2026 11月号 vol.08

イッツコム通信

イッツ・コミュニケーションズ株式会社
お客さまセンター　0120-109199
［　受付時間：9:30～18:00　］

イッツコム通信とは？

情報通信インフラを基盤とした様々な生活サービスを提供するイッツコムが、毎月1回、暮らしに役立つヒントをわかりやすくお届けする「お便り」です。

冷えや風邪に負けない、冬に！ スマホではじめる体調管理 第2弾



今月は［店舗スタッフH］がお届け！



最近寒くなり、「食欲が出ない」「買い物が面倒で同じご飯ばかり」と食事のバランスが乱れていませんか？そんな時はスマートフォンの「食事管理アプリ」や「AI機能」が便利です。AI機能とは、まるでスマートフォンの中にいる「お助けロボット」のようなもの。声で話しかけるだけで、毎日のちょっとした困りごとを解決してくれます。今回はこの2つを使って食生活をかんたんに整えるコツをご紹介します！

スマホが栄養士になる!? 冬の食卓を健康的に！

写真を撮るだけで摂取した栄養素やカロリーがわかる「食事管理アプリ」や、話しかけるだけでレシピを教えてくれる「AI機能」を使ってみよう！





写真を撮るだけ！「栄養バランス」を管理

食べた料理をカメラで撮るだけ。「食事管理アプリ」なら、面倒な文字入力なしで食べ過ぎや野菜不足に気づくきっかけになります。無理なく食事管理を続けたい方にオススメです。

話しかけるだけ！AI機能に「きょうの献立」を相談

「余ったキャベツでなに作れる？」「体にやさしい減塩料理」など、スマホに声をかけるだけでAI機能がレシピをご提案！毎日の「なに作ろう…」の悩みが一気にラクになります。

※AIの提案は参考情報です。健康状態によっては専門家へご相談ください。

スマホの操作にお困りの方は、イッツコムへ

便利だと分かっていても、おひとりで始めるのは少し不安ですよね。「使ってみたいけれど、難しそう…」と思ったら、お近くのイッツコムスポットへ！専門スタッフが寄り添い、設定から使い方まで一緒にお教えします。



スマホ教室・相談会について、WEBでも解説中！詳細はこちら

イッツコム　スマホ教室

自由が丘駅徒歩1分！スマホの「わからない」をすぐ解決！

スマホ操作のご相談はもちろん、今回ご紹介した食事管理アプリやAI機能のはじめ方まで、いつでもお気軽にご相談ください。ご来店お待ちしております。

暮らしにつながる体験・相談スペース

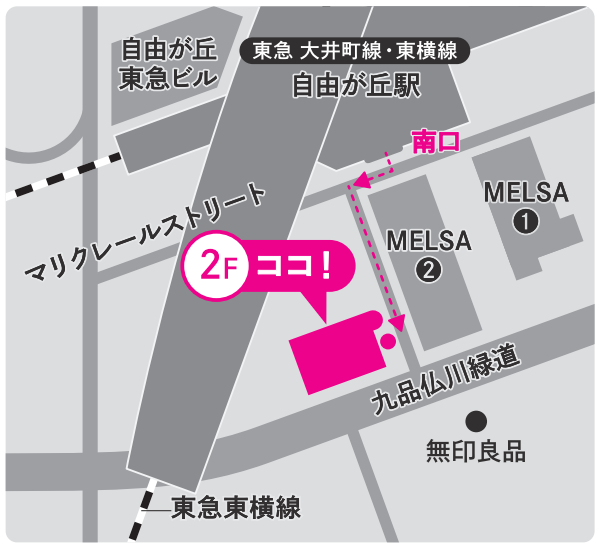
iTSCOMスポット & STUDIO 自由が丘

店舗詳細

〒152-0035 東京都目黒区自由が丘1-8-9　岡田ビル2F
営業時間　10:00～18:00（18:00受付終了）
定 休 日　火曜日および年末年始



自由が丘駅南口からすぐ！
丸い建物の2階がお店です。



東急大井町線・東横線「自由が丘駅」南口を出て徒歩1分
南口を出て右、MELSA❷の角を左に曲がる

AA0042609