

2023年10月23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』初のレシピ本
管理栄養士・道江美貴子監修「食べた方がやせられる定食」1カ月分を掲載した
『結局、これしか作らない！短いレシピ』12月1日発売
10月23日より予約受付とSNSキャンペーン開始

会員数900万人超*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、あすけん管理栄養士 道江美貴子監修、初のレシピ本『あすけん公式 結局、これしか作らない！短いレシピ』を2023年12月1日（金）にワニブックスより発売することをお知らせいたします。併せて10月23日（月）より書籍の予約受付を開始いたしました。（Amazon URL：<https://www.amazon.co.jp/dp/4847073754>）なお、初のレシピ本発売を記念してSNSフォロー&リポストキャンペーンも同時に実施いたします。

■おいしく「食べやせ」が叶う『あすけん』初のレシピ本

昼も夜も500kcal台以下の定食レシピが1カ月分

本書では、「たんぱく質おかず」＋「野菜おかず」＋「ごはん」を基本形にした、1食500kcal台以下の昼食と夕食の定食レシピを1カ月分ご紹介しています。昼食と夕食をこの本で紹介している500kcal台以下の定食にすれば、好きな朝食と間食のエネルギー分を足しても、1日の食事の摂取エネルギーを1500kcal前後にコントロールしやすくなります。

「定番食材」で簡単に作れる「短いレシピ」のシンプルごはん！

本書掲載のレシピはすべて、ほぼ3ステップで完成する時短レシピばかりです。しかも、一般的なスーパーで手に入る食材や缶詰・冷凍野菜など手軽に使える定番食材を活用した、「超シンプル栄養ごはん」で、忙しい毎日でも作りやすく負担のないメニューを取り揃えています。

あすけん栄養士チームが栄養バランスを徹底チェック！

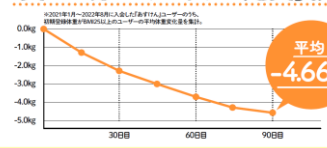
500kcal台以下でも、1週間で必要な摂取カロリーや三大栄養素がバランスよくとれるように、『あすけん』栄養士チームが栄養価をチェックし、設計しています。また、鉄分や食物繊維、カルシウムなど、日本人に不足しがちな栄養素がしっかり摂れる定食も準備しました。

「食べる楽しみ」を失わずにダイエットを進められる

ダイエットを始めたばかりの『あすけん』ユーザーの方々から「ダイエット中、何を食べたら良いのかわからない」という言葉がよく届きます。本書では、主菜は肉・魚・卵・豆腐・大豆製品など様々な食材を使用し、味付けも和・洋・中・エスニックと幅広く、「おいしく、楽しく」食べ続けられるレシピを掲載しました。さらに、食べ過ぎた翌日などにおすすめの「リセットスープ」や、罪悪感なく食べられる「ギルティフリースイーツ」のレシピも紹介しています。



『あすけん』ユーザーは、
3ヶ月で平均4.66kg減!
「食べた方がヤセられる定食」教えます。



平均 **-4.66kg**

累計会員数 **900万人超**
国内最大級の
食事管理アプリ、
初のレシピ本!

1ヶ月間、この本を
まるっと、マネするだけでOK!

「短いレシピ」とは?



「作り方がとにかく「短く」かんたん!」

「定番食材」で、
栄養バランスは良く!

ビタミン・ミネラルもばっちり!

3大栄養素も完ぺき!

読み込む手間なし!

たんぱく質おかず + 野菜おかず + ごはん

ぜ〜んぶ食べて
500kcal 台以下
の定食!

あすけん公式
結局、これしか作らない! 短いレシピ

累計会員数900万人超!
国内最大級の食事管理アプリ『あすけん』公式
「1ヶ月で-1kg」が叶う献立BOOK

多量なり

ダイエット飯 = 「地味でテンションが上がらない...?」
▶満足感をトコトン追及! また食べたい! と思う味に



480kcal 390kcal 475kcal 523kcal

389kcal

清腹低カロリー
青唐辛子肉絲定食



鶏むね肉で! 青唐辛子

鶏肉の下処理をする

電子の巻物巻く

22kcal

■書籍概要

タイトル：あすけん公式 結局、これしか作らない! 短いレシピ

著者：あすけん

監修：あすけん管理栄養士 道江 美貴子

定価：定価:1,760 円（税込）

発売日：2023年12月1日（金）

仕様：B5判・並製

頁数：128頁

発行：ワニブックス

■書籍のご予約はこちらから Amazon URL： <https://www.amazon.co.jp/dp/4847073754>

■監修 食事管理アプリ『あすけん』 管理栄養士 道江美貴子（みちえ みきこ） プロフィール

女子栄養大学栄養学部卒業後、大手フードサービス企業に入社。100社以上の企業で健康アドバイザーを務めた後、2007年、新規事業の立ち上げメンバーとして株式会社 asken に参画し、以後『あすけん』の企画・コンテンツ制作・開発管理などに携わる。現在、株式会社 asken 取締役としてあすけん事業統括責任者を務める。著書『結局、これを食べるのが勝ち 国内最大級の食事管理アプリ「あすけん」公式』（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。



■あすけん初のレシピ本 予約開始記念 あすけん公式 X アカウント フォロー&リポストキャンペーン

書籍の予約開始を記念し、10月23日（月）～31日（火）の期間中、あすけん公式 X アカウントフォロー&リポストキャンペーンを実施いたします。

応募方法：

- ・あすけん公式 X (@askenjp) アカウントをフォロー
- ・キャンペーン投稿をリポストすると応募完了

賞品：

- ・『あすけん公式 結局、これしか作らない！短いレシピ』10名様
- ・Amazonギフト券500円 20名様

詳しくは、あすけん公式 X アカウントの投稿やアプリ内お知らせにてご覧いただけます。

当社は今後も引き続き、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。

【本リリースに関するお問い合わせ先】

道江への取材・出演のご依頼、ご相談につきましても、どうぞお気軽にお問い合わせください。

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

<参考資料>

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良いかわかるため、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 900 万人*¹（海外含め 940 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: 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。

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>

以上