

報道関係者 各位

2021年2月24日

ライフログテクノロジー株式会社

健康管理アプリ「カロミル」、BMI25以上のユーザーの減量率が80%以上に
—アプリユーザーの「体重の目標設定数値」について調査を実施—

食事・運動・体重管理アプリケーション（以下アプリ）「カロミル」の開発・提供をするライフログテクノロジー株式会社（東京都中央区、代表取締役：棚橋繁行）は、カロミルユーザーの「目標体重の設定値による体重増減傾向」について調査結果をまとめました。



◎カロミルとは

当社が開発した食事・運動・体重のデータを管理する、健康管理アプリです。当アプリは特許技術の「カメラロール解析」により、スマートフォン搭載のカメラで食事を撮りためておけば、「カロミル」を毎回開かなくても自動で画像解析を行うことができるのが最大の特徴です。一般的な食事メニューの他、大手食品メーカーの商品名や大手コンビニエンスストアの商品名、大手飲食チェーンのメニュー名を含めた多数の品目の識別が可能となっています。食事に加えて体重や血圧、血糖値も写真を撮ることで、簡単に記録ができます。他にもエネルギーと18種類の栄養素の記録や計算、3ヶ月後の体重の推測やアドバイスする独自のAI機能も搭載されています。

◎「目標体重の設定値」別に分けたカロミルユーザーの分析結果

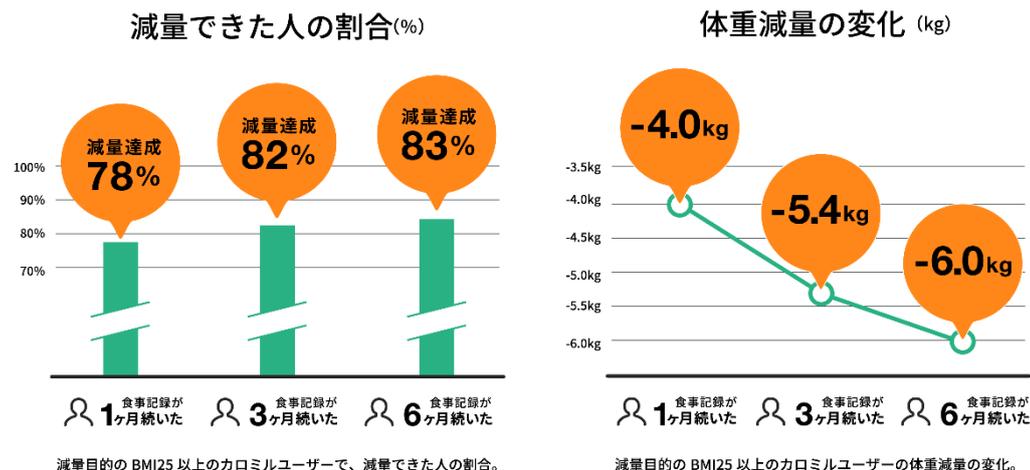
今回はアプリのユーザーの、目標体重の設定値別で体重がどのように増減したのが、調査を行いました。調査対象は2021年1月1日～12月31日までに新規でアプリをダウンロードしたユーザーで、1ヶ月当たり10食以上食事記録のあるユーザーに限定しました。なお、今回は目標体重を目標設定時よりも減らしているユーザーを減量目的、増やしているユーザーを増量目的として定義します。

調査の結果、一番多かったのは減量目的のユーザーでしたが、目標体重を設定せずに利用しているユーザーも全体の約3割おり、体重管理だけではなく、日々の栄養バランスなどに気をつけたい健康維持の目的層にも多く使われていることがわかりました。

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com

・減量目的で BMI25 以上のユーザーの減量成果



生活習慣病予防のためにも減量が推奨されている、BMI が 25 以上（BMI 指標で「肥満」とされる体型）のユーザーは、減量目的のユーザーの 23% でした。なお、食事記録の継続期間別で調査すると、減量目的かつ BMI25 以上のユーザーでは、1ヶ月間継続では 78%、3ヶ月間継続では 82%、6ヶ月間継続では 83% のユーザーが減量を達成していました。平均の体重変化量は 1 か月継続で -4.0 kg 減、3ヶ月間継続で -5.4 kg 減、6ヶ月間継続で -6.0 kg 減という結果になりました。特定保健指導（※）などの積極的支援では 3 か月～6 か月の支援期間が多く、対象者の元の体重にもよりますが 3ヶ月以上続けたユーザーの減量数をみると、1ヶ月で 1.0 kg～1.8 kg ととても理想的な減量数で、リバウンドの少ない数値（結果）だと分析できます。

※特定保健指導：生活習慣病の予防のために、対象者（40 歳～74 歳）の方にメタボリックシンドロームに着目した健診の結果に基づき、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポート。

・増量目的のユーザー

トレーニング等で筋肉増量を目的とされている方など、体重の増量を目的とするユーザーについて調査したところ、継続利用しているユーザーの約 7 割が増量を達成していることが分かりました。1ヶ月間継続で 2.8 kg 増、3ヶ月間継続で 3.6 kg 増、6ヶ月間継続では 3.9kg 増という結果に。

増量は、増量する目的（筋肉量を増やしたいのか、脂肪を増やしたいのか）によって方法や結果が変わってくるため、当社では今後の調査ではユーザーに増量する目的も聞いていきたいと思えます。

・減量・増量目的ではないユーザー

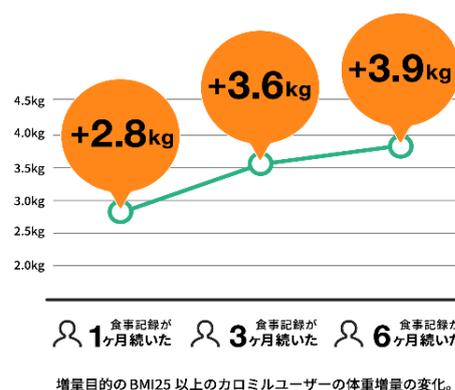
最近では、体重管理を目的とせずにアプリを利用するユーザーも増加傾向にあり、2021 年はカロミルユーザー全体の約 3 割に上りました。目的として考えられるのは、「自身の食事の傾向が知りたい」「日々摂取している食事のバランスを改善したい」等が考えられます。当社では体重管理のためだけではなく、日々の栄養バランスを意識した体調管理・健康維持にカロミルを活用いただきたいと考えておりますので、今後も減量・増量が目的ではないユーザーのみならずにも便利に利用いただける機能を提供予定です。

◎今後の展望

< 報道関係者お問い合わせ先 >

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com

体重増量の変化 (kg)



今後もカロミルでは減量だけを目的とするのではなく、増量や栄養バランス改善など、ユーザーの様々な目的に合わせて使いやすいアプリになれるようアップデートを行っていきます。そして当社のミッションである「健康寿命を太く、長く」達成を目指し、健康寿命延伸に力を尽くしていきたくと考えています。

【健康管理アプリ「カロミル」について】

<https://youtu.be/I5D8o4D4TiA>

食事・運動・体重管理アプリです。食事記録に関しては、写真1枚で毎日の食事を記録し、AI（人工知能）の画像解析技術によって自動で栄養価を割り出し登録します。カロリーだけでなく、たんぱく質、脂質、炭水化物、塩分、糖質、食物繊維、ビタミン、ミネラルの計算・記録もできるので、ダイエットのみならず、栄養バランスを考慮した健康管理が可能です。また、食事記録だけでなく運動・バイタルの管理機能もそなえ、「健康のトータルマネジメント」を実現しています。会員数は130万人を超えました（2022年2月時点）。

【カロミルアドバイスについて】

<https://advice.calomeal.com/>

指導対象者（顧客）の「カロミル」アプリと連携し、食事や栄養指導がすべてオンライン上で完結できる、指導者向けのウェブツールです。指導対象者（顧客）の食事データの記録・蓄積が自動化されるだけでなく、AIが食事内容を自動で解析・栄養計算し、指導者の栄養計算など食事指導にかかる手間が大幅に削減されます。

【カロミル Well-being について】

<https://www.calomeal.com/well-being/>

健康管理アプリ「カロミル」を使用した、在宅ワークなど、どんな業務スタイルでも参加できる「食事×運動」の新しいヘルスケアイベントです。日々の運動量や、食事データをチーム間で共有し、参加者の健康への興味を高めることができます。また実施した結果、食事内容の改善による肥満の改善やコミュニケーションの円滑化なども期待できます。

【ライフログテクノロジー株式会社について】

<https://calomeal.com/>

当社は管理栄養士、エンジニア、データサイエンティスト、人工知能の研究者で構成されたヘルスケア関連のテクノロジー企業です。2016年2月に創業し、東京本社と宮崎に拠点があり、スタッフは全員フルリモートワークです。主な事業はヘルスケアアプリ「カロミル」の開発・運営ですが、大学や企業、医療研究機関などと健康管理や食生活に関する共同研究も行っています。

◆サービスに関するお問い合わせ先◆

ライフログテクノロジー株式会社 info@calomeal.com

◆報道関係の方のお問い合わせ先◆

ライフログテクノロジー株式会社

広報：石川 pr@calomeal.com

社名：ライフログテクノロジー株式会社（Life Log Technology, Inc）

所在地：〒103-0027 東京都中央区日本橋三丁目2番14号 新槇町ビル別館第一1階

設立：2016年2月

資本金：6億1,956万円（資本準備金含む）

代表者：代表取締役 棚橋繁行

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com