

報道関係者 各位

2021年12月31日

ライフログテクノロジー株式会社

2021年、カロミルユーザーは何を食べていた？ 市販品からジャンルまでトレンド総まとめ
—オートミール、高カカオチョコレート、大豆製品など健康志向の人が選ぶ食品が顕著にランクイン—

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、2021年の1月1日～12月24日の間、アプリユーザーがどのようなものを喫食していたかをまとめたランキングデータを発表いたしました。



◎今回集計した喫食データについて

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まとめて写真を撮りだめておけば、毎回アプリを開かなくても自動で画像解析が行えるという特徴を持つ、食事・運動・体重のデータを管理する当社の健康管理アプリ「カロミル」。今回は、アプリを利用しているユーザー120万人が、2021年1月1日～12月24日までの期間、どのようなものを選び、食事に取り入れていたかをランキング形式でまとめました。

○市販商品で最も食べられていたものは「日本食品製造 日食 プレミアムピュア オートミール」

<ランキング>

- 1位…日本食品製造 日食 プレミアムピュア オートミール
- 2位…タカノフーズ 極小粒ミニ3
- 3位…明治 チョコレート効果 カカオ72%26枚入り
- 4位…タカノフーズ 国産丸大豆納豆
- 5位…グリコ アーモンド効果 砂糖不使用 200ml
- 6位…マイプロテイン IMPACT ホエイプロテイン ミルクティー 1kg

<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

- 7位…セブンイレブン7プレミアム 千切りキャベツ
- 8位…明治 チョコレート効果 カカオ 86%
- 9位…雪印メグミルク ナチュレ 恵 megumi 脂肪0ゼロ
- 10位…キッコーマン おいしい無調整豆乳 1L

今回集計したランキングでは、トップ10には今年ダイエット者を中心に流行したオートミールのほか、高カカオチョコレート、納豆や豆乳といった大豆製品、手軽に野菜を摂取できるコンビニエンスストアのカット野菜などがランクイン。たんぱく質、食物繊維を積極的に、自身の目標量を達成するために喫食している傾向が見られました。11位以下のランキングは下記のような結果となり、タンパク質の含有量が多いとされる商品を積極的に喫食している結果も出ています。

- 11位…日清シスコ ごろっとグラノーラ まるごと大豆 糖質 60%オフ
- 12位…明治 ブルガリアヨーグルト LB81 そのままおいしい脂肪0 プレーン
- 13位…マルサンアイ 調製豆乳 カロリー 45%オフ
- 14位…森永乳業 ビヒダス プレーンヨーグルト脂肪ゼロ
- 15位…ダノン オイコス 高タンパク質 プレーン 砂糖不使用
- 16位…ダノン オイコス 高タンパク質 ストロベリー
- 17位…キッコーマン キッコーマン 豆乳飲料 おいしい無調整豆乳
- 18位…マイプロテイン IMPACT ホエイプロテイン ナチュラルチョコレート 1kg
- 19位…セブンイレブン7プレミアム サラダチキン プレーン
- 20位…アサヒグループ食品 1本満足バー プロテインチョコ

また、カロリー、糖質、脂質は摂り過ぎに注意している傾向も見られました。たんぱく質や食物繊維など、摂取目標に届かないものは積極的に、糖質や脂質のような過剰になりやすい食材は減らせるような食材をチョイスしているようなランキングになっています。間食として選んでいるであろう食材も「高カカオ」や「脂肪0」といったキーワードを意識しているように見受けられました。

○2021年、社会的に話題になったヘルシー食材の中でも、カロミルユーザーが選んでいた商品トップ5

・**オートミール**：オート麦を脱穀し食べやすく加工したもので、食物繊維をはじめとした豊富な栄養素が特徴。水を加えて電子レンジにかけることで「米化」したり、お茶漬けなどさまざまなアレンジレシピがSNSなどを中心に話題になったりしました。

- 1位…日本食品製造 日食 プレミアムピュア オートミール
- 2位…クエーカーオーツカンパニー クエーカー オールドファッションオートミール
- 3位…Kellogg's オートミール
- 4位…日本食品製造 日食 オーガニック ピュア オートミール
- 5位…神戸物産 本格オートミール

<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

・**大豆ミート**：大豆を使い、肉のような食感を再現した商品も話題に。大豆ミートを使ったハンバーグやオムレツなどアレンジも豊富で、ファストフード店や焼肉店が大豆ミートを使用したメニューを展開する流れも生まれました。

- 1位…セブンイレブン 野菜と大豆ミートのタコスミート
- 2位…伊藤ハム まるでお肉！大豆ミートのナゲット
- 3位…ドトール 全粒粉サンド 大豆ミート 和風トマトのソース
- 4位…伊藤ハム まるでお肉！大豆ミートのハンバーグ デミグラスソース
- 5位…伊藤ハム まるでお肉！大豆ミートのからあげ

・**オーツミルク**：こちらもオートミールと同様にオーツ麦で作られたもので、牛乳や豆乳、アーモンドミルクなどと共にスーパーなどで販売されているミルク系飲料です。オーツミルクも食物繊維が豊富で、自然な甘さが特徴の飲料として話題になりました。

- 1位…ダノン アルプロ たっぷり食物繊維 オーツミルク 砂糖不使用
- 2位…ダノン アルプロ たっぷり食物繊維 オーツミルク ほんのり甘い
- 3位…マルサンアイ オーツミルク
- 4位…スターバックスコーヒー バタースコッチ ラテ（ホット）オーツミルク Short
- 5位…スターバックスコーヒー バタースコッチ ラテ（ホット）オーツミルク Tall

・**高タンパク系商品**：カロミルユーザーをはじめ、健康志向の人々が特に近年注目し、積極的に摂取しているのがタンパク質。カロミルの2021年新規登録数は約90ものメニューが増えました。プロテインだけでなく、さまざまな大手メーカーから高タンパク質をうたう商品が数多くリリースされたのも、今年の特徴的な流れだったと言えます。

- 1位…ダノン オイコス 高タンパク質 プレーン 砂糖不使用
- 2位…ダノン オイコス 高タンパク質 ストロベリー
- 3位…ダノン オイコス 高タンパク質 プレーン 加糖
- 4位…セブンイレブン セブンイレブン たんぱく質が摂れる ローストチキン&スパイシーチリ
- 5位…ダノン オイコス 高タンパク質 ブルーベリー

○2022年、カロミルユーザーの喫食トレンドはどうか？

2021年のカロミルユーザーのランキングを振り返ると、特に食物繊維やタンパク質を多く含んだ食品が上位にランクインしていることが分かりました。健康志向なカロミルユーザーはもともとあるノーマルな商品ではなく、「糖質オフ」や「脂肪0」というプラスαな商品を選んでいる傾向があることも見て取れます。

またコロナ禍というのもあるのか、免疫力を上げるとされる腸内環境改善に良いとされるヨーグルトや食物繊維を意識された商品登録が多いのも2021年の特徴でした。

<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

カロミル専属管理栄養士による 2022 年トレンド予測

日々トレンドをリサーチし、カロミルのメニュー登録を担っているカロミル専属管理栄養士が来年のトレンド食材を予測しました。

- ・ **冷凍食品（冷凍デザート）** …在宅ニーズに応えるべく、新商品が各社から多数発売。
- ・ **昆虫食** …たんぱく質が豊富で低脂質な食材。2020 年から無印良品などが販売し身近な存在になりつつある。
- ・ **豆腐干** …中国での定番食材。栄養価の高い豆腐を長期間保存可能し、使い勝手のよい食材に。
- ・ **青パパイヤ** …たんぱく質・脂質・糖質の全てを分解できる酵素を持つ。国内生産も増加。
- ・ **ノンアルコール飲料** …2021 年に引き続き、健康意識の高い人だけでなく、日常的に飲まれるシーンが多くなるのではないかと予想。

当社では今後もカロミルユーザーの喫食データを集計しながら、食のトレンドや傾向についても積極的に情報発信をしてまいります。

【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栄養素を割り出し自動で登録します。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、栄養バランスをみた健康管理が可能です。料理解析品目数・解析精度は業界 NO.1（当社調べ）。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。新規登録数も昨年と比較して約 3 倍のペースで伸び、会員数は 120 万人を超えました（2021 年 11 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。

【ライフログテクノロジー株式会社について】

<https://calomeal.com/>

<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

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、東京本社のほか、宮崎など全国に拠点があります。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