

FiNC 総研 「食べて理想のカラダ」食生活の意識調査を公開 ～約8割が日々の食生活で健康を意識していると回答～

予防ヘルスケア×AIテクノロジー（人工知能）に特化したヘルステックベンチャー株式会社 FiNC Technologies（本社：東京都千代田区、代表取締役 CEO：南野 充則、以下「当社」）は、「FiNC 総研」※1にてコロナ禍における健康習慣と食生活についてのアンケート調査結果を公開いたします。本調査では、ヘルスケアプラットフォームアプリ「FiNC®」をご利用いただいているヘルスケア意識の高いユーザーを対象に、食欲の秋に気になる健康習慣と食生活についての意識調査分析を行いました。



※1 FiNC 総研では、アンケートやインタビューなどを通じて、FiNC ユーザーや有識者の声をもとに、ヘルシーで前向きに過ごすライフスタイルや、関心ごとなどをリサーチし、ウェルネスライフの未来を考えていきます。さらに毎日のヘルスケアに寄り添う FiNC だからこそその視点で、健康への価値観や課題意識などをとらえていきます。

※ アンケート全文は FiNC アプリからご覧いただけます。また、グラフ素材のご提供も可能です。

【調査について】

ダイエット成功・失敗談は？「食べて理想のカラダ」意識調査

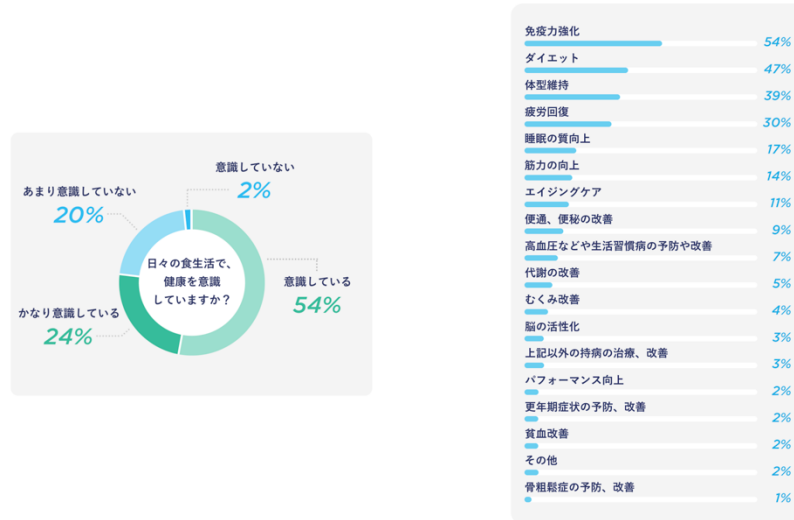
（出典元：FiNC サポーターアンケート 2020年8月実施 回答数：1998 20代～60代以上男女）

【引用・転載時のクレジット表記のお願い】

本調査結果をご使用される際は、「FiNC 総研調べ」と明記していただきますようお願い申し上げます。

1. 過半数が、健康にいい食生活を意識している！

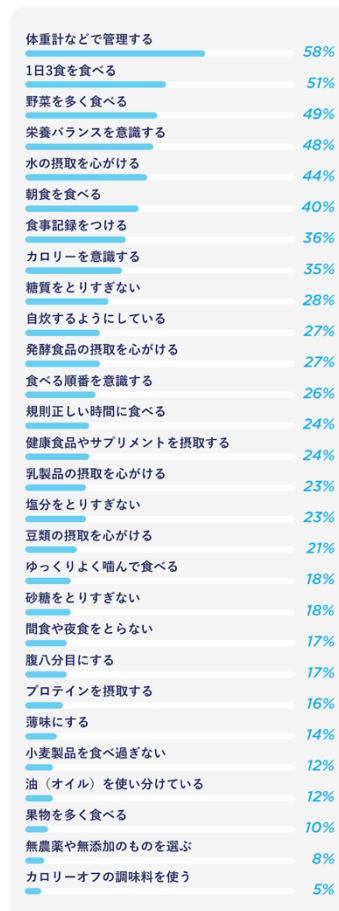
Q1. 日々の食生活で健康を意識していますか？また、どのような目的で意識していますか？



約 8 割が、「かなり意識している」「意識している」と回答し、健康のために日頃から食事の内容を気にかけています。また、健康的な食生活を意識している人の目的として、最もあげられたのが「免疫力強化」となりました。コロナ禍において、感染症対策のために改めて注目が集まる「免疫」を、新たな生活様式の中でも意識的に改善しようとしている人が多いようです。

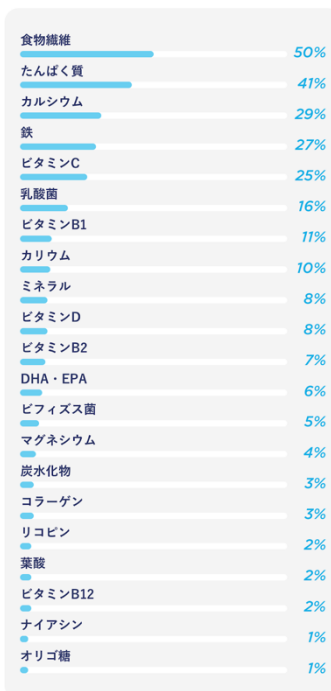
2. 「カラダにいい食生活」とは？ 気になるのはあの栄養素

Q2. Q1で「かなり意識している・意識している」と答えた方は、普段の食生活でどのようなことを実践していますか？（複数回答上位すべて）



「1日3食を食べる」「食べる順番を意識する」などの食べ方に関連すること、「栄養バランスを意識する」「塩分をとりすぎない」などの食事内容を意識していることが本調査でわかりました。また、最も多かった「体重計などで管理する」「食事記録をつける」など、食べるだけでなく、その内容を記録しレコーディングも併わせて実践している人が多いようです。

Q3.Q1で「かなり意識している・意識している」と答えた方は、普段の食生活で、摂取しようと意識している栄養素や成分はありますか？（複数回答上位3つ）



「食物繊維」というとお通じの改善、便秘予防をイメージする方も多いですが、そのほかにも、糖質の吸収を緩やかにし、食後の血糖値の急激な上昇を抑える働きもあります。ダイエットや体調管理をしている人から支持が高いのも、このような食物繊維の役割への期待からといえそうです。

FiNCアプリの食事記録では、食べた食事の三大栄養素だけでなくビタミンや食物繊維など15栄養素の記録を自動で行う事ができます。また、食事を記録すると摂取したカロリーや栄養素をもとに、栄養に関する情報や、次の食事に取り入れるべき食材などのアドバイスを受けることができます。食欲の秋に気になる食生活の記録に是非ご活用ください。

 イベント情報：FiNC アプリで「7日間ガチャ」を開催！



The banner features a pink and yellow color scheme. At the top, it says 'FiNC ガチャイベント' in white and yellow. Below that, '最大 10,000 ポイント当たる!' is written in large yellow characters. A white speech bubble on the left says '月の初めは'. In the center, '7日間ガチャ' is written in large white characters. Below this, it says 'イベント期間中、毎日引ける'. At the bottom, a white banner contains the dates '9月4日 金 11:00~ 9月10日 木 23:59 まで'. On the right side, there is a pink gacha machine with a smiling face and the text 'FiNC ガチャ'. Several gold coins with the letter 'P' are scattered around the machine.

2020年9月4日（金）11:00よりFiNCアプリにて「7日間ガチャ」イベントを開催いたします。本イベントでは、イベント期間中にFiNCアプリにログインしていただくと、1日1回無料でポイントガチャを引くことができ、さらに、SNSでシェアしていただくともう1回引くことができます。当選したFiNCポイントは1ポイント=1円相当でウェルネスセレクトショップ「FiNC MALL」でご利用でき、美容・健康に役立つ商品をお得にご購入いただけます。

◆7日間ガチャ イベント概要

【期間】2020年9月4日（金）11:00～2020年9月10日（木）23:59

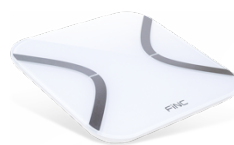
【利用条件】イベント期間中にFiNCアプリにログインすると、1日1回無料でポイントガチャを引くことができます。

【当選ポイント】100pt、200pt、300pt、500pt、1,000pt、2,000pt、5,000pt、10,000pt

※ FiNCポイントはFiNC MALLでのご注文金額（税込）の最大20%までご利用いただけます。

<メディア関係者の皆様へ>

FiNCオリジナルの体組成計を貴メディア読者様へのプレゼント提供が可能です。プレゼントパブリシティなど用途と必要個数のご希望をご連絡の上、ご相談ください。



FiNC MALL : <https://store.finc.com/products/484>

Amazon : <https://bit.finc.com/mnth45>

ヘルスケア/フィットネスアプリ No.1「FiNC」とは

FiNC アプリは、特許^{※2}を取得したパーソナルトレーナーAI（人工知能）を内蔵したヘルスケアプラットフォームアプリです。「カラダのすべてを、ひとつのアプリで。」というコンセプトのもと、950万ダウンロードを突破いたしました。さらに、ヘルスケア/フィットネスにおいてダウンロード数国内No.1^{※3}、App Store のセールスランキングで1位^{※4}を獲得し、「Google Play ベスト オブ 2018」では「自己改善部門」において大賞を受賞いたしました。また、当社はヘルスケア分野における人工知能に関連した技術で、57件の特許を取得しております。



アプリをダウンロードして、スマートフォンを持ち歩くだけで毎日の歩数が貯まり、体重・睡眠時間・食事といったライフログの記録や、歩数に応じて、FiNC MALL で使用できるポイントが付与されます。また著名なアスリート・トレーナー・栄養士といった専門家が発信するエクササイズ・ストレッチ・ヘルシーレシピ・ヨガといった動画コンテンツや、20万件もの食品データベースをはじめ、様々な栄養及び運動プログラムを内蔵し、パーソナルトレーナーAIが、ユーザーひとり一人の興味や悩みにあったメニューを厳選してお届けいたします。ひとりではなかなか続けられない方でも、楽しみながら続けることができるアプリになっています。

※2 特許 6075905 号、特許 6360547 号、特許 6486541 号、特許 6429840 号、特許 6010719 号、特許 6362651 号、特許 6069652 号、等

※3 日本国内 App Store / Google Play 「ヘルスケア（健康）/フィットネス」カテゴリにおける1年間（2019年1月～12月）のダウンロード数の合算です／出典：App Annie

※4 日本国内 App Store 「ヘルスケア&フィットネス」カテゴリにおける1年間のセールス。（2017年12月～2018年11月）／出典：App Annie のデータに基づく当社調べ

FiNC アプリのダウンロードはこちら

ダウンロード：無料



Google Play : <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.fincapp&hl=ja>

App Store : <https://itunes.apple.com/jp/app/finc/id965626396?mt=8>

株式会社 FiNC Technologies について

当社は、「Personalized AI for everyone's wellness」をミッションに掲げる予防ヘルスケア×テクノロジー（人工知能）に特化したヘルステックベンチャーです。管理栄養士や理学療法士等の健康領域の資格保有者、トレーナー、データサイエンティストやエンジニア、栄養学・運動学・心理学などのライフサイエンス領域の研究者で構成されたプロフェッショナル集団です。



- ◆会社名 株式会社 FiNC Technologies
- ◆所在地 東京都千代田区有楽町1丁目12-1 新有楽町ビル 5F
- ◆設立 2012年4月11日
- ◆代表者 代表取締役 CEO 南野 充則
- ◆従業員数 171名 (2020年9月1日現在)

<提供サービス URL>

- FiNC アプリ : <https://finc.com>
- FiNC MALL : <https://mall.finc.com>
- FiNC for BUSINESS : <https://corporate.finc.com/business>
- FiNC U : <https://u.finc.com>

※ FiNC の名称・ロゴは、日本国およびその他の国における株式会社 FiNC Technologies の登録商標または商標です。

※ 記載されている会社名・商品名は、各社の商標または登録商標です。

※ プレスリリースに掲載されている内容、サービス/製品の価格、仕様、お問い合わせ先その他の情報は、発表時点の情報です。その後予告なしに変更となる場合があります。

<本件に関する報道関係者のお問い合わせ先>

株式会社 FiNC Technologies 担当：弓削/行木/坂本
電話：050-1742-0330 (代) Mail：pr@finc.com