

2023年7月13日

株式会社 asken

報道関係者各位

20代・30代男性がダイエットを意識するきっかけのTOP3は 「健康診断」「同窓会」「スポーツイベントへの参加」

国内 No.1 AI 食事管理アプリ『あすけん』調査

会員数 900 万人超*1、国内 No.1*2 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）は、スマートフォンで食事管理アプリを利用したことがある 18 歳～69 歳の男女を対象に、ダイエットを始めるきっかけとなった出来事（ライフイベントや行事）について調査を実施いたしました。特に 20 代・30 代の男性の調査結果に着目し、ランキングを発表いたします。

■20代・30代男性の第1位は「健康診断」、第2位以下は多人数での交流の場が多い傾向



20代・30代男性がダイエットを意識するきっかけ（複数回答）

1位	健康診断	19.4%
2位	同窓会・友人知人との再会	14.6%
3位	スポーツイベントへの参加	8.4%
4位	結婚式	6.8%
5位	旅行	6.5%

©asken Inc. 2023

『あすけん』を利用するユーザーの年代別割合では、20代・30代の層が5割以上を占め、ボリュームゾーンにあたります。2020年頃から男性ユーザーが徐々に増加し、現在、男女比では約4割が男性ユーザーとなっており、社会全体で食と健康や体づくりへの意識が高まっていることがうかがえます。

また、『あすけん』を利用する BMI25kg/m²以上のユーザーは3カ月で平均 4.66kg の減量を達成していますが、今回新たに同条件で性別・年代別に集計したところ、20代・30代男性は平均 6.44kg と、全ての性別・年代の中でもっとも減量数が多い結果となりました。このことから、20代・30代男性は特にダイエットに積極的に取り組んでいる様子が見てとれます。

そこで今回の発表では、あすけんユーザーにおいては最も減量数が多い年代である、20代・30代の男性がダイエットを意識するきっかけについて注目し、調査結果をまとめました。その他の性別・年代と比較して、20代・30代男性は「同窓会」や「スポーツイベントへの参加」といった、多人数での交流の場がダイエットを意識するきっかけとなっているケースも多い傾向にあることがわかりました。

■20代・30代女性の第1位は「出産・産後」、その他年代でも「健康診断」は常に上位



20代・30代女性がダイエットを意識するきっかけ（複数回答）

1位	出産・産後	12.5%
2位	健康診断	10.9%
3位	旅行	6.5%
4位	結婚式	5.7%
5位	同窓会・友人知人との再会	5.4%

©asken Inc. 2023

同じく20代・30代の女性については、妊娠による体重増加を経て「出産・産後」がダイエットを意識するきっかけの第1位となりました。「結婚式」も上位に挙がっていることから、よりパーソナルなライフイベントがきっかけとなるケースが多い傾向にあると言えます。

また、20代・30代の男性で第1位となった「健康診断」については、同年代の女性でも第2位であるほか、40代・50代・60代男女でも第1位となっており、健康意識が高まるタイミングでダイエットを意識する傾向は全年代に共通しています。

なお、10代女性では唯一、第1位が「推し活・ライブ」という結果となりました。いずれも、性別・年代ごとの価値観やライフスタイルが色濃く反映された結果となっており、ダイエットに至る背景にはさまざまな目的や状況があることが見受けられました。

<調査概要>

調査概要：ダイエットを意識するきっかけになった出来事に関する調査（複数回答）

調査対象者：スマートフォンで食事管理アプリを利用したことがある18歳～69歳の男女

有効回答数：1,034人（うち、20代・30代男性309名、20代・30代女性368名）

調査方法：株式会社マクロミルによるインターネット調査

調査期間：2023年3月1日～3月29日

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはなりません。

<アンケート情報の利用条件>

1. 情報の出典元として「AI食事管理アプリ『あすけん』」と明記してください。
2. ウェブサイトで使用する場合は、出典元として、下記リンクを設置してください。

URL：<https://www.asken.inc>

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、あらゆるライフステージの食の課題と向き合う食事管理アプリです。

AI 栄養士からの食事内容や食生活のアドバイスを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。

- ・会員数 900 万人*¹（海外含め 942 万人）以上
- ・2022 年上半期ダウンロード数&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。

<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>

©asken Inc.

以上

【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