

2023年11月15日
株式会社 asken

報道関係者各位

今年痩せた人が食べていた人気食品を選出！
『あすけんダイエット大賞 2023』発表
栄養士がおすすめするダイエット中に最適な9つの食品を紹介



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』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、2023 年の食事記録データを集計し、今年新規入会し、減量に成功したあすけんユーザーに特に支持されていた市販食品を、「パン」「お米」「シリアル」「麺」「おかず」「サラダ」「飲み物」「ヨーグルト」「おやつ」の9つのジャンルで調査した『あすけんダイエット大賞 2023』を発表しましたのでお知らせいたします。

『あすけんダイエット大賞 2023』特設ページ URL：<https://www.asken.jp/lp/diet2023/>

■『あすけんダイエット大賞 2023』大賞食品

- パン部門： 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン (Pasco)
- お米部門： CGC 国産もち麦ごはん 3食 (CGC)
- シリアル部門： フルグラ 糖質オフ (カルビー)
- 麺部門： 糖質 0g 麺 丸麺 (紀文)
- 市販おかず部門： 7プレミアム 直火でしっかり皮まで焼いた銀鮭の塩焼 (セブン・イレブン)
- 市販サラダ部門： たんぱく質が摂れる大根おろしと豚しゃぶのサラダ (セブン・イレブン)
- 飲み物部門： デルモンテ 食塩無添加トマトジュース (キッコーマン)
- ヨーグルト部門： ザバス MILK PROTEIN ヨーグルト 脂肪 0 甘さひかえめ (明治)
- おやつ部門： ZERO チョコレート<袋> (ロッテ)



『あすけんダイエット大賞2023』 大賞食品

パン部門	麦のめぐみ 全粒粉入り食パン (Pasco)
お米部門	CGC国産もち麦ごはん3食 (CGC)
シリアル部門	フルグラ 糖質オフ (カルビー)
麺部門	糖質0g麺 丸麺 (紀文)
市販おかず部門	7プレミアム 直火でしっかり皮まで焼いた銀鮭の塩焼 (セブン-イレブン)
市販サラダ部門	たんぱく質が摂れる大根おろしと豚しゃぶのサラダ (セブン-イレブン)
飲み物部門	デルモンテ 食塩無添加トマトジュース (キッコーマン)
ヨーグルト部門	ザバス MILK PROTEIN ヨーグルト 脂肪0 甘さひかえめ (明治)
おやつ部門	ZERO チョコレート<袋> (ロッテ)

※2022年10月1日～2023年9月30日の間に『あすけん』に新規入会したユーザーのうち、この期間中に入会時の初期体重から5%以上の減量に成功したユーザーの喫食データを集計。その中から、市販食品のみを抜粋し、全ユーザーと比較して減量に成功したユーザーの支持が特に高かった食品の中から、あすけん栄養士がダイエット中の食事選びに適していると認定した食品群を各部門ごとに5品を「入賞」食品として選出し、最適と判断された1品を「大賞」として選出。

©asken Inc. 2023

■『あすけんダイエット大賞 2023』 概要

2022年10月1日～2023年9月30日の間に『あすけん』に新規入会したユーザーのうち、この期間中に入会時の初期体重から5%以上の減量に成功したユーザーの喫食データを集計。その中から、市販食品のみを抜粋し、全ユーザーと比較して減量に成功したユーザーの支持が特に高かった食品のうち、あすけん栄養士がダイエット中の食事選びに適していると認定した食品群を各部門ごとに5品を「入賞」食品として選出し、最適と判断された1品を「大賞」として選びました。

大賞・入賞食品の発表とともに、ダイエット中の食事選びのポイントについて、あすけん栄養士が解説しております。

なお、入賞食品全45品やあすけん栄養士の解説コメント、入賞食品・大賞食品の選出方法など、より詳しい内容は特設ページ (<https://www.asken.jp/lp/diet2023/>) にてご覧いただけます。

当社は、今後も引き続き、『あすけん』を通じて皆さまに寄り添い、食生活改善を通して健康をサポートしてまいります。

■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わかるため、食事の選択力が身につく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