

2023年5月26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』ユーザー5万9000人にアンケートを実施 ダイエット中、もっとも我慢している食べ物第1位は「ラーメン」！

「特に我慢や制限をしていない」回答者は、食べる量や全体のカロリー収支を調整

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』を利用しているユーザーを対象に、ダイエット中に食べたいけれど食べるのを我慢した代表的な料理・食品に関するアンケート調査を実施いたしましたので、お知らせいたします。

<調査サマリー>

●トピックス1

全世代共通で1位！ダイエット中、もっとも我慢したのは国民食「ラーメン」。2位「ケーキ」、同率3位「フライドポテト」と「白米」

●トピックス2

「特に我慢や制限をしていない」という回答者（「その他」回答者のうちの約2割）は、食べる量やカロリー収支のみを調整する傾向

本調査結果からは、国民食である「ラーメン」はダイエットに取り組む人がもっとも我慢をしている食べ物であることが明らかになりました。また、特定の食品を自制して気を付けている方もいる一方で、自制せずダイエットに取り組んでいることを敢えて自由記述で回答する群もあり、一人ひとりが自分の取り組みやすい方法をとっていることが伺えました。

<調査概要>

調査概要：ダイエット中の食事に関する調査

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

有効回答数：58,991人

調査方法：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>

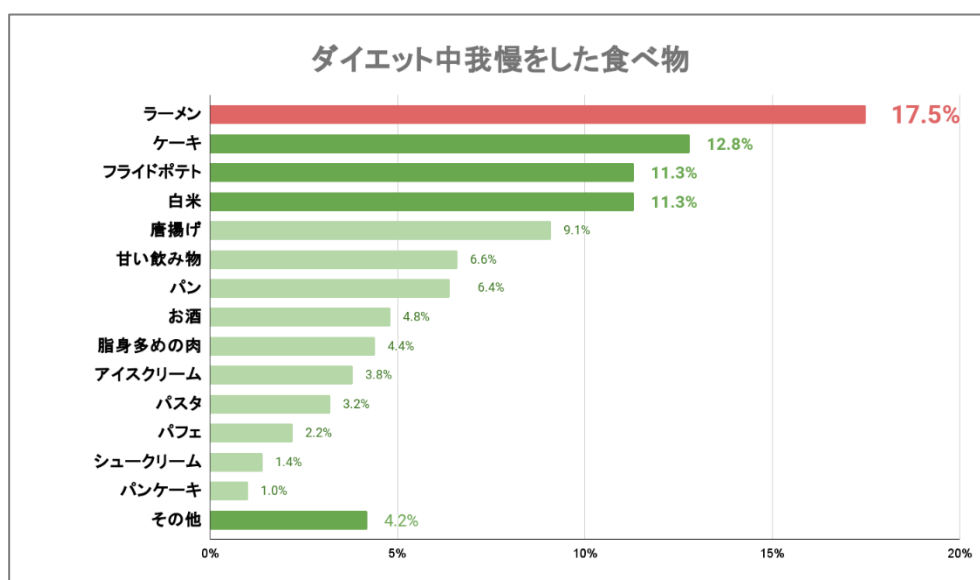
<詳細>

■トピックス1：全年代共通で1位！ダイエット中、もっとも我慢しているのは国民食「ラーメン」

「Q1. ダイエット中、食べたいけれど食べるのを我慢した代表的な料理・食品といたら何ですか?(単一回答)」(n=58,991)と質問したところ、「ラーメン」が17.5%、「ケーキ」が12.8%、「フライドポテト」と「白米」が同率11.3%との回答になりました。20代～60代までの回答を年代別に集計しても、すべての年代でトップは「ラーメン」となり、全年代から人気の高いメニューであることがわかります。

この質問では、「大好物で本来なら思いっきり食べたいところだけれど、全く食べないようにしている、食べる量や回数を減らすように心掛けているなど、自制している料理・食品として最も当てはまるものを、下記より1つお選びください。」とし、15の選択肢から選んでいただきました。

- ・ ラーメン：17.5%
- ・ ケーキ：12.8%
- ・ フライドポテト：11.3%
- ・ 白米：11.3%
- ・ 唐揚げ：9.1%
- ・ 甘い飲み物：6.6%
- ・ パン：6.4%
- ・ お酒：4.8%
- ・ 脂身多めの肉：4.4%
- ・ アイスクリーム：3.8%
- ・ パスタ：3.2%
- ・ パフェ：2.2%
- ・ シュークリーム：1.4%
- ・ パンケーキ：1.0%
- ・ その他：4.2%



なお、Q1の「その他」(n=2,470)の自由記述で、上記15の選択肢にはない食品を挙げた回答では「甘いもの全般(チョコレート・和菓子含む)」が最も多く583件、つぎに「スナック菓子(ポテトチップスを含む)」が509件でした。

■トピックス2：約2割が「特に我慢や制限をしていない」との自由回答

Q1の「その他」(n=2,470)の自由記述では、食品名に関する以外に、ダイエット中の食べ方について「特に我慢や制限をしていない」旨の記入をした回答が417件あり、約2割にのびりました。

- ・「食べたいものは我慢しないようにしている」(20代後半、女性)
- ・「摂取カロリー目安を順守するのみで、特定の食べ物を制限することはしていない」(40代前半、男性)
- ・「量を半分とかにして工夫する」(30代前半、女性)

『あすけん』では、食事量を極端に減らし、我慢する「食べないダイエット」より、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。

【「食べるダイエット」に関する特設ページと CM 動画公開中】

特設ページ URL : <https://www.asken.jp/lp/taberudiet/>

CM 動画 : ①ラーメン篇 <https://youtu.be/P8YexdHbauE> ②アイス篇 <https://youtu.be/HvBoRw7Ceq4>

■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、次の食事では何を食え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。

■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