

2023年5月19日

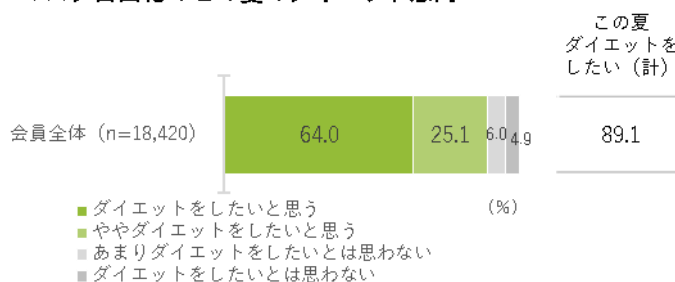
報道関係者各位

株式会社 asken

**AI 食事管理アプリ「あすけん」が会員 18,420 人を対象に  
コロナ禍以降のダイエット意識・実態調査を実施**

**過半数が「マスクを外した顔に自信なし」  
マスク自由化の夏に向け、89.1%がダイエット意向あり**

マスク自由化のこの夏のダイエット意向



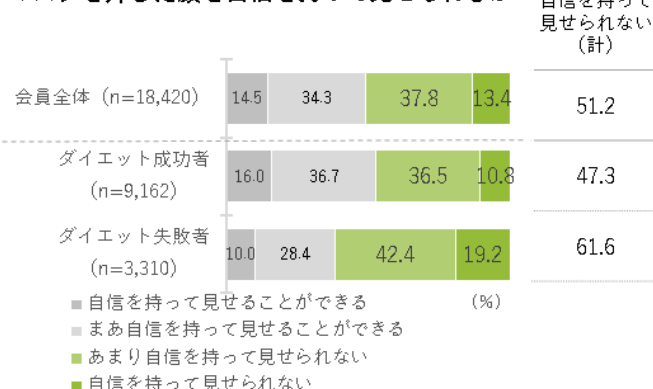
会員数 800 万人超\*1、国内 No.1\*2 AI 食事管理アプリ『あすけん』を開発・運営する株式会社 asken（東京都新宿区、代表取締役社長 中島洋）は、新型コロナウイルスのパンデミック発生から 3 年が経過し、新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが 5 類に移行したことを受け、改めて 20 代～60 代の『あすけん』ユーザー 18,420 人のコロナ禍以降のダイエット意識と生活習慣実態について調査を実施いたしました。主な調査結果は以下の通りです。

■調査結果サマリー

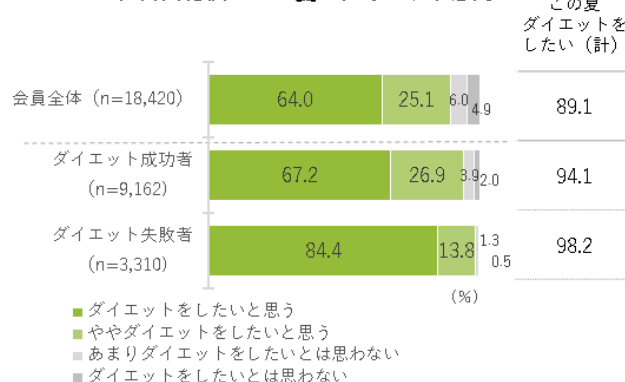
(1) 過半数が「マスクを外した顔に自信なし」。約 9 割が「ダイエットしたい」。

- マスクが個人の判断に委ねられる中、過半数の人がノーマスクの顔を「自信を持って見せられない」と回答 (51.2%)。
- マスク自由化の夏を控え、89.1%が「これからダイエットをしたい」とダイエットの意欲あり。
- コロナ禍中にダイエットを実践した人の中で、「成功した」と感じている人よりも「失敗した」と感じている人の方がノーマスクの顔への自信のなさも、この夏のダイエット意向も高い傾向にある。

マスクを外した顔を自信を持って見せられるか



マスク自由化後のこの夏のダイエット意向



※構成比 (%) は小数第 2 位を四捨五入しています。合計しても必ずしも 100%にならない場合があります。

(2) ダイエット意向の高まりの背景は、コロナ禍中の「カロリー負債」

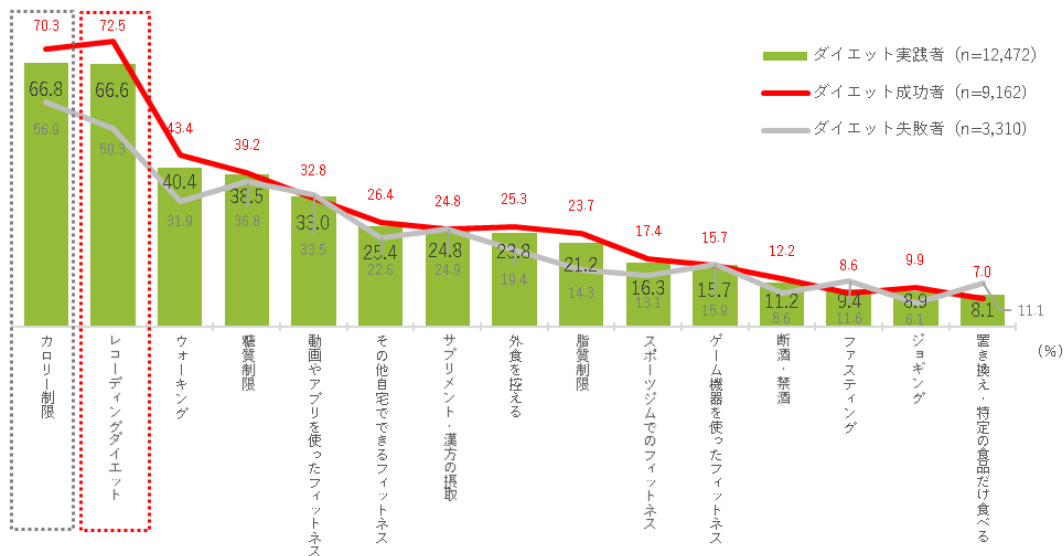
- コロナ禍の自粛生活の影響で、「座りっぱなしの時間が増えた」と 47.9%が回答するなど、日常生活の中でカロリーを消費する行動は減少傾向に。
- 一方、38.4%が「間食の回数が増えた」と回答するなど、摂食行動は増加傾向。

- 「コロナ禍で不健康な生活になった」と実感している人は全体で 61.9%、リモートワークを導入した人では約 7 割 (68.6%) とさらに割合が上がっている。
- コロナ禍の生活においては「摂取したカロリーを消費しきれない」と感じる人が 70.1%。
- 消費しきれなかった摂取カロリーの蓄積を「カロリー負債」と定義し、その増減についての実感を聞くと、2 人に 1 人 (57.3%) が蓄積を実感。

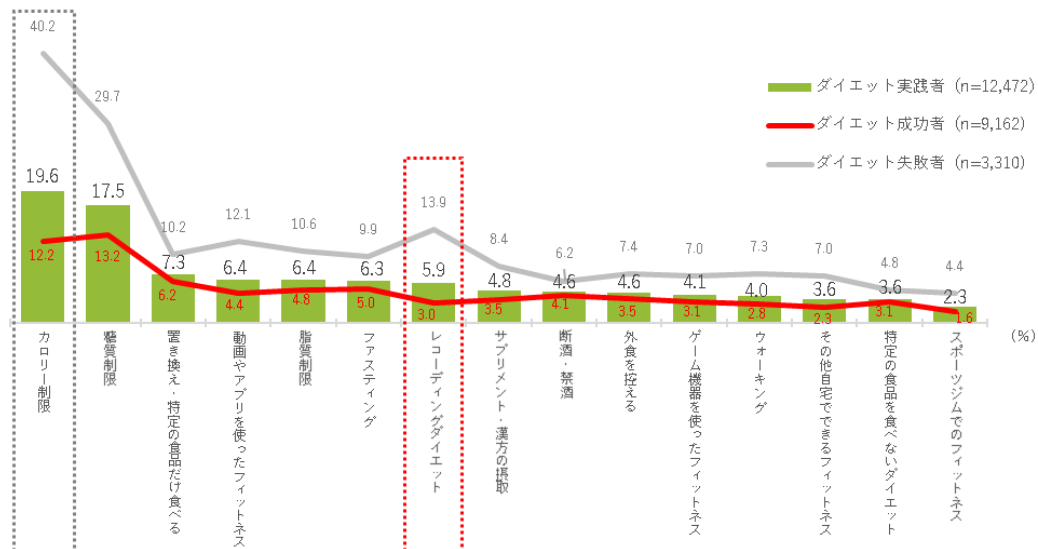
**(3) コロナ禍のダイエットに成功した人が実践したダイエット方法のトップは「レコーディングダイエット」**

- 67.7%がコロナ禍にダイエットを実践。そのうち、ダイエットに成功したと感じている人は 73.5%、失敗したと感じている人は 26.5%。
- 実際にコロナ禍に実践したダイエット方法については、ダイエット成功者は「レコーディングダイエット」(72.5%)、ダイエット失敗者は「カロリー制限」(56.9%) がトップに。
- ダイエット失敗者は、実践はしたものの効果が感じられなかったダイエット方法も「カロリー制限」(40.2%) が最多となった。
- コロナ禍以降の生活習慣の変化を見ると、コロナ禍前より食事回数が「増えた」という回答は、ダイエット成功者で 23.1%なのに対し、ダイエット失敗者では 41.4%と大きな差が見られた。
- また、1 回の食事の量が「増えた」割合も、ダイエット成功者の 18.7%に対し、ダイエット失敗者では 43.8%と 2 倍以上の差が出ており、間食についても回数・量について同様の傾向が見て取れた。

コロナ禍に実践したダイエット方法 (複数回答 上位15位)



効果がなかったダイエット方法 (複数回答 上位15位)



※調査結果の詳細はこちらから確認いただけます。 <https://www.asken.inc/s/asken.pdf>

## ■調査概要

- ・調査対象者：AI 健康管理アプリ『あすけん』会員で、今回の定量調査への参加を了承した人 19,446 人
- ・有効回答数：18,420 人（20 代～60 代、性別を問う設問で男性か女性を選択した人を抽出）
- ・調査手法：インターネット調査
- ・調査実施期間：2023 年 3 月 31 日（金）～4 月 3 日（月）

## ■管理栄養士・道江美貴子のコメント

コロナ禍中では、人と会わない生活が続き、外食の機会が減って自炊の頻度が増えたことで、逆に自分自身の食生活を整えられ、ダイエットがスムーズに進んだという方も多かったようです。一方で、運動する機会が減り、宅配サービスの利用等で栄養バランスに偏りが出て、体重コントロールが難しくなった方もいます。

本調査では、コロナ禍中にダイエットに取り組んだ方の多くがカロリー制限や糖質制限はなかなか効果が得られにくいと実感されている結果となりました。

単にカロリーを減らすだけでは、そもそもダイエット自体が長続きしなかったり、一度痩せてもリバウンドしてしまいやすくなったりします。また、ビタミン B 群やミネラル、食物繊維などの痩せるために必要な栄養素まで不足してしまい、結果的に代謝の効率が悪くなることもあります。

効果を最大化するには、過剰にカロリーを制限する「食べないダイエット」よりも、バランス良く多様な栄養素を取ることを継続する「食べるダイエット」がお勧めです。

マスク自由化、新型コロナウイルス感染症の 5 類への移行などを受け、生活環境が大きく変化するタイミングを迎えている今、ダイエット意向がさらに高まっていることが調査結果からも見て取れますが、まずは『あすけん』を使って自分に合った適正摂取カロリーと栄養素を知るところから始めてみてはいかがでしょうか。そして、日々の食べたもの見える化し、特に痩せるために必要な栄養素が不足していないかに着目して、健康的なダイエットを実現していただけたらと思います。



### 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、株式会社グリーンハウス(asken の 100%出資親会社)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。2007 年、『あすけん』の立ち上げに参画し、企画・コンテンツ制作・開発管理などに携わる。現在、あすけん事業統括責任者。著書に『結局、これを食べるのが勝ち』（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。

## ■サービス概要：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分かる、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、次の食事で何を食えばよいのかが分かるため、食事の選択力が身に付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&売り上げ 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>



## &lt;主な受賞歴&gt;

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。

## &lt;アプリ概要&gt;

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】 <a href="https://apps.apple.com/jp/app/id687287242">https://apps.apple.com/jp/app/id687287242</a> 【Google Play】 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.greenhouse.asken">https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.greenhouse.asken</a>

\*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。

## ■会社概要：株式会社 asken について

asken は、栄養学の知見と AI を掛け合わせ「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、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 事務局: 渡邊(わたなべ)/電通 PR コンサルティング  
Mobile: 080-1384-9611 E-mail: y-watanabe@dentsuprc.co.jp

## 【AI 食事管理アプリ『あすけん』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