会社ウェルナス

〒166-0003

東京都杉並区高円寺南1-28-5 毎日ミライノベース2F

お問い合わせ先

<https://wellnas.biz/contact/>