

2024年1月15日

株式会社 asken

報道関係者各位

**AI 食事管理アプリ『あすけん』初の公式レシピ本『結局、これしか作らない！短いレシピ』
発売から1カ月で累計発行部数2万部突破、人気レシピ第1位は「やわらか鶏ささみのピカタ」**

大好評を記念し、2日間限定で栄養士キャラクター・未来さんのクッキングバージョンを公開



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）の累計発行部数が2万部を突破したことをお知らせいたします。

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、レビューは4.3の高評価を獲得しております。

人気レシピは「やわらか鶏ささみのピカタ」

本書では、約1カ月分の昼食・夕食の献立のほか、朝食やリセットスープ、間食のレシピなど、合わせて125品の「短いレシピ」を掲載しております。『あすけん』に食事登録された本書に掲載されている「短いレシピ」メニューを集計したところ、2万5000件以上の登録があり、もっとも登録件数が多かった料理は「やわらか鶏ささみのピカタ」となりました。本書を活用し、実際に料理を作ってくださっている多くのユーザーの皆さまへ感謝の気持ちをお伝えするとともに、ダイエット中の食事記録を楽しんでいただきたいとの想いから、2024年1月15日と16日の2日間限定で『あすけん』アプリの栄養士キャラクター・未来（みき）さんのクッキングバージョンをアプリ内ホーム画面に表示いたします。

<『あすけん』短いレシピ人気ランキング>

- 1位 やわらか鶏ささみのピカタ（p.58）
- 2位 大根と豚肉の甘辛炒め（p.88）
- 3位 紫キャベツのラペ（p.30）

※2023年12月1日～2024年1月9日に『あすけん』に登録された「短いレシピ」登録件数を集計。



1位 やわらか鶏ささみのピカタ (左下)

2位 大根と豚肉の甘辛炒め (右下)

3位 紫キャベツのラペ (右上)

<あすけん栄養士キャラクター・未来さん クッキングバージョン>



■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、これを食べるのが勝ち 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。



■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。※電子書籍版も発売いたします。

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

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

書籍について詳しくは、こちらのプレスリリースをご覧ください。

URL：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000110.000058653.html>（2023年11月30日）

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、食べたいものを食べながら、食事全体のバランスを整える「食べるダイエット」をおすすめしています。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

 あすけん



- ・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>

【本リリースに関するお問い合わせ先】 広報・PR 担当：多田（ただ）
 Tel:03-3379-1213 Mobile:080-8195-9041 E-mail: grp_asken_pr@asken.inc