

2023年11月30日

株式会社 asken

報道関係者各位

予約期間中に Amazon ランキング第1位3冠達成
超シンプル栄養ごはんが満載の AI 食事管理アプリ『あすけん』初のレシピ本
『結局、これしか作らない！短いレシピ』発売



累計会員数 900 万人*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、管理栄養士 道江美貴子監修『あすけん公式 結局、これしか作らない！短いレシピ』（発行：株式会社ワニブックス）を、2023年12月1日に、全国の書店・電子書店にて発売を開始いたします。

予約開始直後から大変ご好評をいただき、Amazon ランキングでは「専門料理」・「健康法」・「食事療法」の3つのカテゴリで1位・人気度ランキング1位を獲得（2023/10/24）し、発売前増刷も決定いたしました。

■監修者 管理栄養士 道江美貴子のコメント

「短いレシピ」は作る手間を3ステップと最低限にして、忙しい中でも食べる楽しみを維持しながらダイエットに取り組めるようにしてほしい、という想いを込めて作りました。

ダイエット中にカロリーや栄養を考えると、選択肢が思い浮かばず、いつも同じメニューになってしまう…という悩みをお持ちの方も多いと思います。そんな「ダイエット中、何を食べてらいいのかわからない」という声にお応えし、栄養士が約1カ月分・56種類の献立レシピを考案しました。1食（主菜＋副菜＋ごはん）で500kcal 台以下、そして三大栄養素（たんぱく質・脂質・糖質）のバランスがちょうどよく摂れるように設計してあります。

500kcal 台以下でも工夫次第で、栄養たっぷりのバラエティ豊かな食事が楽しめます！ぜひ活用してみてください。

<プロフィール>

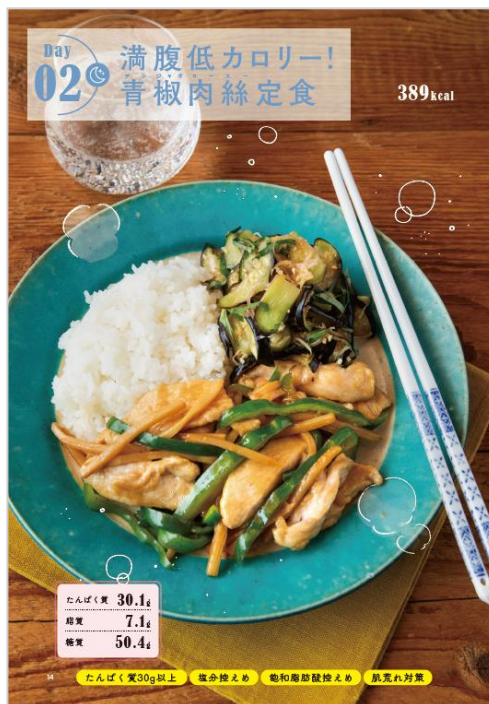
道江美貴子 (みちえ みきこ)

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、フードサービス大手の(株)グリーンハウスに入社、これまで100社以上の企業で健康アドバイザーを務める。現在、『あすけん』の事業統括責任者を務めるかたわら、テレビ・雑誌の出演や栄養監修等、幅広く活躍中。著書『結局、これを食べるが勝ち 国内最大級の食事管理アプリ「あすけん」公式』(ワニブックス)、『なぜあの人は、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。



■おいしく「食べやせ」が叶う『あすけん』初のレシピ本

満腹低カロリー！
青椒肉絲（チンジャオロース）
定食（389kcal）



【主菜】
豚肉、牛肉より低カロリーなのでヘルシー＆楽に
鶏むね肉で！ 青椒肉絲 179kcal

- 材料(1食分) 作り方
- 鶏むね肉(皮を剥き)…100g
 - 片栗粉…適量
 - ごま油…小さじ1
 - たけのこ(水煮・細切り)50g
 - ピーマン(5mm程度の細切り)…1個
 - オイスターソース…小さじ1
 - しょうゆ…小さじ1/2
 - 酒…小さじ1
- 鶏肉の下処理をする**
半分の厚さにして7~8mmの細切りに。片栗粉をまぶす。
 - フライパンで炒める**
ごま油を引き、中火で熱し肉を炒める。色が変わったら野菜を加える。
 - 味付ける**
ピーマンに火が通ったら、①を加えてまわし入れ、炒め合わせる。

野菜のシャキシャキとした食感を満足感が増すからにアツプ。たけのこも食物繊維が豊富です

【副菜】
水気が多いのでお弁当にもぴったり
なすの香味和え 23kcal

- 材料(1食分) 作り方
- なす(薄切り)…1本(70g)
 - 塩…少々
 - 大葉(千切り)…2枚
 - ミョウガ(小口切り)…1/2本
 - しょうゆ…小さじ1
 - 白いりごま…小さじ1/2
 - ショウガ(チューブ)…1cm
- なすに塩をふる**
約10分置き、水気が出たら絞る。
 - 味付ける**
ボウルに①、大葉、ミョウガ、②を入れ、混ぜ合わせる。

②はそのまま使うのが食品がOK。反酸薬を服用中の方は注意してください

※1 写真はこれ以外の食材でもおいしく食べやせが叶う7日間、あすけんベストレシピ 15

美肌へと導くマグロ&
アボカド丼定食 (523kcal)



【主菜】
ビタミンC&Eを含むアボカドが美肌を作る
マグロとアボカドのピリ辛漬け丼 450kcal

- 材料(1食分) 作り方
- マグロ(刺身用さくさく2cmの角切り)…80g
 - アボカド(2cmの角切り)…1/2個
 - しょうゆ…小さじ1/2
 - コチュジャン…小さじ1/2
 - ごま油…小さじ1/2
 - 白いりごま…小さじ1
 - ニンニク(チューブ)…1cm
 - ごはん…120g
 - 刻み海苔…適量
- 具を作る**
ボウルにマグロ、アボカド、①を入れてよく混ぜる。
 - 盛り付ける**
ごはんの上に②をのせ、刻み海苔を散らす。

たんぱく質や鉄を含むマグロも美肌を維持し、コチュジャンがない場合は、しょうゆ小さじ2で代用してください

【副菜】
豚骨で食物繊維をプラス、腸活さらに美肌へ
ねぎと舞茸の豆乳スープ 73kcal

- 材料(2食分) 作り方
- 舞茸(石突きを落とす)…1パック
 - 長ねぎ(斜め薄切り)…1/2本
 - サラダ油…小さじ1/2
 - 水…100cc
 - 舞茸のスープの素(顆粒)…小さじ1/2
 - 豆乳…200cc
 - しょうゆ…小さじ1/2
 - ショウガ(チューブ)…2cm
 - 塩…少々
 - こしょう…少々
- 具材を炒める**
鍋にサラダ油を引いて弱中火で熱し、舞茸、長ねぎを炒める。
 - 具材を茹でる**
しんなりしたら水、舞茸からスープの素を入れ沸かす。
 - 味付ける**
①に豆乳、しょうゆ、ショウガを加えて沸騰しないように混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

豆乳に含まれる大豆イソフラボンは、体内で女性ホルモンと似た働きをしてくれます

※2 糖質が低く、これしか作れない! 和食中めん500kcal以下、毎日食べるおいしいレシピ 77

昼も夜も 500kcal 台以下の定食レシピが1 カ月分

本書では、「たんぱく質おかず」＋「野菜おかず」＋「ごはん」を基本形にした、1食 500kcal 台以下の昼食と夕食の定食レシピを1 カ月分ご紹介しています。昼食と夕食をこの本で紹介している 500kcal 台以下の定食にすれば、好きな朝食と間食のエネルギー分を足しても、1 日の食事の摂取エネルギーを 1500kcal 前後にコントロールしやすくなります。

「定番食材」で簡単に作れる「短いレシピ」のシンプルごはん！

本書掲載のレシピはすべて、ほぼ 3 ステップで完成する時短レシピばかりです。しかも、一般的なスーパーで手に入る食材や缶詰・冷凍野菜など手軽に使える定番食材を活用した、「超シンプル栄養ごはん」で、忙しい毎日でも作りやすく負担のないメニューを取り揃えています。

あすけん栄養士チームが栄養バランスを徹底チェック！

500kcal 台以下でも、1 週間で必要な摂取カロリーや三大栄養素がバランスよくとれるように、『あすけん』栄養士チームが栄養価をチェックし、設計しています。また、鉄分や食物繊維、カルシウムなど、日本人に不足しがちな栄養素がしっかり摂れる定食も準備しました。

「食べる楽しみ」を失わずにダイエットを進められる

ダイエットを始めたばかりの『あすけん』ユーザーの方々から「ダイエット中、何を食べたら良いのかわからない」という言葉がよく届きます。本書では、主菜は肉・魚・卵・豆腐・大豆製品など様々な食材を使用し、味付けも和・洋・中・エスニックと幅広く、「おいしく、楽しく」食べ続けられるレシピを掲載しました。さらに、食べ過ぎた翌日などにおすすめの「リセットスープ」や、罪悪感なく食べられる「ギルティフリースイーツ」のレシピも紹介しています。

■書籍概要

タイトル： あすけん公式 結局、これしか作らない！短いレシピ

著者：あすけん

監修：あすけん管理栄養士 道江 美貴子

定価：定価:1,760 円（税込）

発売日：2023 年 12 月 1 日（金）

仕様：B5 判・並製

頁数：128 頁

発行：ワニブックス

全国の書店、電子書店にて発売。

Amazon URL： <https://www.amazon.co.jp/dp/4847073754>

楽天ブックス URL： <https://books.rakuten.co.jp/rb/17680876>

※電子書籍版も発売いたします。

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。

■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
- ・AI を活用した食事画像解析や体型測定機能

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。
 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。

<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

*1：2023 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>

©2023 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