

2023年6月14日

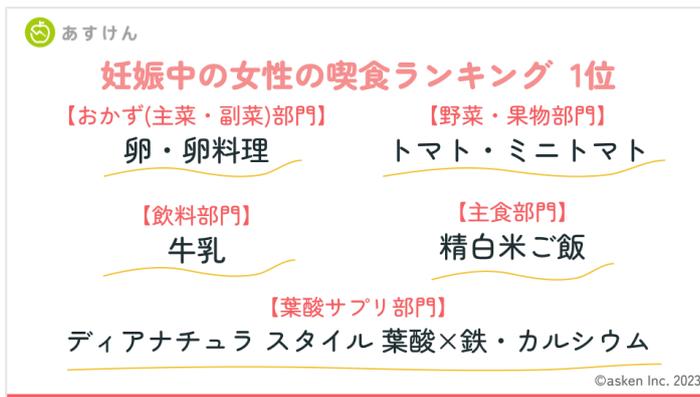
株式会社 asken

報道関係者各位

妊娠中の女性が食べているおかず第1位は「卵・卵料理」、野菜は「トマト」

AI 食事管理アプリ『あすけん』のあすママコース利用者約 1.7 万人の喫食ランキングを発表

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』のアドバイスコース「妊娠・授乳期に！あすママコース」（以下、あすママコース）のリリースから 1 年が経過し、のべ利用者数が 28,486 人となったことを機に、当コースを利用するユーザーの食事記録データを集計した「妊娠中の女性の喫食ランキング」を発表いたします。



■「妊娠中の女性の喫食ランキング」発表の背景

あすママコースを利用しているユーザーの皆さまは、日々アプリを活用して食事管理・栄養管理に励んでおられる、食への意識の高い方々と言えます。本ランキングで集計した対象者の皆さまの栄養素摂取状況を調べたところ、食物繊維・ビタミンA・ビタミンE・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンCの1日の摂取量平均は、妊娠中女性が目標とする値*3を満たしており、たんぱく質・炭水化物・脂質・カルシウム・鉄は一般女性平均*4よりも摂取量が多いことがわかりました。

それらを踏まえて、妊娠中のユーザーの皆さまが日々の食事の中でよく食べているメニュー・食品群は、現在妊娠中または妊活中の方々の毎日の食事選びにもお役立ていただけたらと考え、本喫食ランキングを発表することにいたしました。

*3 厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2020年版 ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC（18～49歳女性の推奨量に妊婦負荷量を加算した値）、ビタミンE（妊婦の目安量）

*4 厚生労働省 国民健康・栄養調査（令和元年）第1部 栄養素等摂取状況調査の結果を当社で集計

■「妊娠中の女性の喫食ランキング」集計結果サマリー

あすママコース利用ユーザーのうち、妊娠期のユーザーの食事記録データを対象に、登録件数順に喫食ランキングを作成。食事の栄養バランスを考える際に参考にさせていただきやすいよう、【おかず(主菜・副菜)】、【野菜・果物】、【飲料】、【主食】、【葉酸サプリ】の5つの部門に分けて集計を実施いたしました。各部門の第1位は以下の通りです。

【おかず(主菜・副菜)部門】	卵・卵料理
【野菜・果物部門】	トマト・ミニトマト
【飲料部門】	牛乳
【主食部門】	精白米ご飯
【葉酸サプリ部門】	ディアナチュラ スタイル 葉酸×鉄・カルシウム

<データ集計概要>

データ抽出対象期間：2022年6月8日～2023年5月31日

集計対象者：AI健康管理アプリ『あすけん』であすママコースを利用している20代～40代の妊娠期のユーザー16,554名

集計方法：上記対象者の食事記録データからランキングを作成

<アンケート情報の利用条件>

- 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。
- 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.jp>

■「妊娠中の女性の喫食ランキング」各部門TOP5とあすけん栄養士による解説コメント

 あすけん	妊娠中の女性の喫食ランキング
おかず(主菜・副菜)部門 TOP5	野菜・果物部門 TOP5
1位 卵・卵料理	1位 トマト・ミニトマト
2位 サラダ	2位 バナナ
3位 みそ汁	3位 キャベツ
4位 納豆	4位 みかん
5位 鶏のから揚げ	5位 ブロッコリー
©asken Inc. 2023	

【おかず(主菜・副菜)部門】

目玉焼き、ゆで卵など調理がしてあるメニューとしての登録は、卵・卵料理が1位でした。卵は良質なたんぱく質やビタミンC以外の栄養素をバランスよく含む優秀な食材です。このほか、2位がサラダ、3位はみそ汁で、主菜となるおかずよりも、野菜を使った副菜が数多く登録されていました。

【野菜・果物部門】

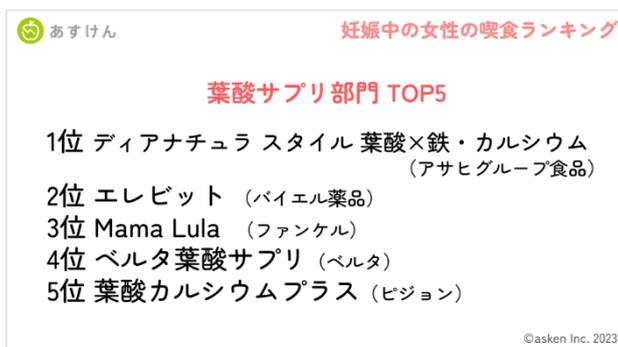
野菜ではトマト・ミニトマトが1位、2位はバナナでした。季節を問わず手に入れることができ、葉酸も含み、緑黄色野菜のトマトは妊婦さんにも嬉しい野菜です。本喫食ランキングの対象者のビタミンA、ビタミンE、ビタミンC摂取量の平均は、それぞれの栄養素において目標とする値*3を満たしていました。このほか、3位にキャベツ、4位にみかん、5位にブロッコリーがランクインしました。

**【飲料部門】**

1位は牛乳で、カルシウムの供給源をしっかり意識していることが伺えます。対象者の栄養素の摂取状況データでは、カルシウムの摂取量は平均 627mg となり、一般的な 20~40 代女性*4(以下一般女性)の 1.5 倍でした。このほか、2位はコーヒー、3位はカフェオレでした。コーヒーやお茶に含まれるカフェインは、とり過ぎると赤ちゃんの成長に悪い影響をおよぼす可能性があるため、飲むとしても1~2杯にとどめることをおすすめします。

【主食部門】

2位はトースト、3位~5位は雑穀や玄米ご飯となり、ご飯類が多く登録されている結果となりました。1日にとるべきエネルギーのうち、主食の炭水化物のエネルギー比率は50~65%を占めます。妊娠中のユーザーの栄養摂取データでは、炭水化物の摂取量のエネルギー比率は53.3%となり、一般女性より3%ほど上回っていました。

**【葉酸サプリ部門】**

葉酸は、妊娠前から女性が積極的に摂りたい栄養素のひとつで、野菜や海藻などに含まれています。国の指針でも、妊娠前1か月~妊娠3か月までの間はサプリメントの利用が望ましいとしており、ユーザーの皆さまもサプリを活用しているようです。今回は登録数が上位の市販の葉酸サプリ商品名を発表いたしました。

■「妊娠・授乳期に！あすママコース」とは

『あすけん』は、食事記録を行うと管理栄養士監修の自動アドバイスが届き、ユーザーの皆さまが栄養バランスの良い食べ方を身に付けることをサポートする、食事管理アプリです。

「あすママコース」では、妊娠前よりもエネルギーも栄養素も多くとる必要がある妊娠・授乳中の方々の体重と栄養の管理を一度に行うことができ、特に意識したい栄養素をバランスよく摂るためのアドバイスを、ユーザーの皆さまに提供します。妊娠中のつわりや出産後の睡眠の質・メンタルヘルス・食生活など思うとおりにならない日々を送る女性のため、体調や気持ちに寄り添う食事アドバイスコースです。

※「あすママコース」は、あすけんプレミアムサービス(有料)に登録した方が利用できる食事アドバイスコースのひとつです。

『あすけん』では、アプリでの食事管理を通じて、妊娠・授乳期の女性と赤ちゃんの栄養状態の維持向上を目指しています。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 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*5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）

*5：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. 2023

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