

2022年12月23日

株式会社 asken

報道関係者各位

国内 No.1 AI 食事管理アプリ『あすけん』 「ダイエットトレンド」予測 2023 を発表！

2023年こそ痩せたい人におすすめの「5つの新・食習慣」をあすけん栄養士が提案



累計会員数 800 万人超^{*1}、国内 No.1^{*2}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「ダイエットトレンド」予測 2023』を発表しましたので、お知らせいたします。

「ダイエットトレンド」予測 2023 の注目キーワード

1. 毎朝たんぱく質
2. 夜は早め糖質
3. 時々パーソナルフード
4. 食事計画
5. 大豆回帰

■あすけん「ダイエットトレンド」予測 2023 の概要

『あすけん』は食事画像やバーコードを読み取るだけで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。サービス開始から 15 年を迎えた今年、累計会員数は 800 万人を超えました。これからも、さらに多くのユーザーの皆さまに、健康を維持するための食事の選び方・食べ方について知っていただきたいという想いから、ここ数年のダイエット動向や健康志向の変化を振り返りながら、あすけん栄養士が 2023 年のダイエットの「新習慣」として広く根付いていくのではと予想した、5つの注目キーワードを選定しました。

なお、より詳しい内容はあすけん栄養士コラムの特集ページにてご覧いただけます。

「ダイエットトレンド」予測 2023 特集ページ URL : <https://column.asken.jp/glossary/glossary-16323/>

■ 5つの注目キーワードについてのアすけん栄養士コメント

1. 毎朝たんぱく質

栄養学の世界で注目度が高まっている時間栄養学（食べる内容だけでなく体内時計を考慮して「いつ」「どのように」食べるかを考える栄養学）の観点から、毎日の朝食の新習慣として根付いていきそうと予測しているのが「毎朝たんぱく質」です。食事をした後は、安静にしても食事誘発性熱産生により代謝量が増えますが、特に朝のたんぱく質摂取は糖質や脂質に比べてエネルギーの消費を促すとされています。主食（炭水化物）のみで済ませる方も多い朝食に、ぜひたんぱく質を毎日取り入れていただきたいと思い、選出しました。

2. 夜は早め糖質

仕事や用事などで夕食が遅くなりそうな時は、17時～19時頃の早めの時間帯におにぎりなどの主食だけを先に食べておき、主菜・副菜などのおかず類だけを後から食べる「分食」をおすすめします。夜の時間帯の食事は血糖値が高い状態が長く続きやすくなってしまいうため、脂肪の蓄積につながりにくい食べ方としてご提案しています。

3. 時々パーソナルフード

ユーザーの嗜好やライフスタイル、アレルギー情報等をもとに最適化された食品や飲料を指す「パーソナルフード」が増えています。オンラインで注文し、調理・加工済みの商品が自宅に届くサービス形態が多いため、毎日の食事管理に煮詰まったり、忙しい時などには重宝しそうです。スムージー、スープ、弁当、コーヒー、お菓子など、さまざまな食ジャンルがあるので、いつもの食事に加えてたまに取り入れる、というスタイルが2023年は増えていくのではないのでしょうか。

4. 食事計画

食事を記録するレコーディングダイエットからさらに進化して、食事を計画する「プランニングダイエット」も新しい習慣として広まりそうです。実際に食べたものを食事後に記録するだけでなく、これから食べようと予定しているメニューや食材を先に決めておく方法です。あらかじめ1日の摂取カロリーや栄養バランスを確認して食べる内容を決めると、1日の目標摂取エネルギー量なども守りやすくなります。実は、『あすけん』ユーザーの皆さんの中で、このような使い方をしている人がすでに一定数いることから注目キーワードに選びました。

5. 大豆回帰

大豆ミートや大豆ヌードルなど、新しい大豆製品が次々と発売されて注目を集めていますが、ここから波及して豆腐や納豆、高野豆腐などの伝統的な大豆食品が再注目されるのでは、と予測しています。物価高騰が続く中、安定価格で脂質を抑えながらたんぱく質や食物繊維も一定量が摂取できる大豆食品は、食卓に取り入れやすく家計の強い味方になると期待しています。

当社は今後も引き続き、人びとの栄養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。

【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

< 参考資料 >

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、あらゆるライフステージの食の課題と向き合う食事管理アプリです。AI 栄養士からの食事内容や食生活のアドバイスを毎日見ることができ、次の食事で何を食えばよいのかわかるため、食事の選択力が身につく食生活の改善に役立ちます。

- ・会員数 800 万人*¹（海外含め 840 万人）以上
- ・2022 年上半期ダウンロード数 & 売上 No.1*²
- ・メニュー数は 10 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>



<主な受賞歴>

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。同年 12 月、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。

<アプリ概要>

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
App Store	https://apps.apple.com/jp/app/id687287242	Google Play	https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.greenhouse.asken

*1：2022 年 12 月時点の累計会員数

*2：日本国内 AppStore と GooglePlay の「ヘルスケア（健康）/フィットネス」カテゴリにおける、2022 年 1 月～6 月のダウンロード数および収益の合算（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。

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>

以上