

2024年2月2日

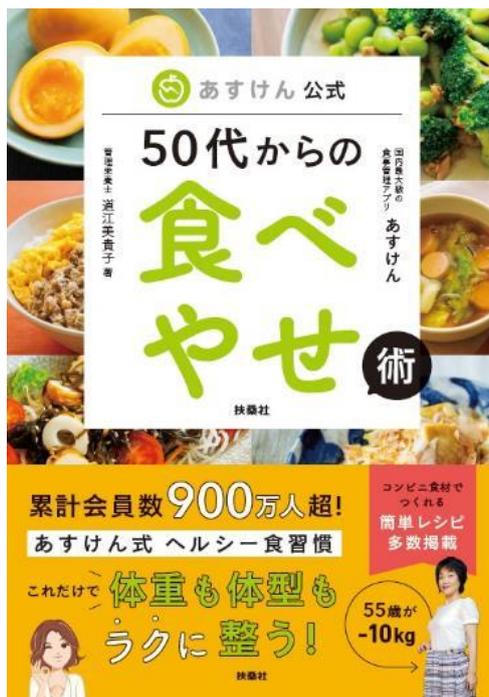
株式会社 asken

報道関係者各位

発売前に Amazon ランキング第 1 位、5 冠達成
「あすけん公式 50 代からの食べやせ術」が発売
健康のお悩みを解決する、食事の質を重視した食習慣の知恵やコツをご紹介
国内 No.1 食事管理アプリ『あすけん』管理栄養士 道江美貴子著

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、あすけん管理栄養士 道江美貴子の書籍『あすけん公式 50 代からの食べやせ術』（発行：扶桑社）を本日より発売いたします。各書店・電子書店にてご購入いただけます。（Amazon URL：<https://amzn.asia/d/b3RsQoz>）

1 月の予約開始直後に、Amazon ランキング「食事療法」「伝統医学東洋医学」「肥満メタボリックシンドローム」（2024/1/18）「専門料理」「美容ダイエットノンフィクション」（2024/1/19）の 5 つのカテゴリで 1 位を獲得し、大変ご好評を頂いております。



■著者 道江美貴子コメント（本書”はじめに”より抜粋）

50代になると、なんだか疲れを感じやすくなった、体重は変わらないのにおなかまわりにはお肉がついてきた・・・などカラダの変化を感じる方も多いのではないのでしょうか。それに加えて、子育てがひと段落したり、親の介護が始まったり、仕事でのプレッシャーが大きくなったりと、環境の変化も多く訪れる時期だと思っています。

そうしたさまざまな変化と向き合う悩み多き 50代だからこそ見直してほしいこと、それが食生活です。

人生 100 年時代と言われている今、50 歳はちょうど中間地点。まだまだこれから、なんでもチャレンジできる年齢です。本書を通じて「食生活を変えれば体が変わる」という体験を実感していただければと願っています。

<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、大手フードサービス企業に入社。100社以上の企業で健康アドバイザーを務めた後、2007年、新規事業の立ち上げメンバーとして株式会社 asken に参画し、以後『あすけん』の企画・コンテンツ制作・開発に携わる。現在、株式会社 asken 取締役としてあすけん事業統括責任者を務める。



著書に、『あすけん公式 結局、これしか作らない！ 短いレシピ』（監修・ワニブックス）、『結局、これを食べるが勝ち』（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。

■書籍のご購入はこちら

Amazon URL : <https://amzn.asia/d/b3RsQoz>

■書籍概要

タイトル：『あすけん公式 50代からの食べやせ術』

著者：道江美貴子

発売日：2024年2月2日

定価：1,540円（本体1,400円+税）

発行：扶桑社

■内容紹介

50代がやせにくい理由。それは、若い頃とは「基礎代謝」が違うから

2023年8月に食事管理アプリ「あすけん」ユーザーを対象に実施した、「50代前後の食生活とダイエットに関するアンケート調査」（回答者数4,828名）によると、健康に関する悩み第1位は「太りやすくなった」というものでした。

50代は仕事や家庭での環境変化が起こる時期でもあり、体を動かす時間や機会が減るなど、総エネルギー消費量がぐんと下がります。女性の場合は、更年期によるホルモンバランスの変化も起こり、筋肉量を保つ作用がある女性ホルモンのエストロゲンの分泌が少なくなることで筋肉量が減少し、基礎代謝の低下へとつながります。

だからこそ、50代からは基礎代謝が低下する現実と向き合いながら、「何をどう食べるのか、が、健康のカギとなります。50代からの食生活に必要なのは「カロリー制限よりも、必要な栄養を摂って食事の質をあげること」です。

本書では、「食事の質」を重視した食習慣や体に良い食べ方についての解説のほか、おいしく食べて体型も体調も整った50代『あすけん』ユーザーの皆さまのダイエット体験談や、コンビニエンスストアで手に入る食材でつくれる栄養満点の簡単ヘルシーレシピなど、日々の食生活にすぐに取り入れられる知恵やコツを具体的、かつ、わかりやすくご紹介しています。

しっかり食べて無理なくやせた！
ユーザー7名のインタビューを掲載

55歳で
-10kg!



体重が人生最高値の61kgぐら
らだった頃は、洋服のサイズ
は13号になっていた。栄養
バランスを見直し、10kg減。
今では9号のスカートがはけ
るように、「洋服を買うのが
楽しくなりました」。健康診
断でもほめられたそう。



真似したいPOINT

- ① オートミールご飯を
主食にする
- ② 外食時と自炊時の
ルールをつくる

全部
3工程以下で
楽チン!

栄養士が考案！ 身近な食材でつくれる
栄養満点のヘルシーレシピも多数掲載



豆腐の
お好み焼き



ブロッコリー
とツナの
ワサビポン酢



サバ缶と
野菜のトマト煮



菓ごもり
トースト

なお、本書にも登場していただいている50代のユーザーの皆さまのインタビュー記事を、『あすけん』ダイエットコラムサイトに順次公開しております。当記事は「#あすけんのある生活」(URL: <https://column.asken.jp/glossary/glossary-17121/>)にてご覧いただけます。

当社は、『あすけん』で食事のカロリーや栄養素を「見える化」することで、ユーザーの皆さまの賢い食事選びをサポートし、栄養バランスのとれた健康的な食生活を送っていただきたいと考えています。今後も引き続き、人びとの栄養や健康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
- ・ダウンロード数 & 売上 3 年連続 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 O S： iOS/Android

ス ト ア U R L： 【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 App Store と Google Play 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～2023 年のダウンロード数および収益（2024 年 1 月、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>

©2024 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