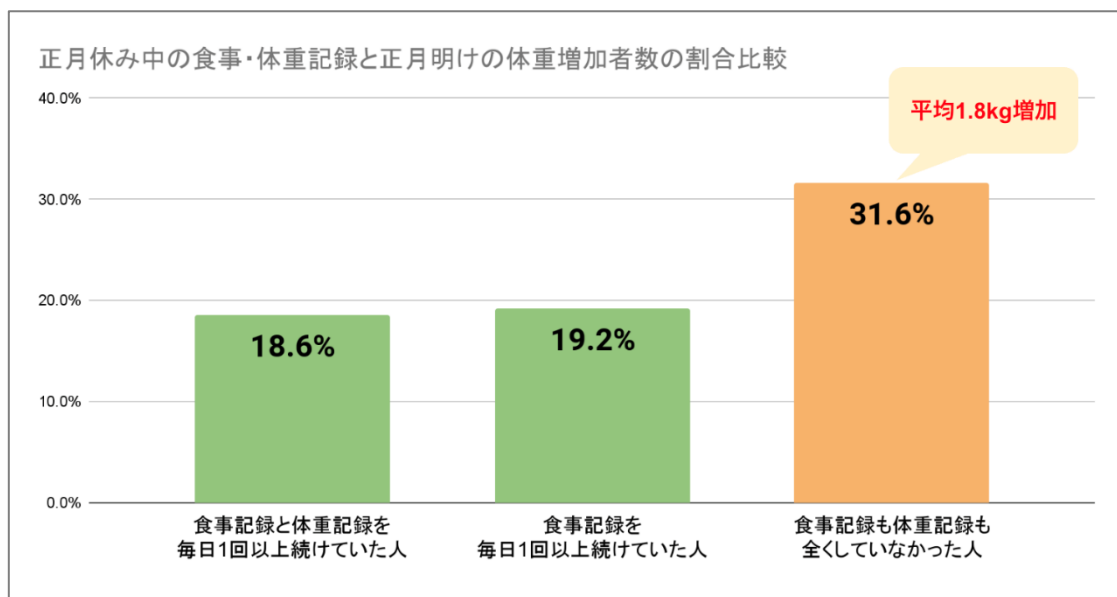


2022年12月26日

株式会社 asken

報道関係者各位

AI 食事管理アプリ『あすけん』ユーザーの年末年始の体重変化を調査
お正月も食事・体重記録を継続する人は8割以上が「正月太り」なし！
記録をしない人は3割強が平均1.8kg増加



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、ユーザーが記録した 2021 年 12 月から 2022 年 1 月のデータを集計し、食事・体重記録行動と正月休み中の体重変化の関係について調査いたしました。

その結果、正月休み中に食事・体重記録をしなかったユーザーのうち、体重が 1.0kg 以上増加した人は 3 割以上となり、平均 1.8kg 増加していたことがわかりました。一方で、正月休み中にも毎日 1 食でも食事記録を続けていたユーザーでは 1.0kg 以上の体重増加があった人は 2 割弱にとどまり、8 割以上の人々が「正月太り」をしていないという結果になりました。

欧米でも、休暇太りを表す「Holiday weight gain」という言葉があり、休暇中に体重が増えてしまう現象は世界各地共通で起きています。お正月は、会食やご馳走が食卓に並ぶことも多いシーズンとなり、食事管理が難しくなりますが、今回の調査結果からは、食事・体重記録を通して食生活の振り返りを行うことが、休暇中の体重増加を防ぐことに一定の効果があることが見て取れます。

『あすけん』は、ダイエットや健康管理を目的とした方々に利用されており、本調査結果は皆さまの健康維持・増進に役立つ情報発信になると考え、年末年始の休暇が始まる前に発表いたしました。

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。

■調査概要と結果

調査対象期間：2021 年 12 月 29 日～2022 年 1 月 3 日

体重増加の定義：期間前後の体重記録の差分が、1.0kg 以上だった場合

<調査 A>

調査対象者：調査対象期間中、食事記録と体重記録を毎日1回以上続けていた人

調査内容：12月29日の登録体重と、1月3日の登録体重の差分を比較

<調査 B>

調査対象者：調査対象期間中、食事記録を毎日1回以上続けていた人

調査内容：12月29日の登録体重と、1月3日の登録体重の差分を比較

<調査 C>

調査対象者：12月中と1月中に体重記録が1回以上あり、調査対象期間中、食事記録も体重記録も全くしていなかった人

調査内容：12月中の最後の体重記録と1月最初の体重記録との差分を比較

| | | 対象者数 (人) | 体重増加者数 (人) | 体重増加者数の割合 (%) |
|-----|------------------------------|----------|------------|---------------|
| 調査A | 調査期間中、食事記録と体重記録を毎日1回以上続けていた人 | 45,048 | 8,373 | 18.6 |
| 調査B | 調査期間中、食事記録を毎日1回以上続けていた人 | 58,590 | 11,250 | 19.2 |
| 調査C | 調査期間中、食事記録も体重記録も全くしていなかった人 | 129,679 | 40,964 | 31.6 |

AI 食事管理アプリ『あすけん』について

『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かのわかるため、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。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 |
| ストア URL | 【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

【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