

2023年8月4日

報道関係者各位

株式会社 asken

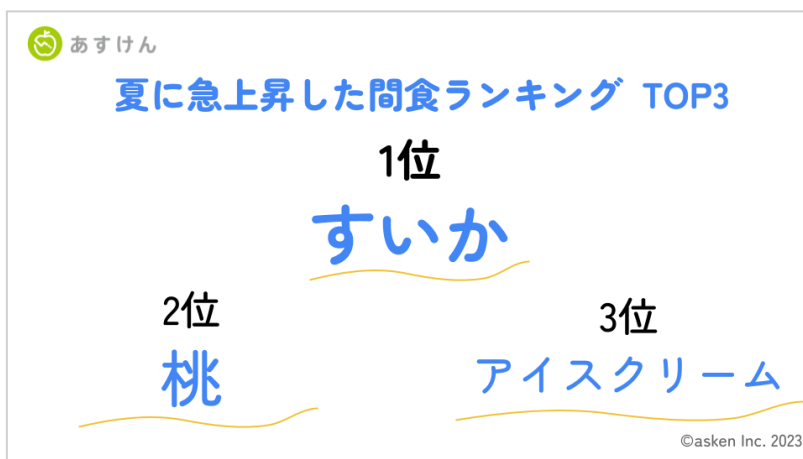
【2023年栄養の日のテーマ『間食』に関する調査】

猛暑の夏！ダイエッターの間食はアイスより果物が人気

累計会員数 900万人*1、国内 No.1*2のAI食事管理アプリ「あすけん」が発表

株式会社 asken(東京都新宿区、代表取締役社長 中島洋、以下「当社」)は、開発・運営を行うAI食事管理アプリ『あすけん』を利用するユーザーが「間食」として記録した7月1日～31日までの食事記録データを集計し、同日数の前期間と比較して急上昇した食品のランキングを発表いたします。2023年8月4日、今年の栄養の日のテーマである『間食』であることから今回の調査を実施いたしました。

1位は「すいか」、2位「桃」、3位「アイスクリーム」となり、季節の旬の果物を中心に、冷やしても美味しくさっぱりと食べられる食べ物が上位にランクインしていました。



■あすけん栄養士 多田綾子のコメント

<夏に急上昇した間食ランキングについて>

全体的にみると、夏の果物が多く、すいか(1位)、桃(2位)、ブルーベリー(6位)、すもも(7位)、みかん(8位)、マンゴー(13位)などがランクインしていました。1位のすいかは、水分を多く含むため水分補給ができるほか、栄養素としてはカリウム、β-カロテン、ビタミンCを含むので、ビタミン・ミネラルも取り入れることができます。

その他、茹でとうもろこし(4位)、枝豆(11位)、きゅうり(12位)といった手軽に食べられる野菜も間食に取り入れている様子が伺えます。また、梅干し(18位)は、汗をかいて失われるミネラルを補うためにも適しているため、間食として活用していると考えられます。

伸び率で見ると、かき氷(シロップがけ)が3倍、かき氷(宇治金時)が2.6倍と桃に次いで高く、夏らしい間食と言えるでしょう。

<栄養の日について>

日付が、8（エイト）と4（よん）で、「えいよう」の日と読めることから、管理栄養士や栄養士らから組織化している、公益社団法人・日本栄養士会によって制定されました。一般の方々に向け、楽しみながら栄養について知識を深めて、自身の食生活について考えていただくことを目的としています。

<間食の取り入れ方について>

間食イコール甘いお菓子やスナック菓子のことで、食べてはいけないもの、と思っていませんか？「間食」に何をどう食べるかは、実は、ダイエットや健康のために食生活を整える際に大切なポイントです。

一般的に、食事と食事の間が6時間以上あくと、エネルギーや栄養素が不足して脳や体の働きが悪くなったり、次の食事で「ドカ食い」など食べ過ぎにつながる可能性があると考えられています。仕事で帰りが遅くなる方、夜型の仕事をしている方などは、間食としておにぎりやサンドイッチ、バナナなどを食べてエネルギー補給をして、その分夜は軽めにするといい工夫をすると良いでしょう。

ご自身の体格や目標とする体重に合った適切なエネルギー摂取量の範囲内であれば、1日3食に加えて間食を食べても問題ありません。それぞれのライフスタイルに合った健康的な食生活を送るために、エネルギーや栄養素をバランスよく取り入れる「間食」を選んでみてはいかがでしょうか。

■「夏に急上昇した間食ランキング」集計結果



夏に急上昇した間食ランキング

| 順位 | 食品名 | 登録数 | 伸び率 |
|----|-------------|--------|--------|
| 1 | すいか | 82,266 | 198.2% |
| 2 | 桃 | 60,337 | 796.6% |
| 3 | アイスクリーム | 26,327 | 125.4% |
| 4 | 茹でとうもろこし | 24,067 | 150.8% |
| 5 | ソフトクリーム | 20,881 | 122.8% |
| 6 | ブルーベリー | 20,463 | 139.9% |
| 7 | すもも（プラム） | 17,584 | 150.5% |
| 8 | みかん | 11,608 | 147.5% |
| 9 | 水ようかん | 10,988 | 148.8% |
| 10 | かき氷（シロップがけ） | 10,737 | 306.9% |
| 11 | 枝豆 | 9,981 | 165.5% |
| 12 | きゅうり | 9,975 | 121.0% |

| 順位 | 食品名 | 登録数 | 伸び率 |
|----|-------------|-------|--------|
| 13 | マンゴー | 8,645 | 215.3% |
| 14 | 梅ジュース | 6,830 | 181.9% |
| 15 | ピンクグレープフルーツ | 5,420 | 167.6% |
| 16 | しそジュース | 5,139 | 191.0% |
| 17 | デラウェア（ぶどう） | 5,061 | 251.7% |
| 18 | 梅干し | 4,784 | 132.0% |
| 19 | 梅シロップ | 4,710 | 161.6% |
| 20 | 赤肉メロン | 4,692 | 177.3% |
| 21 | かき氷（宇治金時） | 4,621 | 261.7% |
| 22 | みかんゼリー | 4,557 | 155.2% |
| 23 | ジェラート | 4,448 | 140.5% |
| 24 | 棒状アイス | 3,879 | 158.0% |

※2023年7/1～7/31に間食として登録された、市販食品・飲み物は除いた食品のうち、5/31～6/30と比べて1.2倍以上の登録数だったもの。

©asken Inc. 2023

1位 すいか、2位 桃、3位 アイスクリーム、4位 茹でとうもろこし、5位 ソフトクリーム、6位 ブルーベリー、7位 プラム、8位 みかん、9位 水ようかん、10位 かき氷（シロップがけ）、11位 枝豆、12位 きゅうり、13位 マンゴー、14位 梅ジュース、15位 ピンクグレープフルーツ、16位 しそジュース、17位 デラウェア（ぶどう）、18位 梅干し、19位 梅シロップ、20位 赤肉メロン、21位 かき氷（宇治金時）、22位 みかんゼリー、23位 ジェラート、24位 棒状アイス

<データ集計概要>

集計対象期間：2023年7月1日～7月31日（30日間）

比較した期間：2023年5月31日～6月30日（30日間）

条件：間食として登録された食品で、登録数が上位100位までの食品を抽出。

市販食品、飲料は除いた「一般食品」で、同日数の前期間と比較して登録件数が1.2倍以上の食品。

※すいかは、すいか(1/16切れ)、すいか(3cmブロック5個)、小玉すいか(1/4個)を合計した数

<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.jp>

当社は、『あすけん』で食事のカロリーや栄養素を「見える化」することで、ユーザーの皆さまの賢い食事選びをサポートし、栄養バランスのとれた健康的な食生活を送っていただきたいと考えています。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 900万人*1（海外含め 942万人）以上
- ・2021年・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>



<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。

2023年：食事アドバイスコース「妊娠・授乳期に！あすママコース」が第4回日本子育て支援大賞を受賞。

<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 |

*1：2023年7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>

©2023 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