

報道関係者 各位

2026年7月1日

ライフログテクノロジー株式会社

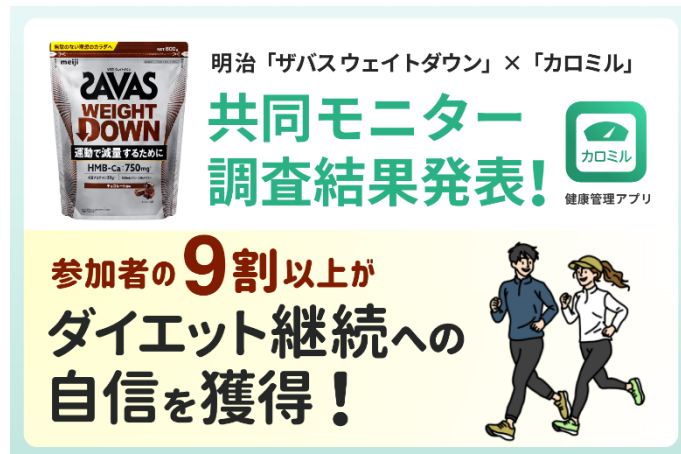
参加者の9割以上がダイエット「継続への自信」を獲得！

明治「ザバス ウェイトダウン」×「カロミル」共同モニター調査結果を発表

一日々の食事を「意識」する層ほど自信が深まる成功の好循環。30～50代男性の食事・行動ログを分析—

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）と、株式会社 明治（本社：東京都中央区、代表取締役社長：松田 克也、以下「明治」）は、明治のプロテインパウダー「ザバス ウェイトダウン」と「カロミル」を組み合わせた29日間の共同モニター調査を実施し、その結果をお知らせいたします。

本調査では、ダイエット意向を持つBMI25以上の30～50代男性79名を対象に、「カロミル」での食事・運動記録と「ザバス ウェイトダウン」の飲用を継続していただきました。その結果、参加者の92.4%が「今後もダイエットを続けられそう」という自信を獲得したことが明らかになりました。さらに、アンケートと実記録データのクロス分析から、日々の食事を「意識」できている層ほど継続への自信を深めていることが判明し、記録とプロテイン習慣がもたらす「成功の好循環」が実証されました。



● 調査結果ハイライト

- ダイエットを「続けられそう」という自信が、開始前から17.7ポイント上昇し92.4%に到達。
- 食事管理を「意識」した層の93.4%が自信を獲得。管理の実感がマインドを前向きに転換。
- 最大の壁である「継続の難しさ」「食事制限のストレス」を抱える層の85.7%が商品に満足。
- 摂取カロリーは維持したまま、たんぱく質の摂取割合（1,000kcalあたり）が8.1%向上。

● 調査概要

調査名	「ザバス ウェイトダウン」×「カロミル」共同モニター調査
期間	2026年3月19日～4月16日（モニター期間29日間 / 事前計測期間7日間）
対象	健康管理アプリ「カロミル」を利用するBMI25以上・30～50代の男性ユーザー（ダイエット意向あり）
有効回答数	79名（事後アンケート完答者）
実施方法	期間中、「ザバス ウェイトダウン」を毎日任意のタイミングで飲用し、3食の食事内容を「カロミル」に記録。事前および事後にWebアンケートに回答

< 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

分析項目	食事・栄養素記録、運動記録、商品喫食ログ、事前／事後アンケート（意識・自信・満足度・購入継続意向 ほか）
------	--

● 調査の背景と目的

肥満傾向（BMI25以上）の30～50代男性は、健康診断等を契機に減量への意向を持つ一方で、日々の忙しさやライフスタイルから「食事制限や運動の継続が難しい」という課題を抱えがちです。

明治と当社は、こうした中高年男性層に対し、「手軽なプロテインの摂取」と「アプリによる食事の可視化」の組み合わせがどのような意識・行動の変化をもたらすかを、主観的データ（アンケート）と客観的データ（実記録ログ）の両面から把握することを目的に、本モニター調査を実施しました。

● 主な調査結果詳細

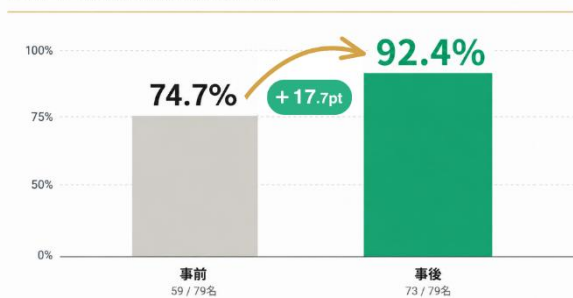
① ダイエット継続への「自信」が大幅に向上、不安層の8割がマインド転換

本調査において、モニター期間終了後にダイエットを「今後も続けられそう」と回答した参加者は92.4%（73名/79名）に達し、参加前の74.7%（59名/79名）から17.7ポイントの大幅な向上を記録しました。

さらに特筆すべき点として、参加前は「自信がない」または「どちらともいえない」と回答していた20名のうち、その8割にあたる16名が事後アンケートでは「自信あり」へと回答を変えており、商品飲用と食事記録の継続が、参加者のマインドに前向きな変化をもたらしたことが示されました。

ダイエットを「続けられそう」という自信を持つ人の割合

事前(モニター開始前)と事後(29日後)の比較 / n=79



出典: 明治×カロミル 共同モニター調査 (2026年3-4月実施)

事前は自信がなかった20名のうち、16名が29日後「自信あり」へ転換

人型アイコン1つが1名 / グリーン=自信あり、グレー=変化なし



出典: 明治×カロミル 共同モニター調査 / 事前「自信あり」と回答しなかった20名を対象に追跡

② 成功の好循環: 「意識」と「自信」が連動し、活動意欲も前向きに変化

モニター期間中、自身の1日の食事量について「常に意識していた」「ある程度意識していた」と回答した参加者は96.2%（76名/79名）に達しました。さらに、この「食事意識が高い」層の93.4%（71名/76名）が「続けられそう」という自信を獲得しており、日々の食事を意識・可視化する自己管理の実感が、理想のカラダづくりへのモチベーションに繋がる可能性が示唆されました。

< 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

加えて、モニター参加前と比較して「活動量を増やしたい気持ちが増えた」と回答した参加者は67.1%（53名/79名）に上り、「意識→自信→行動意欲」という好循環に繋がる傾向が確認されました。

食事を「意識」した層ほど、続ける自信が育つ

期間中の食事意識別 × 「続けられそう」と答えた人の割合 / n=79



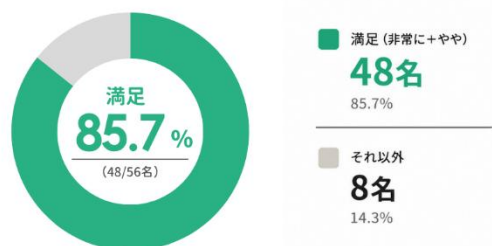
出典: 明治×カロミル 共同モニター調査 / 「低・中間」群はn=3と母数が小さい点に留意

③ ダイエットの「壁」を抱える層の85.7%が、プログラムに満足

「ザバス ウェイトダウン」に対する総合的な満足度は83.5%（66名/79名）に達しました。特に、ダイエットにおける最大の壁として「継続することの難しさ」（29名）もしくは「食事制限によるストレス」（27名）を挙げた参加者計56名のうち、85.7%（48名）が「非常に満足」または「やや満足」と回答しています。挫折要因となりやすい課題を抱える層に対し、本商品が高い納得感を提供できたことを示す結果となりました。

「継続の難しさ」「食事制限のストレス」を壁とする層の満足度

該当する56名のうち「非常に満足」「やや満足」と回答した人数



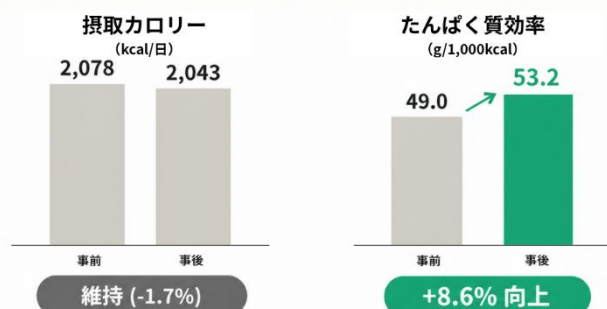
出典: 明治×カロミル 共同モニター調査 / 「最も高い壁」設問で該当回答をした56名を対象に集計

④ データが示す「賢いダイエット」。たんぱく質の摂取割合が8.6%向上

「カロミル」の実記録データを分析した結果、参加者の1日あたりの平均摂取カロリーは、参加前2,078kcalから期間中2,043kcalとほぼ横ばいで推移しました。一方、たんぱく質摂取量は101.8gから108.7gへと増加し、1,000kcalあたりのたんぱく質量（摂取割合）は49.0gから53.2gへと8.6%向上しました。食事量を無理に減らすのではなく、栄養バランスを意識した食生活へ変化する傾向が確認されました。

食事量は変えず、栄養の中身が変わった

参加者(n=79)の1日平均摂取量の事前→事後比較



出典: 明治×カロミル 共同モニター調査 / カロミル記録ログから1人1日あたり平均値を算出

<報道関係者お問い合わせ先>

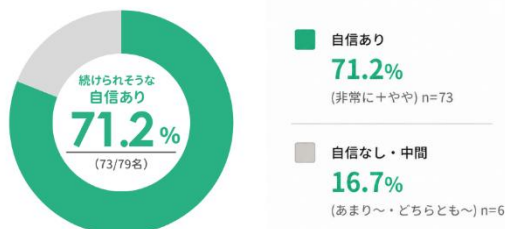
ライフログテクノロジー株式会社 広報: pr@calomeal.com

⑤ 自信を獲得した層の7割以上が、高いリピート（購入継続）意向を示す

モニター終了後の購入継続意向については、参加者全体では67.1%（53名/79名）が「今後も購入して飲み続けたい」と回答しました。さらに、「続けられそう」という自信を獲得した73名に絞ると、71.2%（52名）が継続購入を希望しており、プログラムを通じて得た「自信」が、商品へのロイヤリティ（継続利用意向）に直結する傾向が鮮明になりました。

「続けられそう」と感じた人ほど、商品の継続意向も高い

事後の自信別 × 「今後も購入したい」と答えた人の割合 / n=79



出典: 明治×カロミル 共同モニター調査 / 「自信なし・中間」はn=6と母数が小さい点に留意

【「ザバス ウェイトダウン」について】

「ザバス ウェイトダウン」は、株式会社 明治が販売する大豆プロテイン 100%のたんぱく質補給食品です。1食あたり大豆プロテイン 20g、HMB-Ca を 750mg 配合し、10種のビタミンと3種のミネラルを含みます。

- ・風味：チョコレート風味・ヨーグルト風味
- ・内容量：280g・800g
- ・希望小売価格(税抜)：280g…2,750円 800g…5,280円

公式サイト：https://www.meiji.co.jp/sports/savas/products/shape_wellness/weightdown.html

※モニター対象商品はザバス ウェイトダウン チョコレート風味 800g

【株式会社 明治について】

明治ホールディングスの中核企業として、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や、チョコレート・グミなどの菓子を中心に、幅広い食品の製造・販売を行っている日本の食品メーカーです。「食と健康」を事業の軸とし、長年培ってきた技術と研究力をもとに、おいしさと栄養価値を兼ね備えた商品を提供しています。近年は健康志向の高まりを背景に、スポーツ栄養分野にも注力しており、プロテインブランド「ザバス」を通じて、日常の健康づくりからアスリートのパフォーマンス向上まで幅広くサポートしています。こうした取り組みを通じて、当社は人々の健やかな生活と社会の持続的な発展に貢献することを目指しています。

【健康管理アプリ「カロミル」について】

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

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680万人を超えました（2026年6月時点）。

< 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

【カロミルデータソリューションについて】

<https://www.calomeal.com/calomeal-data-solution/>

カロミルアプリ内でのプロモーションに加え、カロミルの持つ喫食・バイタル分析データを提供する新しいデータサービスです。680万人を超えるユーザーの継続した記録から「いつ・どんな人が・何を食べたのか」など食行動の実態を導き出し、POSや調査票では分からないリアルな日々の食と健康ログデータを提供するサービスです。商品開発やマーケティング戦略の質向上と最大化を支援します。

【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。

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