

2023年11月1日

株式会社 asken

報道関係者各位

## 筋トレ層に支持されている「プロテイン」商品ランキングを発表 第1位はザバス『ホエイプロテイン 100 リッチショコラ味』 AI 食事管理アプリ『あすけん』の「あす筋ボディメイクコース」開設から3年で のべ利用者数 110 万人を突破

累計会員数 900 万人\*<sup>1</sup>、国内 No.1\*<sup>2</sup>の AI 食事管理アプリ『あすけん』の開発・運営を行う株式会社 asken(東京都新宿区、代表取締役社長 中島洋、以下「当社」)は、『あすけん』のアドバイスコース「あす筋ボディメイクコース」の利用者の食事記録データを集計し、本アドバイスコースのユーザーの皆さまに支持されている「プロテイン」商品の人気ランキングを発表いたします。なお、本アドバイスコースを 2020 年 10 月にリリースしてから 3 年が経過し、のべ利用者数が 113 万 8470 人 (2023 年 10 月 29 日時点) となりました。

### ■あす筋ボディメイクコースの利用者が摂っている「プロテイン」ランキング TOP5

あすけん	
筋トレ層に支持されている 「プロテイン」商品ランキング	
1位	ザバス ホエイプロテイン 100 リッチショコラ味(明治)
2位	ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 ココア風味(明治)
3位	100%ナチュラルホエイプロテイン ミルクチョコレート味(X-PLOSION)
4位	ザバス ソイプロテイン 100 ココア味(明治)
5位	ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 バナナ風味(明治)

2023年1月1日～2023年10月20日の期間中の「あす筋ボディメイクコース」選択者の食事記録データから「プロテイン」市販商品を抽出し、登録数が多い順にランキングを作成。

©asken Inc. 2023

- 1位 ザバス ホエイプロテイン 100 リッチショコラ味(明治)
- 2位 ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 ココア風味(明治)
- 3位 100%ナチュラルホエイプロテイン ミルクチョコレート味(X-PLOSION)
- 4位 ザバス ソイプロテイン 100 ココア味(明治)
- 5位 ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 バナナ風味(明治)

#### 【データ集計】

2023年1月1日～2023年10月20日の期間中の「あす筋ボディメイクコース」選択者の食事記録データから「プロテイン」市販商品を抽出し、登録数が多い順にランキングを作成。

本アドバイスコースを利用するユーザーの方の多くは、食事管理をしながら筋トレやボディメイクを日々行っておられます。PFC バランス (Protein:たんぱく質、Fat:脂質、Carbohydrate:炭水化物の摂取比率)を整えることへの意識も高い層であることから、特にプロテイン商品の摂取状況に着目し、食事記録データを集計いたしました。

## ■「プロテイン」の上手な取り入れ方（あすけん栄養士 多田のコメント）

「お腹やお尻などについて脂肪が気になる」、「ボディラインにメリハリをつけたい」、「疲れやすくなった」など、老若男女問わずさまざまな理由で筋肉トレーニングをする人が増えています。筋トレやダイエットをする時のたんぱく質の補給にプロテインを飲む方も増えている印象があり、店頭に並ぶプロテイン商品の種類も水や牛乳に溶かす粉タイプから、手軽に食べられる固形のバータイプまでバリエーション豊かになっています。

1日3食、主食、主菜、副菜と食事バランスの整った食生活を送っている人は、たんぱく質が不足する心配はあまりないといわれていますが、日々の生活の中で、どのようなタイミングでプロテインを飲むと良いのか疑問を持つ方もいるのではないのでしょうか。

1つ目は「運動やトレーニングをした後」です。運動やトレーニングの後にプロテインを摂ると、筋肉の合成を促す成長ホルモンが出ているため、効率よく筋肉が作られると考えられます。

2つ目は「ダイエット中」で、例えば糖質を制限している場合などは、1日に必要なエネルギーを摂るために、炭水化物を減らす代わりにたんぱく質と脂質を増やした食事にする必要があります。プロテインを活用すると、肉・魚・豆腐などのたんぱく質源となる食べ物をたくさん食べなくても、比較的手軽にたんぱく質を摂取することができます。

3つ目は「食事の時間が取れない時」で、忙しい時など炭水化物に偏りがちな食事内容になってしまう場合に、プロテインを取り入れると手軽にたんぱく質をプラスすることができます。

秋は運動がしやすい気候となり、冬はエネルギー代謝が高くなる時期でもあります。また、筋肉量を増やすと基礎代謝アップにつながり、安静にしているでもエネルギー消費量が増えます。今の時期から筋トレと食事管理を始めて、年末年始を健康に乗り越えるための生活習慣の改善に役立ててみてはいかがでしょうか。

## ■筋力アップとボディメイクのための食事をサポートする「あす筋ボディメイクコース」とは

「あす筋ボディメイクコース」では、食事で筋トレ効果を高めたい方に向けて、たんぱく質の効率の良い摂り方や、必要な栄養素の過不足をなくす食事のコツに特化したアドバイスを行います。摂取したPFCバランスが一目でわかるように可視化し、筋肉をつくるために必要な補酵素であるビタミン・ミネラルも表示することで、栄養バランスを整えながら健康的にボディメイクができるようにサポートいたします。

※「あす筋ボディメイクコース」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一つです。

『あすけん』は、あらゆるライフステージの食の課題解決に役立つサービスを目指しています。ダイエットやボディメイクをはじめ、糖質や食物繊維を意識したい方、妊娠・授乳期の方など、様々なニーズに合わせた食事のアドバイスコースを提供し、皆さまが快適な食生活を送れるようサポートをしております。

### 【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

## ■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	<b>【App Store】</b> <a href="https://apps.apple.com/jp/app/id687287242">https://apps.apple.com/jp/app/id687287242</a> <b>【Google Play】</b> <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.greenhouse.asken">https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.greenhouse.asken</a>

\*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.