

2023年4月4日

株式会社 asken

報道関係者各位

継続できる「賢い食事選択」のコツ、全部教えます！AI 食事管理アプリ『あすけん』
管理栄養士 道江美貴子著『結局、これを食べるが勝ち』の発売決定

4月4日より予約受付と SNS キャンペーン開始



会員数 800 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、あすけん管理栄養士 道江美貴子の書籍『結局、これを食べるが勝ち』を 2023 年 4 月 26 日（水）に発売いたします。本日、4 月 4 日（火）より予約受付を開始いたしました。なお、予約開始記念として SNS キャンペーンを実施いたします。

■内容

『あすけん』は食べた食事を記録すると、管理栄養士監修のアドバイスが得られるアプリです。2023 年現在、累計会員数は 800 万人を超え、ユーザーの皆さまが記録した食事記録データは 45 億件を超えています。

この膨大な食事記録データからは、『あすけん』を利用してダイエットに成功された方は、特別な食事制限をしているわけではなく、毎日の食事選びのちょっとした工夫で摂取カロリーを上手くコントロールしていることが見えてきます。本書では、大好きなケーキやラーメン、唐揚げをやめる必要はなく、いつ食べるか、何と一緒に食べるか、何に置き換えるかなど、日々のちょっとした「賢く選ぶコツ」を、かわいいイラストとともにわかりやすく解説しています。



■著者・道江美貴子よりコメント

人の体は毎日食べるものからできています。また、美味しいものを食べることは誰にとっても幸せなことで、人生を豊かにしてくれるものです。だからこそ、日々何を選んで食べるかは人生を充実させるためにとても大切なことです。自分にとってちょうどよい食事の量や必要な栄養を知り、賢く食事を選ぶ知識があれば、美味しいものを楽しみながら、理想の体の状態を維持していくことができます。とはいえ、忙しい日々の中で毎日正しい食事を選択するのはとても難しいものです。そこで今回、日常の生活の中に取り入れられる「賢く食事を選ぶコツ」を本書にまとめました。この本を読んで下さった皆さまが、ちょっとした知識を得ることで、毎日の食事選びに前向きに楽しく取り組んでいただければ、これほどうれしいことはありません。

■書籍概要

タイトル：『国内最大級の食事管理アプリ「あすけん」公式 結局、これを食べるが勝ち』

著者：あすけん管理栄養士 道江 美貴子

定価：定価:1,540 円（税込）

発売日：2023 年 4 月 26 日（水）

仕様：四六判・並製

頁数：192 頁

発行：ワニブックス

【著者プロフィール】

道江 美貴子（みちえ みきこ）

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・開発管理などに携わる。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『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。



■書籍のご予約はこちらから

Amazon URL : <https://www.amazon.co.jp/dp/4847073010>

■あすけん公式本発売予約開始記念キャンペーンについて

書籍の予約開始を記念し、4月4日（火）～6日（木）の3日間、2つのSNSキャンペーンを実施いたします。

1. Twitter フォロー&リツイートキャンペーン

応募方法：

- ・あすけん公式 Twitter (@askenjp) アカウントをフォロー
- ・キャンペーン投稿をリツイートすると応募完了

賞品：

- ・あすけん公式本『結局、これを食べるが勝ち』10名様
- ・Amazon ギフト券 500 円 20名様

2. Instagram フォロー&コメントキャンペーン

応募方法：

- ・あすけん公式 Instagram (@askendiet_japan) アカウントをフォロー
- ・キャンペーン投稿にコメントすると応募完了

賞品：

- ・あすけん公式本『結局、これを食べるが勝ち』5名様
- ・Amazon ギフト券 500円 10名様

詳しくは、あすけん公式 SNS の投稿やアプリ内お知らせにてご覧いただけます。

当社は今後も引き続き、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。

<参考資料>

AI 食事管理アプリ『あすけん』について

『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 800 万人*1（海外含め 840 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

*1：2022年12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。

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.

【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