

2022年6月8日

報道関係者各位

株式会社 asken

## 会員数 700 万人超の国内 No.1 食事管理アプリ『あすけん』に 妊娠期・授乳期を AI 栄養士がサポートする「あすママコース」が新登場

厚生労働省『妊産婦のための食生活指針』改定を受け  
赤ちゃんの「人生最初の 1000 日」の適切な栄養管理を応援



国内 No.1(\*1)の AI 食事管理アプリ『あすけん』を開発・運営する株式会社 asken(東京都新宿区、代表取締役社長 中島洋、以下「当社」)は、妊娠・授乳期の女性の健康的な食事・体重管理をサポートする新しいアドバイスコース【妊娠・授乳期に! あすママコース】(以下、「あすママコース」)を開発し、iOS 版・Android 版での提供を 2022 年 6 月 8 日(水)より開始したことをお知らせいたします。

『あすけん』は食事画像やバーコードを読み取るだけで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。毎日の食事記録と AI 栄養士による食事アドバイスによって「栄養バランスの良い食べ方」を身に付け、すべての人の健康維持・増進を目指しています。当社は、「あすママコース」の開発により、妊娠前よりもエネルギーも栄養素も多くとる必要がある妊娠・授乳期の女性の栄養管理に役立てていただきたいと考えています。

### 「あすママコース」概要

- ・提供開始日：2022 年 6 月 8 日(水)
- ・対応 OS：iOS 13.0 以降、Android 5.0 以上
- ・ご利用対象：あすけんプレミアムサービス(\*2)に登録したプレミアム会員で、性別の設定が女性の方。
- ・設定方法：あすけんアプリ(<https://www.asken.jp>)の「設定>メニュー>コース」から選択してください。

## 「あすママコース」の特徴

「あすけん」の「あすママコース」では、妊娠・授乳中のユーザーの皆さまが、体重と栄養の管理を一度に行うことができ、特に意識したい栄養素をバランスよく摂るためのコツなどのアドバイスを食生活に役立てていただくことが可能です。妊娠中のつわりや出産後の睡眠の質・メンタルヘルス・食生活など思うとおりにならない日々を送る女性のため、体調や気持ちに寄り添うサービス提供を目指しました。

- ◆ 週ごとの目安体重を確認できる
- ◆ 必要な栄養素の過不足を、栄養素グラフで簡単チェック
- ◆ 特に意識したい栄養素を、バランスよく摂るためのコツを受け取れる
- ◆ OK/NG 食べ物リストが確認できる
- ◆ カラダ記録にて「つわり」が入力できる



## 監修者 女子栄養大学 教授 川端輝江先生からのコメント

みなさんは、「人生最初の1000日」という言葉をご存じですか？人生最初の1000日とは、お母さんのおなかの中で精子が卵子と出会い生命が誕生した瞬間から、赤ちゃんが2歳の誕生日を迎えるまでをいいます。この時期の栄養状態は、赤ちゃんの一生の健康を左右する上で最も大切な時期となります。赤ちゃんの健康を考えて、お母さんはまず適切な栄養をとることから始めてください。このことは、赤ちゃんだけでなくお母さん自身の健康にもつながることです。「あすママコース」は、そのようなお母さんを応援します。

## 赤ちゃんや母体の健康のために、適切な栄養・体重管理をサポート

当社が「あすママコース」の開発に至った背景は、近年、日本国内において若い女性のやせすぎや低出生体重児の割合増加など女性や妊産婦を取り巻く様々な課題が生じていること、また、『あすけん』の既存ユーザーで、妊娠中や出産経験のある約3万人から回答を得たユーザーアンケートで、体重や栄養管理の負担を軽減したいとのご意見が寄せられたことによります。

妊娠・授乳期は妊娠前と比べ、エネルギーも栄養素も多くとる必要がありますが、食事でどのくらい食べたらいいいのか、また栄養素がバランスよくとれているのかを把握することは困難です。また、大きな体重変動が起きるのも妊娠・授乳期で、妊娠中の適切な体重増加や、産後の体重管理に難しさを感じる方は少なくないと言えます。

## 女性や妊産婦を取り巻く課題

### 妊娠中の体重増加の抑制などによる低出生体重児の増加

妊娠前はやせ・妊娠中の体重増加の抑制は、低出生体重児の要因となるため、赤ちゃんの将来の健康のために適切に体重管理をすることが必要です。

2021年3月、厚生労働省は15年ぶりに「妊産婦のための食生活指針」の改定を行い、「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」として公表しました。この中には、同じく2021年3月に日本産科婦人科学会より提示された妊婦の体重増の目安となる新たな数値が掲載されており、この新基準によって体重の増加量は、妊娠前のBMIに合わせて「個人差を考慮したゆるやかな指導」をする方針が示されました。もともとBMIが「やせ」の場合は12~15kg、「標準」の妊婦の場合は10~13kgの増加が目安となります。(\*3)

妊婦の体重制限を緩める必要があった理由は、2500g未満で生まれる「低出生体重児」の割合が増えているとの課題があるためです。いま、日本で生まれた赤ちゃんの約10人に1人が低出生体重児です。低出生体重児は、大人になった時に肥満、循環器疾患、2型糖尿病など生活習慣病になる可能性が高いことが示唆されていて、低出生体重児の割合を減らすことが課題となっています。(\*3)

### 妊娠・授乳期の栄養管理

妊娠中、授乳中の女性はカロリーと一部の栄養素は多く摂ることが勧められていますが、妊婦における「日本人の食事摂取基準（2015年版）」の推奨量・目安量と現在の摂取量を比較すると、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、葉酸、ビタミンC、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛など、多くの栄養素の摂取量が少ない状況にあります。妊娠後に、急に食事を変えることは難しいため、妊娠前からの適切な栄養摂取の心がけが必要です。(\*3)

### 授乳中の体重管理

出産後は通常6カ月程で妊娠前の体重に戻ると言われます。しかし元の体重に戻らないままだったり、次の妊娠でさらに体重が増えてしまう等、将来メタボリックシンドロームや糖尿病にかかりやすくなる可能性があるため体重管理は大切です。しかし出産後は、生活リズムの崩れ、睡眠の質やメンタルヘルス、食生活などが思うようにならないため、体重管理が難しいとも言われています。(\*4)

\*1 国内No.1…日本国内AppStoreとGoogle Playの「ヘルスケア（健康）/フィットネス」カテゴリにおける2021年1月~12月のダウンロード数および収益の合算（data.ai調べ）

\*2 あすけんプレミアムサービス…毎食ごとのアドバイス、画像解析機能、Myメニュー機能などが利用できる有料サービス。（月額480円・半年1900円・年間3600円から選択可能）

\*3 厚生労働省「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」解説要領 <https://www.mhlw.go.jp/content/000776926.pdf>

\*4 杉山隆・瀧本秀美 編(医歯薬出版)「臨床栄養別冊はじめてとりくむ妊娠期・授乳期の栄養ケア リプロダクティブステージの視点から」、幸村友季子「妊娠期の体重管理」(2021年)

## 【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](mailto:grp_asken_pr@asken.inc)

<参考資料>

### AI 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国内会員数 700 万人（海外含め 730 万人）を超える(\*5)国内 No.1 の AI 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、写真やバーコードを撮るだけで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。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かかわかるため、食事の選択力が身につき食生活の改善に役立ちます。



「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。

公式ウェブサイト：<https://www.asken.jp>

\*5 2022 年 4 月現在の累計会員数

### 株式会社 asken

株式会社 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:企業の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。

コーポレートサイト：<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：〒163-1442 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

サイト URL：<https://www.asken.inc>

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