

申込者限定

「おいしい健康」アプリ 1ヶ月無料クーポンプレゼント

A.I. 食事管理アプリ

おいしい健康

食事管理を アプリで おいしく手軽に

アプリの特徴

- ✓ テーマ別（低カロリー・おいしく減塩・脂質控えめ等）のレシピがわかる
- ✓ コンビニ食材を活用した簡単レシピから、AIによる献立提案まで幅広く対応
- ✓ 体重・血圧の記録の他、食事や生活リズムも記録できる

管理栄養士監修の
レシピが1万品！

アプリの使い方

POINT
1

疾患やお悩み、
身長・体重などを設定

食事のテーマや栄養バランスを
設定・確認します。

POINT
2

食材や料理名で
レシピを検索

使いたい食材や料理名、
調理時間、調理法などから
レシピを検索できます。

POINT
3

あなたにおすすめの
献立をAIが提案

約1万品のレシピ、50万件以上の
疾患別献立データからあなたに
合った献立をAIが提案します。



面倒な栄養計算も自動で。
食事の栄養バランスを
「見える化」します。



使いたい食材や好みなどに
合わせ、AI献立を便利に
活用できます。



申込方法は裏面をご覧ください👉

揚げない 鶏のから揚げ

エネルギー 230 kcal 食塩相当量 1.0 g

#カロリーカット

#塩分カット

#脂質カット



おいしい健康

調理のポイント

鶏肉の皮の脂を使い、油を使わずにから揚げを作ります。調味料を揉み込み、片栗粉をまぶしてオーブントースターで焼くだけ。

材料 (2人分)

鶏もも肉(皮付き) …… 200g 酒 …… 小さじ2 (10g)
しょうが(すりおろし) …… 8g 片栗粉 …… 適量
しょうゆ …… 小さじ2 (12g) ベビーリーフ …… 20g

作り方

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに切ります。
ポリ袋に鶏肉、しょうが、しょうゆ、酒を入れて袋の上から揉み込み、20分ほどおきます。
- 2 ペーパータオルで余分な汁けを拭き取り、片栗粉を薄くまぶします。フライパン用ホイルを敷いた天板に鶏肉を並べます。
- 3 オーブントースターで10分ほど焼き、裏返してさらに6分ほど、鶏肉に火が通るまで焼きます。
★加熱時間は2人分の目安です。温度調節ができる場合は、1000w(200~230℃)で調理してください。
器に盛り、ベビーリーフを添えます。

申込方法 (※3)

申込条件 (※1)

- ✓ 初回面談に参加された方
- ✓ メールアドレス登録のある方

申込み の流れ (※2)

- ✓ 初回面談翌月に申込み用URLが記載された申込案内メールが届きます。
- ✓ メール内のURLより初回面談翌月20日までにお申込みください。
- ✓ 申込案内メールを受信したメールアドレスへSOMPOヘルスサポートからクーポンコードが送付されます。

(※1) 注意事項

- 申込みは、申込案内メール送付時点で支援継続の意思がある方に限ります。
- enquete@questant.netからのメール受信設定をお願いします。
- “ / % * & + ”などの記号が使用されたメールアドレスへは、メールがお届けできないため、ご注意ください。

(※2) 申込案内メールが届かない場合

初回面談月の翌月15日までに必ず問合せをお願いします。

問い合わせ先：SOMPOヘルスサポートサポートセンター

0120-334-523 (9:00~17:00 土日祝日・年末年始除く)

E-mail: healthup@kizuite.net

(※3) その他注意事項

- 1ヶ月の無料期間終了後の継続についてはご自身で判断の上、おいしい健康のアプリにてお申込みください（継続利用の場合は、通常価格となります）。
- すでにおいしい健康にて有料プランに加入されている場合は、新しくアカウントを作成いただく必要がございます。