

日本ヘルスケア協会 定期記者会見

デジタル時代の食生活改善 AI食事管理アプリ「あすけん」の取り組み

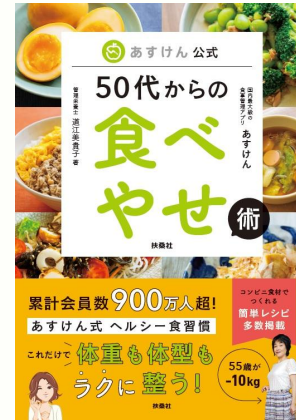
株式会社asken
取締役・管理栄養士
道江美貴子



道江 美貴子

株式会社asken 取締役/管理栄養士

女子栄養大学栄養学部卒業後、フードサービス大手の（株）グリーンハウスに入社、これまで100社以上の企業で健康アドバイザーを務める。2007年、事業立ち上げに参加した『あすけん』は、栄養士のアドバイスが受けられる食事改善サービスとして、800万人以上が利用する国内最大級のサービスに成長。現在、『あすけん』の事業統括責任者を務める。著書に『結局、これを食べるが勝ち』（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。



株式会社askenのご紹介



ひとびとの明日を
今日より健康にする

社名 : 株式会社asken

設立 : 2007年10月1日

社員数 : 60人(2024年4月現在)

株主 : 株式会社グリーンハウス(100%出資)

© asken.inc

株式会社askenのご紹介



受託運営している社員食堂・店舗数 全国2,500超

管理栄養士/栄養士は1,900人以上が在籍

栄養指導の分野では30年以上の実績

IT でこれらの経営資産を活かし、
新しい価値をお客様に提供できるのでは？



あすけん

事業開始(2007年)

AI食事管理アプリ「あすけん」とは



健康的な食生活をサポートする栄養士監修のヘルスケアアプリです



食べたものを入力するだけで
カロリー・栄養素を自動計算

管理栄養士からあなたの為の
アドバイスが届く

あすけん受賞歴



Google Play ベスト オブ 2022 アプリ
「ユーザー投票部門」「自己改善部門」大賞を受賞

2022

あすけん

Google Play ベストオブ 2022 アプリ

【ユーザー投票部門】大賞

【自己改善部門】大賞

項目	状態
エネルギー	適正
たんぱく質	適正
脂質	適正
糖質	過剰
鉄	適正
ビタミンA	不足
ビタミンE	適正
ビタミンB1	不足
ビタミンB2	適正
ビタミンB6	適正
ビタミンC	適正
食物繊維	適正
飽和脂肪酸	適正
塩分	過剰

BabyTech® Awards 2022
「妊活と妊娠部門」大賞を受賞

あすけん 「妊娠・授乳期に!あすママコース」が
BabyTech® Awards 2022 [妊活・妊娠部門]で **大賞を受賞!**

2024

10月1日 まで 209日

妊娠3ヶ月 (初期)

豆類は植物質、肉たんぱくは動物食料。さらに、妊娠・授乳期には必要な鉄質の吸収も、マグネシウム、葉酸なども不足します。厚揚げも食べ応えもあってお料理のアレンジが出来るおすすめの食材です。そのほか、揚げた揚げてもおいしいですよ。

摂取カロリー 347 kcal

PFCバランス 1822 kcal

BABYTECH AWARDS 2022
妊活と妊娠部門
大賞

食事管理アプリとして 国内トップクラスの会員数^{※1}



あすけん会員数の推移



※1 自社調べ：食事記録に特化したアプリのユーザー数で比較

アプリストアの
「ヘルスケア & フィットネス」部門にて



ダウンロード数
4年連続 **No1**



収益
3年連続 **No1**

data ai 調べ

※日本国内AppStoreとGooglePlayの「ヘルスケア(健康)/フィットネス」カテゴリにおける、2020年～2023年のダウンロード数および2021年～2023年収益

利用者数・保有データ



利用者数（アクティブユーザー数）

週間**60**万

月間**104**万

※iOS・Androidアプリ合計、週間23年5月1週目、月間23年5月分
Firebaseにて計測

食事記録データ数

51億件

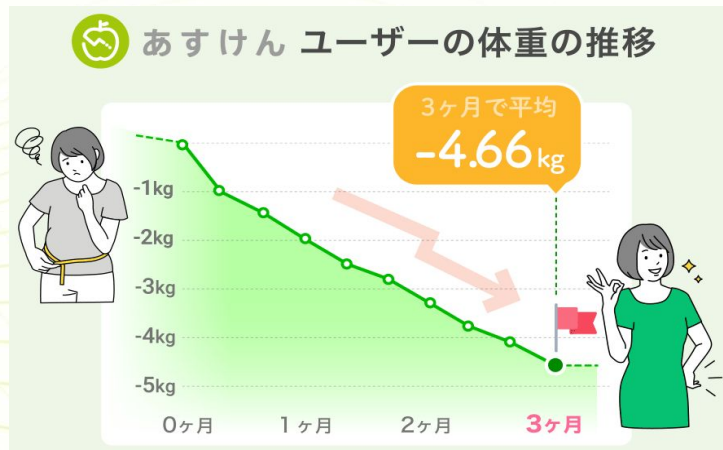
※2007年～現在までにあすけんに記録された食事記録の総件数

利用効果

① ダイエット効果

BMI25以上の方では、3か月で平均4.66kg減のダイエット効果が確認！

※2021年1月～2022年7月に入会し初期体重がBMI25以上のユーザーを対象として利用継続日数に対する平均体重変化量を集計

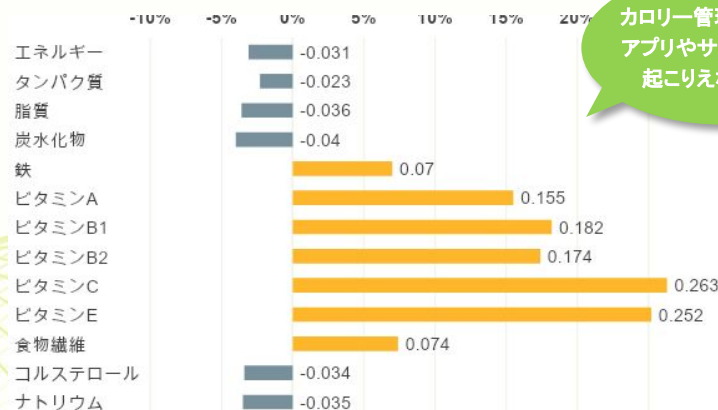


② 食事改善効果

総合的な食事改善効果！

女子栄養大学様との共同検証の結果、あすけんでダイエットに成功したユーザーはビタミン・ミネラル量が増加するなど、総合的な食事改善効果が見られました。

※体重、BMI、エネルギー及び栄養素摂取量、食事サービング数の入前後比較

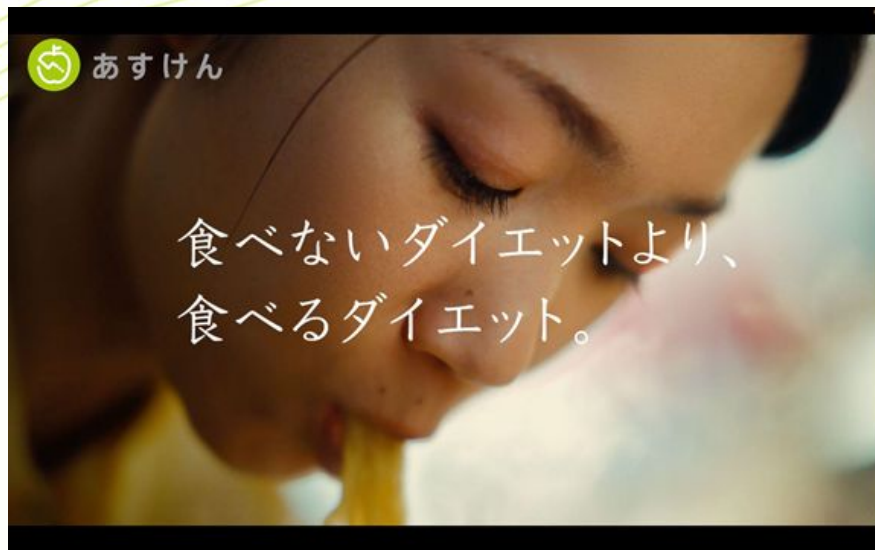


カロリー管理“だけ”のアプリやサービスでは起こりえない変化

プロモーション展開



2023年にあすけん初のTVCMを放映



書籍の出版



あすけんの取り組み

askenの事業



アプリ事業

医療事業

広告事業

法人事業



アプリ事業



サブスクリプション型の課金モデルを展開。
プレミアムサービスに加入すると使える機能が増える仕組み。



コース選択



プレミアムサービスでは「ゆる糖質制限ダイエットコース」や「あす筋ボディメイクコース」など、目的に合わせたコースを選択可能。

MYレシピ・セット



オリジナルメニュー登録機能。材料調整や、0から食材を組み合わせてメニュー作成をすることが可能。

食事画像解析



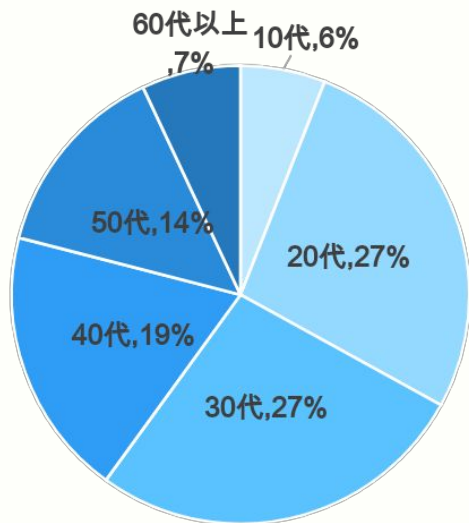
写真1枚ですべての食事を瞬時に解析して簡単に食事を登録。

会員属性

20～50代と幅広い層に利用されている

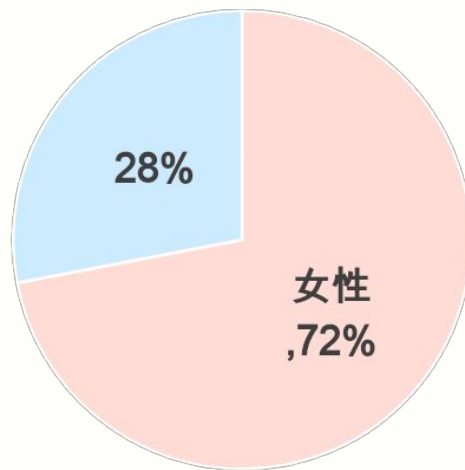
男性会員の年齢構成

40代以上が4割



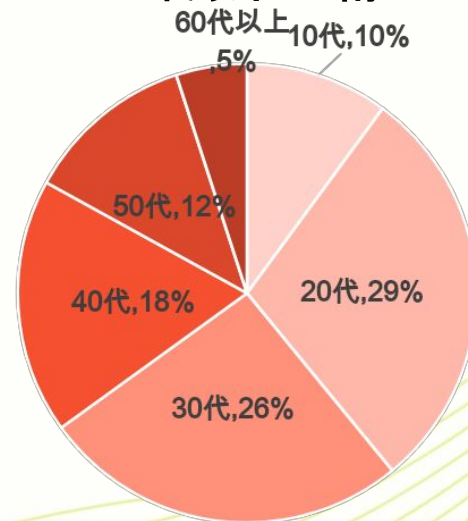
男女比率

女性が7割



女性会員の年齢構成

30代以下が6割



会員の特徴



一般の方よりもBMIが高めのユーザーが利用

年代別・男女別BMI

BMI25
以上で肥満



※あすけんユーザーの最新の体重をもとに算出(2023/5/10集計)
※一般は、国立健康栄養研究所「国民健康・栄養調査」の調査結果を利用

会員の特徴



あすけんの情報は会員の**購買行動に大きな影響**を与えています

約6割の人があすけんの情報や気づきを

基に商品を購入経験あり



購入経験あり
(61.6%)



あすけんで得た情報や気づきを元に商品を購入したことがありますか？

(例:あすけんの栄養士未来さん)に果物を食べた方が良いと言われ、購入した)はい

:61.6%

いいえ :38.4%

N=30,696 (2023年9月実施会員アンケート)



ユーザー調査結果

ユーザー向けの「ダイエットを意識するきっかけ」調査では、男女で異なる結果となっている



20代・30代男性がダイエットを意識するきっかけ（複数回答）

1位	健康診断	19.4%
2位	同窓会・友人知人との再会	14.6%
3位	スポーツイベントへの参加	8.4%
4位	結婚式	6.8%
5位	旅行	6.5%

©asken Inc. 2023



20代・30代女性がダイエットを意識するきっかけ（複数回答）

1位	出産・産後	12.5%
2位	健康診断	10.9%
3位	旅行	6.5%
4位	結婚式	5.7%
5位	同窓会・友人知人との再会	5.4%

©asken Inc. 2023

妊娠期・授乳期の栄養管理サポート



2022年に妊娠期・授乳期の栄養管理を目的としたサービスを開始。
1万人が利用中。



広告事業

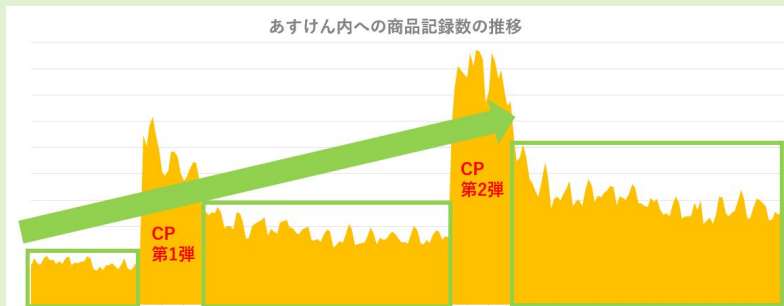


あすけんアプリ内でクライアント商品をPRし、広告費を頂く事業。
健康的な商材の情報をユーザーに届けることで、新たな食の選択肢を提示。

広告事業

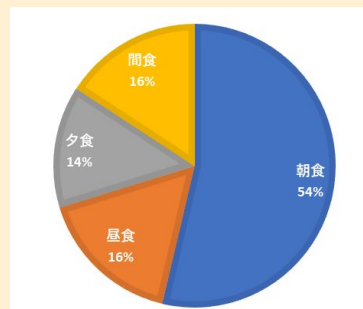
データを活用して効果を可視化。マーケティングの仮説・立案にも活用可能

①喫食データを用いた定量的な振り返り
対象商品のあすけんへの記録数の推移から定量的な振り返りが可能。

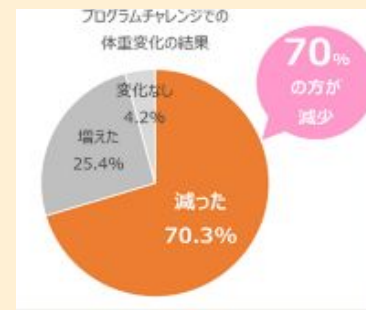


②ユーザーのデータを活用したインサイト
対象商品がいつ・何と一緒に食べられたか、継続喫食者の体重減少データ等を取得可能

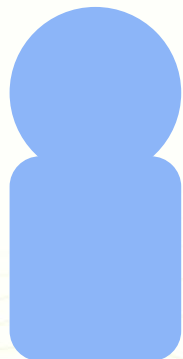
商品が飲まれたタイミング
(朝・昼・夕・間食)



体重変化



法人事業（健康経営）



食事などの記録



生活改善アドバイス



従業員様・
被保険者様



利用状況
レポート



ご担当者様・
健康指導担当者様



厚生労働省
健康寿命をのばそう!
Smart Life Project



親会社グリーンハウスの社員食堂と
組み合わせた取組で「健康寿命をの
ばそう!アワード」の「企業部門 優良
賞」を受賞しました。

法人事業（健康経営）



食生活分析レポート



管理ポータル



従業員様・
被保険者様



食事などの記録

生活改善アドバイス



利用状況
レポート



ご担当者様・
健康指導
担当者様

法人事業（アライアンス）



コカ・コーラ ボトラーズジャパン様
健康自販機



ファンケル様
Personal ONE



アクサ生命様
保険付帯サービス



JA共済様
げんきなカラダプロジェクト



パーソナルワンと一緒に食習慣の改善をサポート!

あすけん × FANCL

あすけん追加機能のご紹介
パーソナルワンのご利用特典として、「あすけん」のプレミアムサービスと連携の機能をもう一つ「ファンケル パーソナルワンコース」を無料でご利用いただけます。
パーソナルワンサブプリメントをご購入後、専用ページにてご案内いたします。

あすけんとは？
簡単な食事記録で、栄養量の分析やカロリー計算、栄養士があなたの生活のアドバイスをしてくれる人気アプリです。運動や睡眠なども記録することで、あなたの健康行動の把握に役立ちます。

特典 1	特典 2	特典 3
栄養士のアドバイスがもらえる	食事記録にパーソナルワンサブプリメントを追加	あすけんの食事記録をもとにベースサプリを受賞し
食事記録をもとに、栄養士からの食事改善するためのアドバイスがもらえます。	毎日の食事量にパーソナルワンサブプリメントを投入することで、基本栄養量の不足を把握できます。	毎日の食事記録をリーダーボードの「賞状」での励み、個人別、ベースサプリの賞状にも活用できます。

医療事業

コンシューマ向けで培ったノウハウ・システムを活かして、糖尿病患者向けの栄養食事指導補助アプリ・システムを京都大学様と共同開発。

プログラム医療機器（SaMD:Software as a Medical Device）として医療機器承認の取得・保険適用を目指す。



お問い合わせ先

広報担当：多田

メールアドレス：grp_asken_pr@asken.inc