

報道関係者 各位

2025年3月13日

ライフログテクノロジー株式会社

2024年 カロミルユーザー調査レポート

食事の管理は健康維持への第一歩

—続けることが結果に繋がる - BMI25以上のユーザーの80%以上が減量を達成—

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」について調査を行いました。2024年に「カロミル」をダウンロードし、1ヶ月当たり10食以上の食事を記録したユーザーを対象に調査したところ、減量目的で利用しているBMI25以上のユーザーは、3ヶ月継続で8割以上が減量し、平均で-5.3kgの減量を達成していました。一方、増量目的で利用しているユーザーは3ヶ月で平均+3.9kgの増量を達成しており、食事管理を通じた体重管理に貢献していることがわかりました。また、体重管理目的ではないユーザーは昨年に引き続き全体の5割弱となり、健康維持を目的とした食事管理のトレンドが続いていることがわかりました。



●調査結果サマリー

- ① 減量目的でカロミルを利用する肥満体型ユーザーのうち、カロミルを3か月以上継続利用したユーザーの80%以上が、平均-5.3kgの体重減を達成
- ② 増量目的でカロミルを利用するユーザーは、3か月以上継続利用し、平均+3.9kgの体重増を実現
- ③ カロミル利用目的が体重管理目的ではないユーザーは全体の5割弱

◎目的別に分けたカロミルユーザーの分析結果

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。2024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食以上の食事を記録したユーザーを調査対象とし、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」、同じ体重を設定したユーザーを「現状維持目的」として定義しました。

<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 pr@calomeal.com

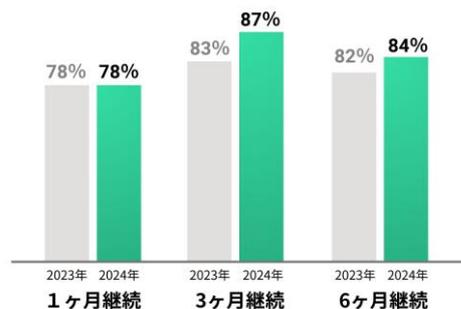
調査の結果、一番多かったのは減量目的のユーザーでしたが、一方で、「現状維持目的」や目標体重を設定せずに利用しているユーザーも全体の5割弱を占めていました。ダイエットだけではなく、日々の栄養バランスに気を遣う健康維持を目指す層にも、多く使われていることがわかりました。

①減量目的でカロミルを利用する肥満体型ユーザーのうち、カロミルを3か月以上継続利用したユーザーの80%以上が、平均-5.3kgの体重減を達成

減量目的で「カロミル」アプリを利用するユーザーのうち、生活習慣病予防で減量が推奨されているBMI25以上（BMI指標で「肥満」とされる体型）のユーザーは、34%（昨年31%）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以上のユーザーについて、1ヶ月間継続で78%、3ヶ月間継続で87%、6ヶ月間継続で84%のユーザーが減量を実現していました。昨年と比較すると、BMI25以上のユーザーが増えた一方、減量を実現したユーザーは、1ヶ月継続のユーザー割合が昨年と同等で、3ヶ月の継続ユーザー割合が増加、6ヶ月の継続ユーザーは微減となりました。

減量を達成できた人の割合

※2024年カロミルユーザー調査より



減量目的でBMI25以上のユーザーの平均体重変化量は1ヶ月継続で-4.0kg減、3ヶ月間継続で-5.3kg減、6ヶ月間継続で-6.0kg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ヶ月～6ヶ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1.0kg～1.8kg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。

体重減量の変化 (kg)

※2024年カロミルユーザー調査より



1ヶ月継続した 3ヶ月継続した 6ヶ月継続した
減量目的で減量を達成したカロミルユーザーの体重変化 (BMI 25以上)

②増量目的でカロミルを利用するユーザーは、3か月以上継続利用し、平均+3.9kgの体重増を実現

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わかりました。増量したユーザーの体重変化量は、1ヶ月間継続で3.0kg増、3ヶ月間継続で3.9kg増、6ヶ月間継続では4.8kg増という結果になりました。

③カロミル利用目的が体重管理目的ではないユーザーは全体の5割弱

体重管理を目的とせずにアプリを利用するユーザーは、2023年に引き続き2024年も全体の5割弱となりました。昨年と同等の割合であることから、体重管理ではなく健康維持を目的とした食事管理のトレンドが継続していることも伺えました。「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」

<報道関係者お問い合わせ先>

「持病に合わせた食事管理がしたい」等の目的で利用していると考えられます。

また、1ヶ月間の記録継続を行ったユーザーは昨年よりも4%増加していました。

大幅な増加ではありませんでしたが、2024年4月に「カロミルミッション」機能がリリースされ、食事記録をするとキャンペーンに参加できる企画が多く実施されたため、記録継続を促す効果に寄与したことがわかりました。

当社では、「健康寿命を太く、長くする」というミッションの元、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ご活用いただきたいと考えています。

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きます。

【調査概要】

調査期間：2024年1月1日～12月31日

調査目的：カロミルユーザーの食事記録率調査

調査対象者：調査期間中にカロミルをダウンロードし、1ヶ月10食以上の食事を記録したカロミルユーザー

【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、ミネラルなど28種類の栄養素の計算・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480万人を超えました（2025年3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/>

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月に創業以来、東京、宮崎の2拠点と、全国からリモートワークで活動するスタッフと共にヘルスケアアプリ「カロミル」の開発・運営を行っています。自社アプリの開発だけでなく、様々な業種の企業や大学、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、新たなサービスの立上げを行っています。

◆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： pr@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 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：9 億 5,459 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 pr@calomeal.com