

報道関係者 各位

2025 年 7 月 28 日

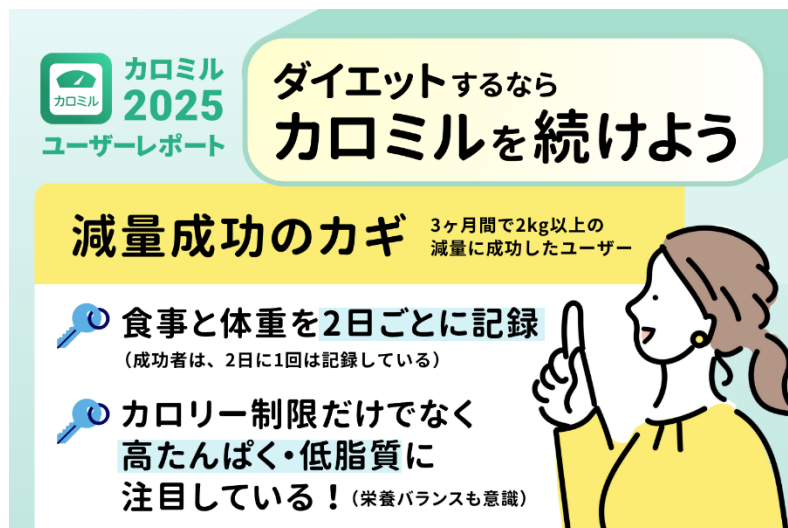
ライフログテクノロジー株式会社

【カロミル調査レポート】減量成功者は食事と体重を 2 日ごとに記録！

一カロリー制限だけでなく高たんぱく・低脂質な食材で栄養バランスのいい食生活が減量のカギー

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、以下当社）は、ダイエットを目的としてカロミルを利用しているユーザーの記録内容やその頻度などについて調査を行いました。調査の結果、3 ヶ月間で 2kg 以上の減量に成功したユーザーは、だいたい 2 日ごとに食事と体重を記録していることがわかりました。また、プロテインや鶏むね肉などの高たんぱく・低脂質な食材や低糖質メニューを積極的に摂取しており、栄養バランスにおいても 7 割以上がカロリー・脂質・糖質の基準値内におさめていることがわかり、栄養バランスを意識した食生活を記録することが減量結果に繋がっていることがわかりました。

一方、たんぱく質や塩分の摂取量について、基準値に対して未達成のユーザーが 6～7 割に上りました。



◎調査結果サマリー

- ①減量成功者は、だいたい 2 日ごとに食事と体重を記録していた
- ②減量成功者は高たんぱく、低脂質、低糖質なメニューの利用率が高い
- ③減量成功者の 7 割以上が脂質、糖質の摂取基準値を達成！一方、たんぱく質や塩分においては 6～7 割が未達成

◎調査概要

調査期間：2025 年 1 月 1 日～3 月 31 日

調査対象：健康管理アプリ「カロミル」をダイエット目的で利用し、期間中に 30 食以上の食事記録と、2025 年 1 月・3 月に各 1 回以上体重を記録したユーザー(n=40,486)

調査方法：期間中、体重が 2kg 以上減少したユーザーを「減量成功者」と定義し、それ以外のユーザー（以下、その他ユーザー）の食事記録、体重記録を分析

分析項目：記録頻度（食事・体重）、食事内容、摂取栄養素の傾向

<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

◎調査の背景

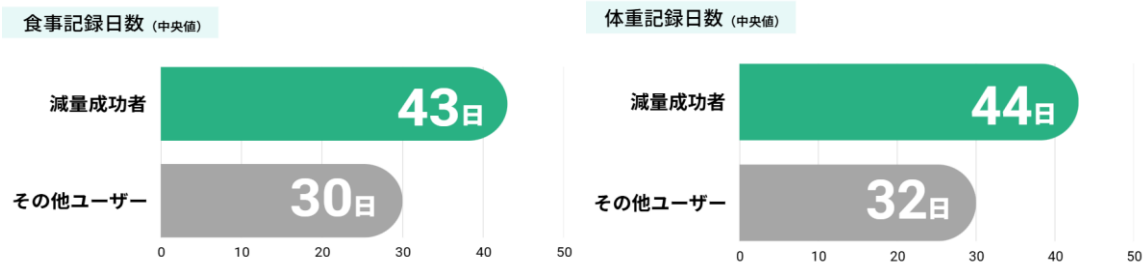
当社では、毎年カロミルユーザーの体重増減傾向を分析しており、カロミルの継続利用が体重減少に寄与する傾向が確認されています。今回は、食事や体重の記録を継続しているユーザーの中でも、期間中に-2kg以上の減量に成功したユーザーに絞り、減量成功者の食事や体重の記録頻度、記録された人気メニュー、摂取栄養素の傾向を調査しました。

※参考：2025年3月13日配信「2024年カロミルユーザー調査レポート」

<https://www.calomeal.com/pressrelease/20250313.html>

◎調査結果の詳細

①減量成功者は、だいたい2日ごとに食事と体重を記録していた



3ヶ月で体重-2kgを達成した減量成功者の期間中の食事記録日数（朝・昼・夕食の3食全て）の中央値は43日、体重記録日数は44日。その他ユーザーの中央値は食事記録日数が30日、体重記録日数が32日と、食事・体重ともに10日以上之差が見られました。減量成功者は、だいたい2日ごとに食事と体重を記録しており、その他のユーザーは、3日ごとの記録頻度だったことがわかり、記録が減量成功と関係していることが伺えます。

②減量成功者は高たんぱく、低脂質、低糖質なメニューの利用率が高い

食事記録データを比較し、減量成功者の記録率がその他ユーザーより2倍以上多かったメニュー（※）を分析しました。

1位	ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 ココア味 たんぱく質30g 430ml	明治
2位	ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 ヨーグルト風味 430ml	明治
3位	ザバス MILK PROTEIN のむヨーグルト 脂肪0 ミックスベリー風味 1本250g	明治
4位	1本満足バー プロテインストロベリー 1本	アサヒグループ食品
5位	たんぱく質が摂れる 国産鶏のサラダ	ローソン
6位	7プレミアム 糖質0g サラダチキン スモーク 1パック	セブンイレブン
7位	ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 フルーツミックス風味 430ml	明治
8位	ザバス MILK PROTEIN ヨーグルト 脂肪0 低糖質 1個	明治
9位	7プレミアム 糖質0g サラダチキン プレーン 1パック	セブンイレブン
10位	inバープロテイン ベイクドチョコ 1本44g	森永製菓

※減量成功者とその他ユーザーで各メニューの喫食率（各メニューの喫食者数/ユーザー数）を算出し、減量成功者の喫食率がその他ユーザーの2倍以上だったメニュー

<報道関係者お問い合わせ先>

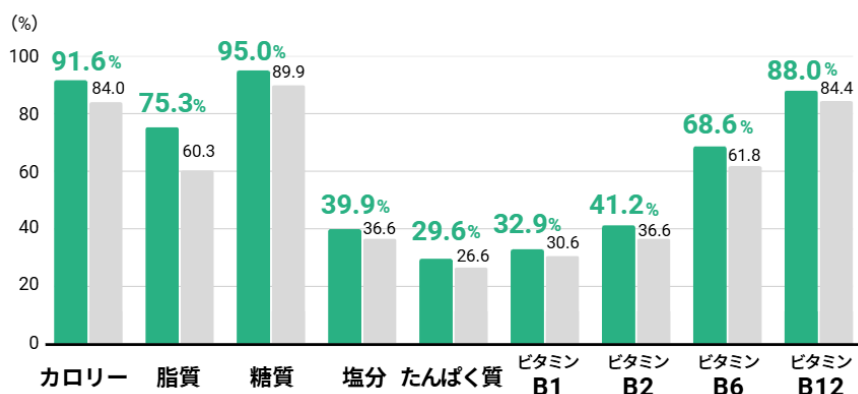
ライフログテクノロジー株式会社 広報：pr@calomeal.com

「ザバス MILK PROTEIN」シリーズ（飲料・ヨーグルト）、1本満足バープロテインなど、プロテイン商品が複数ランクインし、手軽にたんぱく質が摂れる商品を多く利用していることが分かりました。また、「糖質0」「脂肪0」などの表示商品が多く、たんぱく質を確保しつつ糖質や脂質は控える工夫が伺えました。

③減量成功者の7割以上が脂質、糖質の摂取基準値を達成！一方、たんぱく質や塩分においては6～7割が未達成

基準値の達成者割合

■ 減量達成者 ■ その他ユーザー



減量成功者とその他ユーザーの、各栄養素の基準値に対する摂取量について、“摂りすぎに注意が必要な栄養素”であるカロリー、脂質、糖質、塩分摂取量が基準値以下のユーザーと、代謝や体づくりに必要な栄養素なたんぱく質とビタミン B（ビタミン B1・B2・B6・B12）を基準値以上に摂取したユーザーを分析しました。

カロリー・脂質・糖質の摂取量は、減量成功者はその他ユーザーに比べて摂取量が基準値以下に抑えられたユーザーが多く、カロリーと糖質においては9割以上、脂質においても7割以上のユーザーが基準値内でした。②の喫食人気メニューランキングからも分かる通り、脂質や糖質への感度が高いことが伺えます。

一方、塩分は基準値内のユーザーが両ユーザーとも4割以下となり、適切な量を摂取できているユーザーがあまり多くないことが伺えます。また、たんぱく質の基準摂取量を摂れているユーザーは、両ユーザー共に3割以下に留まり、ビタミン B の基準摂取量達成者についてもビタミン B1・B2 は3～4割と、十分に摂取できていないものがあることがわかりました。

たんぱく質は、体の重要な構成成分であり、筋肉の維持にも重要な役割を果たすため、減量には欠かせない栄養素です。またビタミン B 群は糖質や脂質の代謝に関与し、摂取したカロリーを効率よくエネルギーに変える働きを持ちます。そのため、体重減少においても「ただカロリーを減らす」のではなく、「代謝を支える栄養素をしっかり摂る」ことが重要です。

当社は、このような日々の記録データから食事と身体の間関を見つければ、“成功のパターン”を可視化・分析しています。食事をはじめとするライフログデータが食品開発やマーケティングのインサイト発掘での活用や、研究等に普及していくことを目指し、当社は今後もさまざまな情報、サービスを提供していきます。

【健康管理アプリ「カロミル」について】

<https://youtu.be/8UVHRdcydcg>

< 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

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530万人を超えました（2025年7月時点）。

【ライフログテクノロジー株式会社について】

<https://www.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。

◆データのご利用に関して◆

レポートの著作権は、ライフログテクノロジー株式会社が保有します。

調査データの引用・転載の際は、「ライフログテクノロジー株式会社調べ」と出典を明記いただき、

引用元として、下記リンクを記載いただきますようお願いいたします。

<https://www.calomeal.com/pressrelease/20250728.html>

また、併せて広報担当までご連絡をお願いいたします。

広報： pr@calomeal.com

◆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

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