

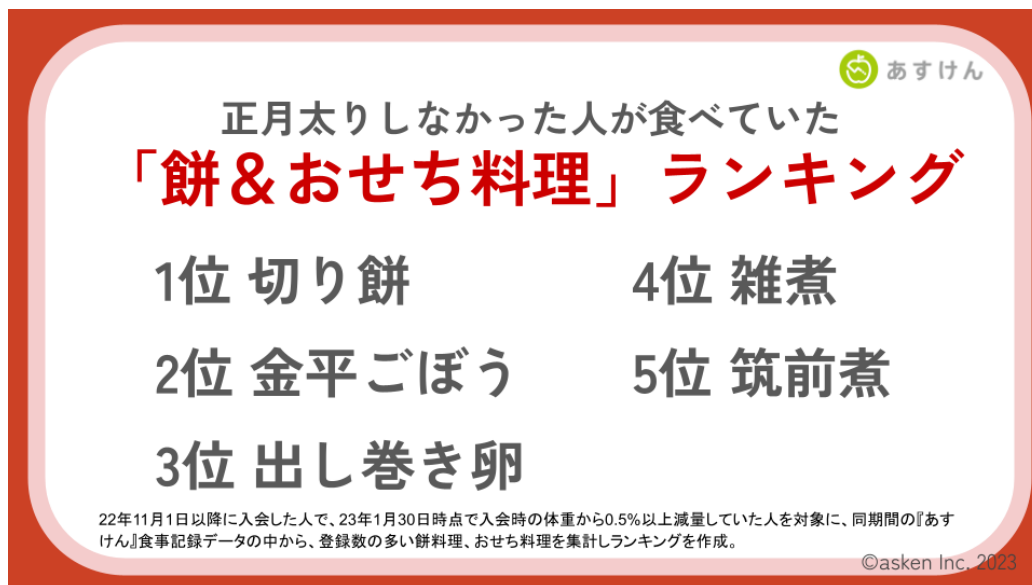
2023年12月22日

株式会社 asken

報道関係者各位

正月太りをしなかったダイエッターが食べていた「餅&おせち料理」人気ランキング

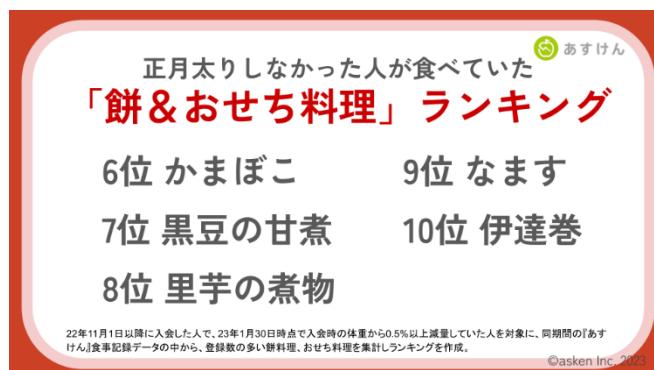
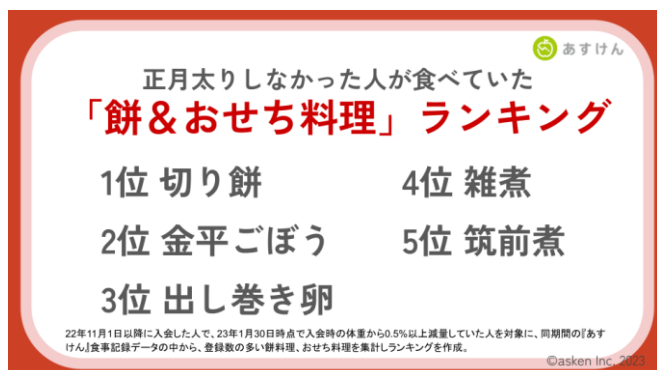
国内 No.1 AI 食事管理アプリ『あすけん』の食事記録データを集計し発表



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、『あすけん』ユーザーの皆さまの中で 2022 年 11 月から 2023 年 1 月のお正月をまたぐ期間中、体重が増えていなかった方の食事記録データを集計し、「餅&おせち料理」の人気ランキングを作成いたしました。これから年末年始を迎える皆さまに、楽しく健やかに休暇を過ごすための食事選択のコツをご提供いたします。

■正月太りをしなかったダイエッターが食べていた「餅&おせち料理」の人気ランキング TOP10

1位 切り餅	6位 かまぼこ
2位 金平ごぼう	7位 黒豆の甘煮
3位 出し巻き卵	8位 里芋の煮物
4位 雑煮	9位 なます
5位 筑前煮	10位 伊達巻



■あすけん栄養士・多田綾子のコメント

「餅&おせち料理」の中でもっとも登録件数が多かったのは、「餅」でした。4位には「雑煮」もランクインしており、お正月に食べるものの代表ともいえる「餅」は、正月太りをしなかった方も食べる回数が多いことが伺えます。「2位 金平ごぼう」、「5位 筑前煮」、「8位 里芋の煮物」、「9位 なます」は、根菜を使ったおせち料理で、材料となるにんじんにはビタミン、ごぼうや里芋には食物繊維・ミネラル、大根には消化を助ける酵素などが含まれます。「3位 だし巻き卵」は卵、「6位 かまぼこ」は魚のすり身、「7位 黒豆の甘煮」は黒豆、「10位 伊達巻」は卵と魚のすり身が使われており、いずれもたんぱく質を含む料理です。

餅料理・おせち料理は、お祝いの縁起ものであると同時に、大切なエネルギー源となる炭水化物や、食物繊維、ビタミン・ミネラルや、たんぱく質を摂ることができる栄養たっぷりなごちそうです。ただし、保存食でもあるため食塩や砂糖を多く使用する料理もあり、味付けで工夫をしたり、食べ過ぎないようにすることも大切です。餅は、切り餅（50gの場合）1個で約110kcal、丸餅（40gの場合）1個で約90kcalです。お餅をごはんの代わりに食べる場合は2〜3個程度までにとるとごはん1杯分（150g）約230kcalと同じくらいのエネルギーになるので食べる量の参考にしてみてください。

一般的によく言われる「正月太り」は、年末年始の正月休暇中の食べ過ぎ・飲み過ぎや、1日の生活リズムが変わり生活習慣が乱れることで、体重増加につながりやすくなることが原因と考えられます。しかし、太りにくい食べ方や過ごし方を知っていれば、食べたいものを我慢せず、食事を楽しみながら日々を送ることができます。ぜひ、年末年始は以下のポイントに気を付けて過ごしていただければと思います。

1. 食べた量を把握する

食べ過ぎを防ぐためには、最初に取り皿にとって食べる量が分かるようにすることもコツの一つです。

2. ゆっくりよく噛んで食べる

噛む回数が増えると、満腹中枢が働き、消費エネルギーも増えます。餅や根菜を使った料理は特に、しっかりよく噛んで食べることでさらに食べ応えが増し、満足度も高まります。

3. メリハリのある生活を心掛ける

つい遅寝・遅起きになってしまいがちかもしれませんが、なるべく生活リズムを整え、食事をしたら動いて消費エネルギーを増やすなど、心掛けることをおすすめします。

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。

■データ集計概要

- ・対象者：2022年11月1日以降に入会し2023年1月30日時点で入会時の体重から0.5%以上減量していた人
- ・集計対象：上記対象者の2022年11月1日～2023年1月30日の食事記録データ
- ・集計方法：上記集計対象の食事記録データより、登録件数上位5000件の中から、「餅料理」と「おせち料理」に該当するメニューを当社栄養士が選定し、登録件数の多い順にランキングを作成。

※「餅料理」「おせち料理」についての参考資料：農林水産省「おせち料理ってどんな料理？」

<https://www.maff.go.jp/j/agri_school/a_menu/oseti/01.html>

■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>



<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