

報道関係者 各位

2023年2月15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
—2022年のアプリユーザーの「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2022年版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

今回も昨年の調査レポートに引き続き、減量、増量、その他目的で「カロミル」アプリを利用するユーザーの体重がどのように増減したのか、調査を行いました。

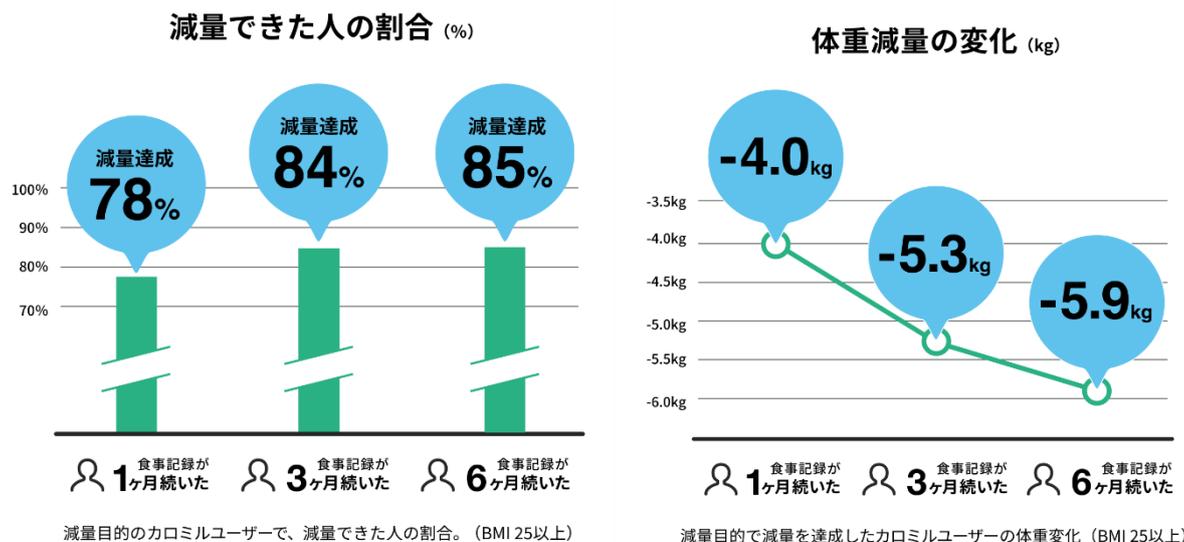
調査対象は2022年1月1日～12月31日の期間に新たに「カロミル」アプリをダウンロードし、1ヶ月当たり10食以上食事記録のあるユーザーとしました。なお、目標体重を目標設定時よりも減らしているユーザーを減量目的、増やしているユーザーを増量目的として定義します。

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、一方で、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4割いらっしゃいます。体重管理だけではなく、日々の栄養バランスに気をつけて健康維持を目指す層にも引き続き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

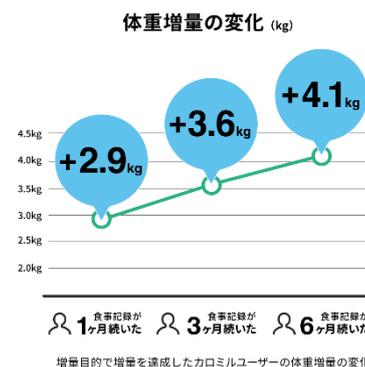


生活習慣病予防のためにも減量が推奨されている、BMI が 25 以上（BMI 指標で「肥満」とされる体型）のユーザーは、減量目的で「カロミル」アプリを利用するユーザーの 23% でした。なお、食事記録の継続期間別で調査すると、減量目的かつ BMI25 以上のユーザーでは、**1ヶ月間継続では 78%、3ヶ月間継続では 84%、6ヶ月間継続では 85%のユーザーが減量を実現**していました。その中でも、減量したユーザーの平均体重変化量は **1か月継続で-4.0 kg減、3ヶ月間継続で-5.3 kg減、6ヶ月間継続で-5.9 kg減**という結果になりました。特定保健指導（※）などの積極的支援では 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体重減量幅をみると、1 ヶ月あたり 1.0 kg～1.8 kg と理想的な減量幅で、無理をしない減量幅からリバウンドしづらい水準だと考えられます。

※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も調査したところ、継続利用しているユーザーの約 6 割が増量を実現していることが分かりました。増量したユーザーの体重変化量は、1ヶ月間継続で 2.9 kg 増、3ヶ月間継続で 3.6 kg 増、6ヶ月間継続では 4.1kg 増という結果に。



・減量・増量目的ではないユーザー

体重管理を目的とせずアプリを利用するユーザーも増加傾向にあり、2022 年はカロミルユーザー全体の約 3 割に上りました。「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」等の目的で利用していらっしゃると思えます。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。今後も減量・増量以外の目的のユーザーのみなさまにも便利に利用いただける機能を今後も拡充させていただきます。

< 報道関係者お問い合わせ先 >

【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。エネルギーだけでなく、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170万人を超えました（2023年1月時点）。

【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：7億5,392万円（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