

報道関係者各位

2023年6月2日  
株式会社 asken  
エーテンラボ株式会社

## アラフォー・アラフィフ女子のダイエット理由 1位は健康維持

### Z世代は理想の自分や美しさのためにダイエットを継続

40・50代の4人に1人は、ダイエット中でも運動習慣なし

食事管理アプリ「あすけん」を開発する株式会社 asken(東京都新宿区、代表取締役社長:中島洋)と、習慣化アプリ「みんなチャレ」を開発するエーテンラボ株式会社(本社:東京都中央区、代表取締役 CEO:長坂剛)は、ダイエット調査を共同で実施しましたので結果を発表いたします。

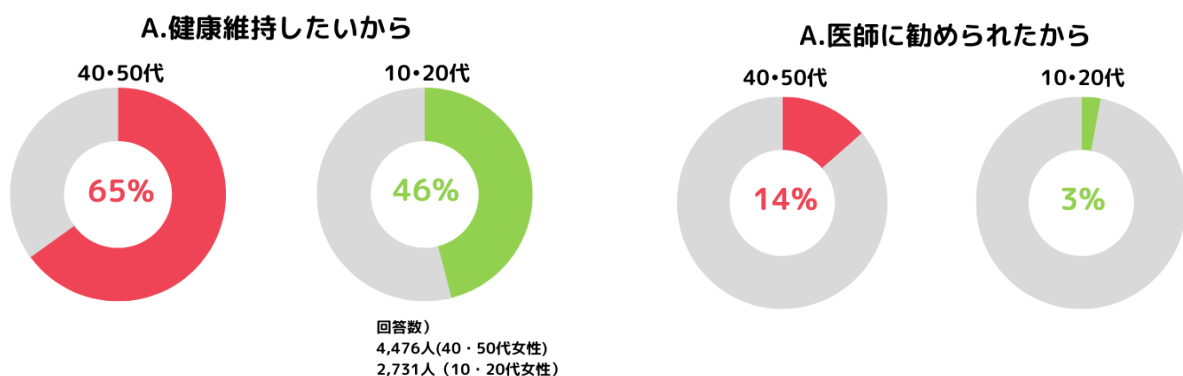
#### ～ポイント～

- ・40・50代女性は健康のためにダイエットをしている人が多い
- ・10・20代の女性は理想の自分や美しさなど自分磨きのためにダイエットをしている人が多い
- ・ウォーキング、筋トレ、ストレッチはダイエットのための運動として人気
- ・40・50代の4人に1人は、ダイエット中でも運動習慣なし

#### ■ダイエットをはじめたきっかけ

40・50代女性のダイエットのきっかけ第1位は「健康維持したいから」で全体の65%を占めます。更に、10人に1人以上が「医師に勧められたから」と回答しており、健康上の理由でダイエットしている人が多いことが分かります。

#### Q.ダイエットのきっかけはなんですか？



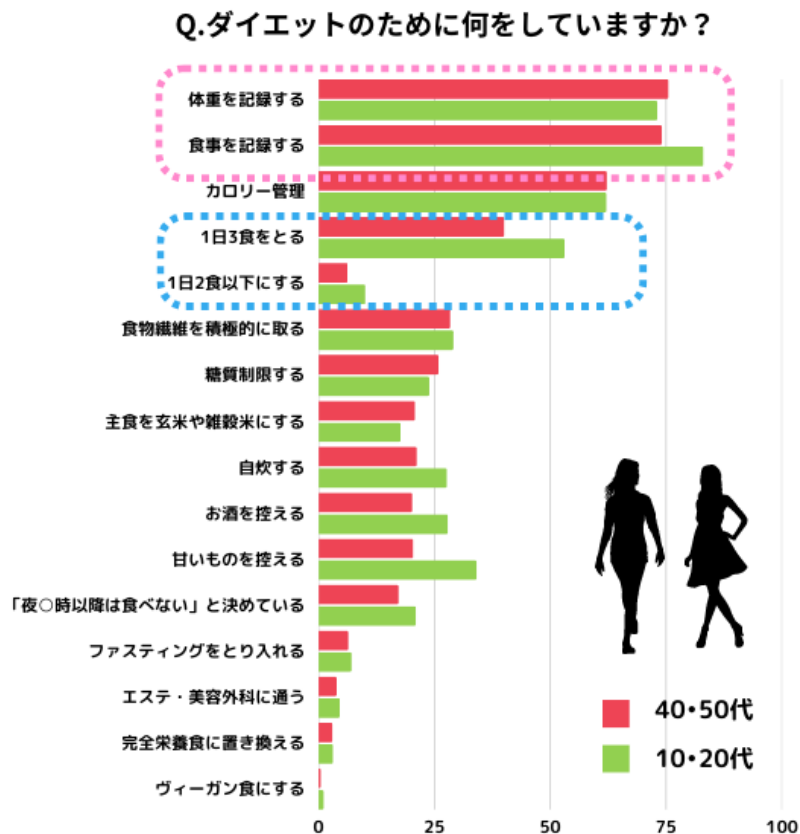
※回答数 4,476人(40・50代女性)、2,731人(10・20代女性)

また、10・20代女性の72%がダイエットの理由に「理想の自分になりたいから」を選択しており、この数値は40・50代女性の2倍以上となりました。



### ■ダイエットのために何をしていますか

この問いに対しては、アラフォー・アラフィフ世代と Z 世代で明らかな違いはありませんでした。75%以上のひとが「体重を記録する」「食事を記録する」を選択しており、「カロリーを管理する」の回答が続いていました。また、食事はきちんと3食とる人が多く、1回以上食事を抜く人は少数となりました。



※回答数 4,476人(40・50代女性)、2,731人(10・20代女性)

一方、差異が見られた点として、Z世代は、「自炊する」、「お酒を控える」、「甘いものを控える」との回答が40代・50代よりも多く、よりストイックにダイエットに取り組んでいる様子が伺えました。

### ■ダイエットのために、どのくらいの頻度で運動をしていますか？

40・50代女性は、「ダイエットのための運動はしていない」との回答がもっとも多く、24.1%でした。ダイエット中、およそ4人に1人が特別な運動をしていないことがわかりました。一方で、Z世代女子は「週に3~4回」の回答がもっとも多い結果となりました。

### ■ダイエットのために、どんな運動をしていますか？

ウォーキング・筋トレ・ストレッチは、全世代で上位3位となり、このことからダイエット中の人が行う「3大運動」とも言えます。人気の運動の種類は、40・50代は「ウォーキング」、Z世代は「筋トレ」がそれぞれ1位となり、世代によって違いがありました。

### ■アンケート実施概要

調査対象：「あすけん」もしくは、「みんチャレ」でダイエットに取り組むユーザー

調査期間：2023年5月11日~15日

調査方法：インターネットを通じたアンケートを、あすけん、みんチャレユーザーを対象に実施。

集計方法：年代を10代・20代のグループ、40代・50代のグループ、性別を女性と回答した方に絞り、データを分析

有効回答数：7,207名

### ■調査の背景と今後

女性のダイエットの利用用途が多い「あすけん」と「みんチャレ」が共同で最近の女性のダイエットに関して包括的に情報を収集することで、現代社会を生きる女性のダイエットニーズを把握し、より一層効果的なツールやリソースを提供することを目指します。また、リーズナブルで効率的なダイエットツールとして、ヘルスケアアプリの業界を盛り上げていきます。

### ■「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、次の食事で何を食え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 800 万人\*1（海外含め 840 万人）以上
- ・2022 年ダウンロード数&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>

\*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。

## ■「みんなチャレ」について

- ・みんなチャレは勉強・ダイエット・運動など同じ目標を持った匿名の 5 人でチームを作り、チャットに報告して励まし合うことで楽しく習慣化に取り組むことができるアプリです。
- ・毎日自分のチームのチャット画面に頑張った記録を投稿することで、体重や、食事を記録することもできます



① 1人でがんばり  
続けるのはたいへん...



② 同じ目標を持つ  
5人1組のチームに参加!



③ 食事や歩数を  
チームに写真で報告!



④ いい習慣で毎日が  
楽しくなる

## <アプリ概要>

- ・タイトル : みんなチャレ
- ・利用料 : 無料ユーザー 無料  
プレミアムユーザー 1ヶ月プラン 500円/月
- ・配信日 : 2015年11月6日
- ・公式サイト：<https://minchalle.com/>

・公式ブログ：<https://minchalle.com/blog/>

■お問い合わせ先

株式会社 asken

広報担当

多田綾子

grp\_asken\_pr@asken.inc

080-8195-9041

エーテンラボ株式会社

広報担当

加藤真帆

maho.kato@10lab.com

070-4203-0045