

2024年1月18日

株式会社 asken

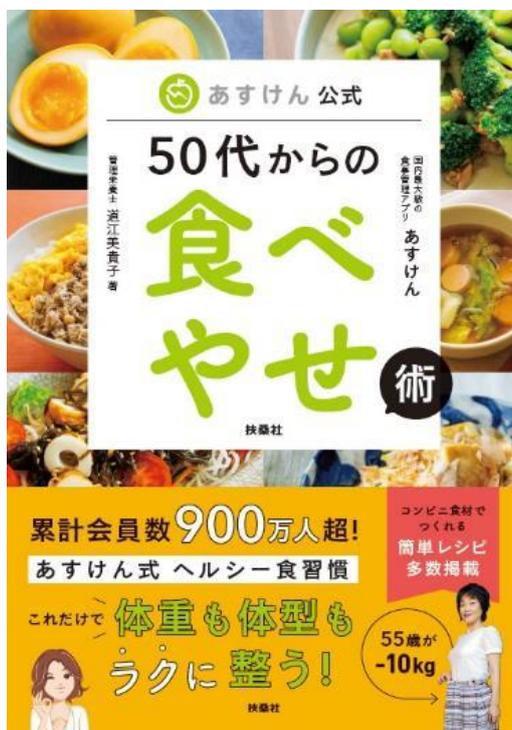
報道関係者各位

『あすけん』管理栄養士 道江美貴子 著

「50代からの食べやせ術」2024年2月2日発売

ライフステージの変化と向き合う世代へ、体重も体型もラクに整う方法を伝授！

累計会員数900万人\*<sup>1</sup>、国内No.1\*<sup>2</sup>のAI食事管理アプリ『あすけん』の開発・運営を行う株式会社 asken（東京都新宿区、代表取締役社長 中島洋、以下「当社」）は、あすけん管理栄養士 道江美貴子の書籍『あすけん公式 50代からの食べやせ術』（発行：株式会社 扶桑社）を2024年2月2日（金）に発売することをお知らせいたします。各電子書店にて予約を受付しています。（Amazon URL：<https://amzn.asia/d/b3RsQoz>）



■50代がやせにくい理由。それは、若い頃とは「基礎代謝」が違うから

2023年8月に食事管理アプリ「あすけん」ユーザーを対象に実施した、「50代前後の食生活とダイエットに関するアンケート調査」（回答者数4,828名）によると、健康に関する悩み第1位は「太りやすくなった」というものでした。

50代は仕事や家庭での環境変化が起こる時期でもあり、体を動かす時間や機会が減るなど、総エネルギー消費量がぐんと下がります。女性の場合は、更年期によるホルモンバランスの変化も起こり、筋肉量を保つ作用がある女性ホルモンのエストロゲンの分泌が少なくなることで筋肉量が減少し、基礎代謝の低下へとつながります。

だからこそ、50代からは基礎代謝が低下する現実と向き合いながら、「何をどう食べるのか、が、健康のカギとなります。50代からの食生活に必要なのは「カロリー制限よりも、必要な栄養を摂って食事の質をあげること」です。

本書では、「食事の質」を重視した食習慣や体に良い食べ方についての解説のほか、おいしく食べて体型も体調も整った 50 代『あすけん』ユーザーの皆さまのダイエット体験談や、コンビニエンスストアで手に入る食材でつくれる栄養満点の簡単ヘルシーレシピなど、日々の食生活にすぐに取り入れられる知恵やコツを具体的、かつ、わかりやすくご紹介しています。

しっかり食べて無理なくやせた！  
ユーザー7名のインタビューを掲載



20か月で  
**-10.0kg**  
61.0→51.0kg

55歳で  
-10kg!

**AFTER**

**BEFORE**

体重が人生最高値の61kgぐらいたった頃は、洋服のサイズは13号になっていた。栄養バランスを見直し、10kg減。今では9号のスカートがはけるように、「洋服を買うのが楽しくなりました」。健康診断でもほめられたそう。

真似したいPOINT

- ① オートミールご飯を主食にする
- ② 外食時と自炊時のルールをつくる

全部3工程以下で楽チン！

栄養士が考案！ 身近な食材でつくれる  
栄養満点のヘルシーレシピも多数掲載



豆腐のお好み焼き

ブロッコリーとツナのワサビポン酢

巣ごもりトースト

サバ缶と野菜のトマト煮

なお、予約開始を記念して、本書にも登場していただいている50代のユーザーの皆さまのインタビュー記事を、『あすけん』ダイエットコラムサイトにて順次公開しております。当記事は「#あすけんのある生活」(URL : <https://column.asken.jp/glossary/glossary-17121/>)にてご覧いただけます。

## ■書籍概要

タイトル：『あすけん公式 50代からの食べやせ術』

著者：管理栄養士 道江美貴子

発売日：2024年2月2日

定価：1,540円（本体1,400円+税）

発行：扶桑社

## 【著者プロフィール】

道江美貴子（みちえ みきこ）

株式会社 asken 取締役、管理栄養士。女子栄養大学栄養学部卒業後、大手フードサービス企業に入社。100社以上の企業で健康アドバイザーを務めた後、2007年、新規事業の立ち上げメンバーとして株式会社 asken に参画し、以後『あすけん』の企画・コンテンツ制作・開発に携わる。現在、株式会社 asken 取締役としてあすけん事業統括責任者を務める。著書に、『あすけん公式 結局、これしか作らない！ 短いレシピ』（監修・ワニブックス）、『結局、これを食べるが勝ち』（ワニブックス）、『なぜあの方は、夜中にラーメン食べても太らないのか？』（クロスメディア・パブリッシング）など。



## ■書籍のご予約はこちら

Amazon URL : <https://amzn.asia/d/b3RsQoz>

当社は、『あすけん』で食事のカロリーや栄養素を「見える化」することで、ユーザーの皆さまの賢い食事選びをサポートし、栄養バランスのとれた健康的な食生活を送っていただきたいと考えています。今後も引き続き、人びとの栄養や健康に関する意識の向上と食生活の改善のサポートに努めてまいります。

## ■サービス概要：AI 食事管理アプリ『あすけん』

『あすけん』は、食事画像やバーコードを読み取るだけで、食べた食事のカロリーや栄養素が表示され、ご自身に合った目標摂取エネルギーや各種栄養素に対する過不足が一目でわかる食事管理アプリです。管理栄養士が監修した食事内容に対するフィードバックや食生活のアドバイスを提供し、これによりユーザーの皆さまがご自身の食事を振り返り、次の食事で何を食えばよいか分かる「食事の選択力」を高めるためのサポートをいたします。

『あすけん』はテクノロジーの力ですべての人の「専属栄養士」となり、あらゆるライフステージにおける健康的な食生活の実現を目指します。

- ・会員数 900 万人\*1（海外含め 942 万人）以上
- ・2021 年・2022 年ダウンロード数&売上 No.1\*2
- ・メニュー数は 15 万件以上
- ・カロリーと各種栄養素 14 項目\*3の過不足をグラフ表示
- ・AI で自動表示されるアドバイスパターンは 20 万以上

食事管理アプリ『あすけん』サイト：<https://www.asken.jp>



## &lt;主な受賞歴&gt;

2020年:「革新的な優れたサービス」への内閣総理大臣表彰制度、第3回日本サービス大賞「優秀賞」を受賞。  
2022年:『あすけん』内の食事アドバイスコース「妊娠・授乳期に!あすママコース」がBabyTech® Awards2022 [妊活と妊娠部門] 大賞を受賞。Google Play ベスト オブ 2022において、アプリ「ユーザー投票部門」大賞、「自己改善部門」大賞をダブル受賞。  
2023年:食事アドバイスコース「妊娠・授乳期に!あすママコース」が第4回日本子育て支援大賞を受賞。

## &lt;アプリ概要&gt;

名称	AI 食事管理アプリ『あすけん』
利用料金	ダウンロード無料 (App 内課金あり)
対応 OS	iOS/Android
ストア URL	【App Store】 <a href="https://apps.apple.com/jp/app/id687287242">https://apps.apple.com/jp/app/id687287242</a> 【Google Play】 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.greenhouse.asken">https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.greenhouse.asken</a>

\*1: 2023年7月時点の累計会員数

\*2: 日本国内 AppStore と GooglePlay 合算の「ヘルスケア (健康) /フィットネス」カテゴリにおける、2021年・2022年のダウンロード数および収益 (data.ai 調べ)

\*3: あすけんダイエット基本コースの場合。食事アドバイスコースによって表示される種類は異なります。

## ■会社概要: 株式会社 asken

asken は、栄養学の知見と AI をかけあわせ「ひとびとの明日を、今日より健康にする」ことをミッションに、下記の事業を展開しています。

- ・国内個人向けサービス: AI 食事管理アプリ『あすけん』の開発・運営
- ・医療機関向けサービス: 病院での栄養指導の一助として『あすけん』の食事記録と管理者向けシステムの提供
- ・法人向けサービス: 従業員の食生活改善、市民の健康増進などを目的とした『あすけん』の団体向け利用
- ・海外個人向けサービス: 北米でのスマホアプリ『Asken Diet』の開発・運営
- ・食事療法を補助する治療用アプリ (医療機器プログラム) の開発

設立: 2007年10月1日

所在地: 〒163-1442 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号 東京オペラシティタワー42F

株主: 株式会社グリーンハウス (100%出資)

コーポレートサイト: <https://www.asken.inc>

©2024 asken Inc.

【本リリースに関するお問い合わせ先】 株式会社 asken 広報・PR 担当: 多田 (ただ)

Tel: 03-3379-1213 Mobile: 080-8195-9041 E-mail: [grp\\_asken\\_pr@asken.inc](mailto:grp_asken_pr@asken.inc)