

2022年12月13日

株式会社 asken

報道関係者各位

## 今年痩せた人が食べていた市販食品、主食からお菓子まで7部門を選出！ あすけんダイエット「市販食品トレンド」大賞2022を発表

ダイエット上手な人の「賢い食事選択」のポイントを栄養士が解説



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、2022 年の食事記録データを集計し、今年新規入会し、減量に成功したあすけんユーザーに特に支持されていた市販食品を、「主食」「主菜」「野菜・海藻」「果物」「ヨーグルト」「飲料」「間食」の7つのジャンルで調査した、『あすけんダイエット「市販食品トレンド」大賞2022』を発表しましたのでお知らせいたします。

### 「市販食品トレンド大賞2022」受賞食品

- 主食部門： 低糖質ブラン食パン（パスコ）
- 主菜部門： たんぱく質 10g カニカマバー（セブンイレブン）
- 野菜・海藻部門： ブロッコリーの新芽入りプレミアムサラダ（サラダコスモ）
- 果物部門： お手軽カットフルーツ パイナップル（セブンイレブン）
- ヨーグルト部門： BifiX ヨーグルトプレーン砂糖不使用（江崎グリコ）
- 飲料部門： 7プレミアム ゼロサイダートリプルファイバー（セブンイレブン）
- 間食部門： アーモンドフィッシュ（藤沢商事）

『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。無理なダイエットではなく食事バランスを意識した健康的な食生活を身に付けていただきたいとの想いから、毎年『あすけん』に登録された市販食品のランキングを発表しています。サービス開始から15年を迎えた今年は、部門や調査方法をバージョンアップさせ、「市販食品トレンド」大賞として公開いたしました。

なお、入賞食品全64品やあすけん栄養士の解説コメントなど、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

「市販食品トレンド」大賞2022 特集ページ URL：[https://column.asken.jp/glossary\\_cat/trend/](https://column.asken.jp/glossary_cat/trend/)

## ■あすけんダイエット「市販食品トレンド」大賞 2022 の概要

2022年1月1日～2022年10月31日の間に『あすけん』に新規入会したユーザーのうち、この期間中に入会時の初期体重から5%以上の減量に成功したユーザーの喫食データを集計・分析。中でも、市販食品の登録データを抜粋し、全ユーザーと比較して減量に成功したユーザーの支持が高かった食品の中から、あすけん栄養士がダイエット中の食事選びに適していると認定した食品群を各部門ごとに最大10品まで「入賞」食品として選出し、最適と判断された1品を「大賞」として選出（詳細な選出方法は後述）。大賞・入賞食品の紹介とともに、ダイエット中の「賢い食事選び」のポイントについてあすけん栄養士が解説します。

## ■全7部門の「市販食品トレンド」大賞 一覧

### ○主食部門：米・パン・シリアルなどの主食の市販食品群から選出

大賞：低糖質ブラン食パン（パスコ）

<栄養士コメント>

ダイエット中、特に気になるのがごはん、パン、麺など主食の炭水化物量ですが、主食は適度に食べることが大切です。炭水化物は「糖質+食物繊維」で構成されています。『低糖質ブラン食パン』は健康維持の観点からもしっかり摂りたい栄養素である食物繊維が多く含まれた商品です。食物繊維の1日の摂取目標量は18～64歳の男性は21g、女性は18gですが、こちらの商品は1枚あたり10.3gの食物繊維を含んでいます。穀物から摂る食物繊維が多いほど糖尿病発症リスクが低くなるという研究結果も注目されており、毎日の朝食に取り入れれば手軽に健康管理に役立てられます。

### ○主菜部門：たんぱく質が摂取できる市販食品群から選出

（サラダチキン・納豆・卵など、全ユーザーから人気が高い市販食品は殿堂入りとして除外）

大賞：たんぱく質10g カニカマバー（セブンイレブン）

<栄養士コメント>

『たんぱく質10g カニカマバー』を大賞に選んだ3つのポイントとして、脂質を抑えながらたんぱく質が摂れる点、これまでたんぱく質というと「鶏ササミ」か「卵」の2択になりがちなところ魚系の新たな選択肢となった点、シーンを選ばず手軽に食べられる点があります。料理にも間食にもおすすめできる、使い勝手の良い一品です。

### ○野菜・海藻部門：サラダや一品料理として食べられる副菜（おかず）の市販食品群から選出

大賞：ブロッコリーの新芽入りプレミアムサラダ（サラダコスモ）

<栄養士コメント>

『ブロッコリーの新芽入りプレミアムサラダ』は、キャベツ・紫キャベツ・にんじん・ブロッコリーの新芽が入ったサラダです。ブロッコリーの新芽は、抗酸化作用を持つ「スルフォラファン」という成分を含み、さまざまな健康効果が期待されています。ダイエットに成功したあすけんユーザーの皆さんが情報を見聞きして選んでいると思われる点と、注目食材を手軽に取り入れられる商品である点が評価ポイントです。

## ○果物部門：青果・加工・冷凍食品の果物の市販食品群から選出

大賞：お手軽カットフルーツ パイナップル（セブンイレブン）

### <栄養士コメント>

『お手軽カットフルーツ パイナップル』は、コンビニでいつでも手軽に購入でき、果物を食べる習慣がなかった方にも気軽に取り入れてもらいやすそうな点を評価しました。忙しい朝や、ちょっと小腹が空いた時にもぴったり。パイナップルはビタミンC、ビタミンB1、カリウム、食物繊維を補給することができ、甘くて噛み応えもあるので満足感も得られやすいでしょう。

## ○ヨーグルト部門：通常のヨーグルトとドリンクタイプの市販食品群から選出

大賞：BifiX ヨーグルトプレーン砂糖不使用（江崎グリコ）

### <栄養士コメント>

『BifiX ヨーグルトプレーン砂糖不使用』は、100g 当たり 5g のたんぱく質が摂れ、食物繊維のイヌリンが配合されているのもポイント。食物繊維は善玉菌のエサになるほか、血糖値の上昇を緩やかにするとされているので、脂肪をため込みにくくなり、ダイエットに嬉しい効果が期待できます。

## ○飲料部門：乳酸菌飲料・野菜ジュース・ソフトドリンクなどの飲料の市販食品から選出

大賞：7 プレミアム ゼロサイダートリプルファイバー（セブンイレブン）

### <栄養士コメント>

『7 プレミアム ゼロサイダートリプルファイバー』は、1本で食物繊維を7.5g 含んでおり、カロリーは0kcalの炭酸飲料です。柑橘味のため、無糖の炭酸飲料が苦手な方でも飲みやすいのではないのでしょうか。炭酸水は食事の前に飲んだり、間食の代わりに取り入れたりすることで、満腹感を得られて食べ過ぎを防ぎます。なんとなくで選びがちな飲み物ですが、この商品はダイエットの味方になる点が評価したポイントです。

## ○間食部門：お菓子やアイスクリームなどのほか、小腹が空いた時に喫食しやすい市販食品から選出

大賞：アーモンドフィッシュ（藤沢商事）

### <栄養士コメント>

間食というと主に甘いものを選んでしまいがちの中、大賞に選んだ『アーモンドフィッシュ』は、ほんのり甘く飴がけした小魚と、アーモンドを組み合わせた昔ながらのおやつです。小魚はカルシウム、アーモンドはビタミンEやマグネシウムなどを含み、ビタミン・ミネラルがプラスできます。歯ごたえが良くて食べやすいので、止まらなくなってしまうような点は注意が必要ですが、小分けのパックになっているものを選ぶと食べ過ぎも防ぎやすくおすすめです。

## ■入賞食品・大賞食品の選出方法

- 2022年1月1日～2022年10月31日の間にあすけんに新規入会したユーザーのうち、この期間中に入会時の初期体重から5%以上の減量に成功したユーザーを「ダイエット成功者」としてピックアップ。
- 上記期間中にあすけんに食事記録として登録した食品ごとの登録件数を集計し、ダイエット成功者および全ユーザーそれぞれの喫食ランキングTOP3000を抽出。
- その中から市販食品のみを抜粋、上記7つの部門に分け、部門別市販食品ランキングを作成。
- 各部門ごとに、ダイエット成功者のランキング順位が、全ユーザーのランキング順位よりも3ランク以上高い市販食品の中で、登録件数が多かった上位20食品を抽出。うち、あすけん栄養士がダイエット中の食事選びに適していると認定した食品、最大10品を「入賞食品」として選出。
- 「入賞食品」から、あすけん栄養士が特にダイエット中の食事選びとして最適と認定した1品を各部門の「大賞」として選出。

## <参考資料>

### AI 食事管理アプリ『あすけん』

『あすけん』は、会員数800万人（海外含め840万人）\*1を超える国内No.1\*2のAI食事管理アプリです。その日に食べた食事を10万以上のメニューから検索、写真やバーコードを撮るだけで記録をすることが可能で、カロリーと各種栄養素、14項目の過不足がグラフで瞬時に表示されます。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、次の食事で何を食べればよいのかがわかるため、食事の選択力が身につき食生活の改善に役立ちます。

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10月、『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。



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

\*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）

**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>

**【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)