

日本最大級食事管理アプリ「あすけん」7.4億件の食事記録を調査  
2020年市販食品ランキングからみえたトレンドキーワード発表！  
コロナ禍のライフスタイルを反映した  
【ヘルスケア】【宅トレ】【ダイエット】【宅飲み】にあった食品が人気に

株式会社 asken(所在地：東京都新宿区、代表取締役社長：中島 洋、以下 asken)は、自社で開発・運用している食事管理アプリ「あすけん」(<http://www.asken.jp/>)において、2020年1月～10月末までに480万人のユーザーが登録した食事記録7.4億件から、もっとも多く食べられた市販食品を集計し、2019年と比較して急上昇している食品から見える今年のトレンドキーワードをピックアップしました。

### ◆2020年市販食品ランキングからみえたトレンドキーワード

#### 【ヘルスケア】×【お手軽食品】

貧血や骨粗しょう症対策の『#ミロ活』をはじめ、不足しがちな栄養素を手軽に補える食品が人気

【ネスレ ミロ (ネスレ日本)】は、貧血女子の SNS でのつぶやきをきっかけに、人気に火が付き売り切れが続出。子ども向けのロングセラー製品ですが、鉄分、カルシウム、ビタミン D などを手軽に摂れることから、骨粗しょう症対策としてもとり入れる人が急増しているようです。例年の市販食品ランキング上位にランクインする【サプリメント】類も、2019年は150位内に13品でしたが、2020年は17品とランクインする数が増え、登録件数も1.8倍に！健康志向が高まり、サプリを活用している人が増えたと言えます。



#### 【宅トレ】×【たんぱく質食品】

筋トレ愛好家の友、プロテインに続く新たなたんぱく質源【オートミール】が上位に複数ラインクイン！

筋トレ愛好家を中心に SNS で広まった【オートミール】が上位にランクイン。「燕麦」を加工した全粒穀物で、人気の定番品となったグラノーラと比べてよりシンプルで、お粥やリゾットのようにして食べたり、好みの具材を入れるなど、自身が摂りたい栄養素を加味して好みの食べ方やアレンジができることが特長です。栄養面では糖質が少なく低カロリー、たんぱく質や食物繊維も取れるため、利用する人が増えたようです。また、マイプロテインの【インパクト ホエイ】シリーズ、【ザバス(明治)】シリーズ、【一本満足バー(アサヒグループ食品)】などのプロテイン製品や、【ダノンオイコス (ダノンジャパン)】の高たんぱく質ヨーグルトの登録数が大きく伸びていました。



## 【ダイエット】×【糖質オフ食品】

糖質制限ダイエットブームが続き、糖質をカットした食品が続々と新発売し登録数アップ！

すっかり定着した「糖質オフ」ダイエットですが、市販食品でも「低糖質」や「糖質オフ」を謳った製品が増えています。【ごろっとグラノーラ 3種のまるごと大豆 糖質 60%オフ(日清シスコ)】、【糖質 0 サラダチキン(伊藤ハム)】など食事系の製品のほか、【アーモンド効果 砂糖不使用(江崎グリコ)】は「第3のミルク」と話題の低糖質なアーモンドミルク飲料です。また、アイスクリーム【SUNAO バニラ(1個 120ml)(江崎グリコ)】もランキング急上昇していました。



## 【宅飲み】×【話題のレモン】or【カロリー&コスト控えめ】

宅飲みは、話題のレモンで楽しむか、カロリー控えめの発泡酒・ノンアルコールビールで楽しむ！

アルコールランキングでは、話題のキーワードにもなっているレモンサワーが人気で、【こだわり酒場のレモンサワー(サントリー)】、【氷結 ZERO シチリア産レモン(麒麟ビール)】、【タカラ 焼酎ハイボール(レモン)(宝酒造)】が昨年よりも上昇。また、糖質が低めの発泡酒や、ノンアルコールビール【アサヒ ドライゼロ(アサヒビール)】、【麒麟零 ICHI(麒麟ビール)】、【オールフリー(サントリー)】なども登録数が増え、それぞれの宅飲みスタイルを垣間見ることができました。



## ◆2020年市販食品急上昇ランキング

### 【急上昇ランキング】

総合ランキング 150位以内の中で、昨年よりも順位が急上昇した商品をピックアップしました。※集計期間：2020年1月～10月(前年同期間と比較)

2020年 ランク	2019年 ランク	商品名	カテゴリー	登録回数
7	初登場	日食プレミアム ピュアオートミール(日本食品製造)	オートミール	564,259
20	初登場	マイプロテイン インパクト ホエイ プロテイン(THG)	プロテイン	424,562
32	初登場	1本満足バー プロテインチョコ(アサヒグループ食品)	プロテイン	336,347
44	初登場	ザバス ソイプロテイン 100 ココア味(明治)	プロテイン	270,718
81	初登場	ごろっとグラノーラ 3種のまるごと大豆 糖質 60%オフ(日清シスコ)	シリアル	194,179
95	初登場	マイプロテイン インパクト ホエイプロテイン(ミルクティー) (THG)	プロテイン	170,861
76	1690	糖質 0 サラダチキン(ハーブ)3連(伊藤ハム)	サラダチキン	204,103

37	1074	アーモンド効果 砂糖不使用(江崎グリコ)	飲料	303,491
43	963	BifiX ヨーグルト ほのり甘い脂肪ゼロ(江崎グリコ)	ヨーグルト	271,762
74	545	こだわり酒場のレモンサワー (サントリー)	アルコール	204,961
104	429	ブルガリアヨーグルト LB81 カルシウムと鉄分(明治)	ヨーグルト	158,989
117	396	ダノン オイコス 脂肪ゼロ ブルーベリー(ダノンジャパン)	ヨーグルト	145,800
140	358	ザバス アスリート ウェイトダウン チョコレート風味(明治)	プロテイン	130,901
126	285	クエーカーオートミール(豊産業)	オートミール	141,551
107	211	ネスレ ミロ (ネスレ日本)	飲料	154,695

### 【あすけん管理栄養士 道江美貴子 のコメント】

2020年の市販食品ランキングは、世界的に流行した新型コロナウイルス感染症によって、急激に変化したライフスタイルが反映されたものになりました。食事管理アプリ「あすけん」の食事登録件数も昨年の1.5倍となり、多くの方々にご活用いただきました。テレワークやオンラインでの交流などを自宅で行う方が増え、自炊をする機会も以前より増えたため、自身の食事の栄養バランスや体調を管理することに意識が向いたようです。

同時に、懸念されている運動不足を解消するためか、筋トレ・ボディメイクを意識させるプロテインが順位を上げています。1日に摂ると良いとされるたんぱく質量は、男性 60g、女性 50g が目安ですが、毎食良質なたんぱく質を摂ることを意識しないと不足しやすい栄養素。特に筋トレやボディメイクの効果を高めるために、脂質やカロリーを抑えつつ、多めにたんぱく質を摂りたい場合にとり入れている人が多いようです。

なお、免疫機能を維持するためには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、規則正しい生活をするのが基本となります。コロナ禍が続く2021年も、あすけんはみなさまの食生活のサポートを通じて、「ひとびとの明日を今日より健康にする」ことを目指してまいります。

市販食品の「総合ランキング」については「あすけんコラム」(<https://column.asken.jp/glossary/glossary-14535/>)にて紹介しております。ご紹介したランキング以外にも、様々なカテゴリの食品を集計可能です。下記窓口まで、お気軽にお問い合わせください。

### 【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 E-mail: [grp\\_asken\\_pr@asken.inc](mailto:grp_asken_pr@asken.inc)

## <参考>

### 食事管理アプリ「あすけん」

「あすけん」は、ダイエットや健康に関心を持つ会員数 480 万人\*を超える国内最大級の食事管理アプリです。10 万以上のメニューからの食事登録や、写真を撮って画像解析によるメニュー登録をすることが可能で、カロリーだけでなく 14 種類の栄養素バランスも瞬時に表示されます。また、AI 栄養士からの食事内容や食生活のアドバイスも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 11 月現在の国内利用者数 (<https://www.asken.jp>)



### 株式会社 asken

株式会社 asken は、食事管理アプリ「あすけん」の運営会社です。学校や企業向けフードサービスを提供する株式会社グリーンハウスの 100%子会社で、1500 人の管理栄養士・栄養士が在籍する栄養学の知見と IT をかけ合わせ「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 2007 年に創業しました。ウェブサービスに始まり、2014 年にスマートフォンアプリをリリースしたことをきっかけに会員数が急増し、2017 年からはカナダとアメリカでも事業を展開、ユーザーの長期的な健康増進をサポートしています。個人向けサービスの他にも企業のヘルスケア事業における協業や健康保険組合向けのソリューションの提案も行っています。 (<https://www.asken.inc>)

### 会社概要

社名：株式会社 asken

設立：2007 年 10 月 1 日

所在地：〒163-1408 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8F

サイト URL： <http://www.asken.inc>

株主：株式会社グリーンハウス(100%出資) <http://www.greenhouse.co.jp>

以上