

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

【2023年カロミルユーザー調査】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  
—ダイエットや筋肉増量以外に、健康維持を目的に食事を管理するユーザーが全体の約5割に—

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。2023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ヶ月連続で8割以上が減量し、平均で-5.2kg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+3.8kg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より2割程度増え、全体の約5割となり、健康維持を目的とした食事管理がトレンドとなっていることが伺えました。



#### ●調査結果サマリー

- ①減量目的で利用しているBMI25以上のユーザーは、3ヶ月連続で8割以上が体重減量を達成
- ②減量目的で利用しているBMI25以上のユーザーは、3ヶ月連続で平均-5.2kgの体重減量を実現
- ③増量目的で利用しているユーザーは3ヶ月間連続で平均+3.8kgの体重増量を実現
- ④体重管理目的ではないユーザーが全体の約5割に

#### ◎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。2023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。

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

<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

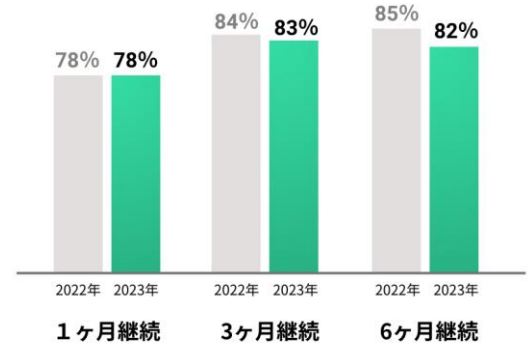
ずに利用しているユーザーも全体の約5割（昨年約3割）を占めていました。ダイエットだけではなく、日々の栄養バランスに気を遣う健康維持を目指す層にも、多く使われていることがわかりました。

### 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 割以上が減量を達成

生活習慣病予防のためにも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、減量目的で「カロミル」アプリを利用するユーザーの 31%（昨年 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 78%、3 ヶ月間継続で 83%、6 ヶ月間継続で 82%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昨年とほぼ同等で、3 ヶ月と 6 ヶ月継続ユーザー割合が微減となりました。

2023 年は新型コロナウイルス感染症の分類がインフルエンザと同じ 5 類に引き下げられたため、飲み会や外食の機会が増え、体重の減量に苦戦したユーザーが昨年より多かったことが伺えます。

減量を達成できた人の割合



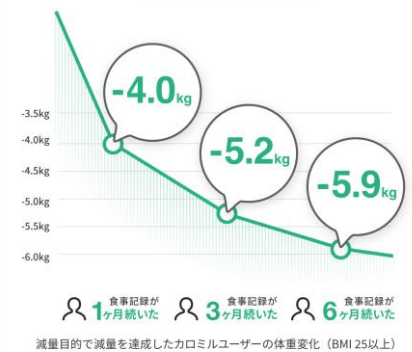
### ②減量目的で利用している BMI25 以上のユーザーは、3 ヶ月継続で平均 - 5.2kg の減量を実現

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 -4.0 kg 減、3 ヶ月間継続で -5.2 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 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 1.0 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。

体重減量の変化 (kg)



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)

### ③増量目的で利用しているユーザーは 3 ヶ月間継続で平均 + 3.8 kg の増量を実現

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 2.9 kg 増、3 ヶ月間継続で 3.8 kg 増、6 ヶ月間継続では 4.4 kg 増という結果になりました。

### ④体重管理目的ではないユーザーが全体の約 5 割に

体重管理を目的とせずにアプリを利用するユーザーも増加傾向にあり、2023 年はカロミルユーザー全体の約 5 割に上りました。昨年と比較するとカロミルユーザー全体の約 2 割程度増加していることから、体重管理ではなく健康維持を目的とした食事管理がトレンドとなっていることが伺えました。「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」「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。

< 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

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：2023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300万人を超えました（2024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/>

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](mailto: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](mailto: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](mailto:pr@calomeal.com)