

報道関係各位

株式会社グリーンハウス  
株式会社ウィット

## カロリー制限だけでは不十分！ 「食事バランス」と「体重公開」がダイエットの秘訣

～ 健康管理サービス「あすけん」会員の傾向調査より ～

株式会社グリーンハウス(東京都新宿区 代表取締役社長:田沼 千秋)の子会社である株式会社ウィットは、当社の健康管理サービス「あすけん」の会員データをもとに、食事とダイエットの関係や傾向についての調査を実施しました。

今回の調査では、全会員データの中から生活記録を開始後 20 週以上が経ったユーザーで、ダイエットを目的としている約 1 万人を抽出し、その人々の 20 週間の記録を調査・分析しました。調査結果からは以下の 4 つの傾向を見ることができました。

- ・ 体重を公開している人は、公開していない人より 2.4 倍の減量に成功
- ・ カロリーを同じように制限しても、食事バランスの良い人は 1.6 倍も減量
- ・ 食事バランスが良い肥満体型ユーザーの 25% が 8kg 以上も減量
- ・ 標準体型ユーザーでも、食事バランスが良ければ平均 2kg の減量に成功

「あすけん」(<http://www.asken.jp/>)は、体重や体脂肪などの基本的な身体データの記録・管理、食事内容・運動内容の記録から専門的アドバイスを提供する健康管理サービスです。2007 年にメタボリック対策のプログラムとして開発しましたが、2008 年 8 月より一般向けにサービスを開始したところ、「健康的なダイエットサイト」として多くの女性に利用されるようになり、2009 年 8 月末には会員数が 5 万人を突破しました。

[あすけん HP トップページ]

詳細な調査結果につきましては、次ページ以降をご覧ください。

# News Release

## 1. 肥満体型ユーザーは平均3.6kgの減量。

**食事バランスが良ければ、4人に1人が 8kg以上のダイエットに成功！**

BMI(ボディマス指数)25以上の肥満体型ユーザーは、**体重記録開始から20週目で平均3.6kg減量**し、そのうち25%の方々は6kg以上のダイエットに成功しました。**食事や栄養のバランスの良い人\*は、平均5.2kg減量**しており、そのうち25%の方々は8kg以上のダイエットに成功しました。(図表3参照)

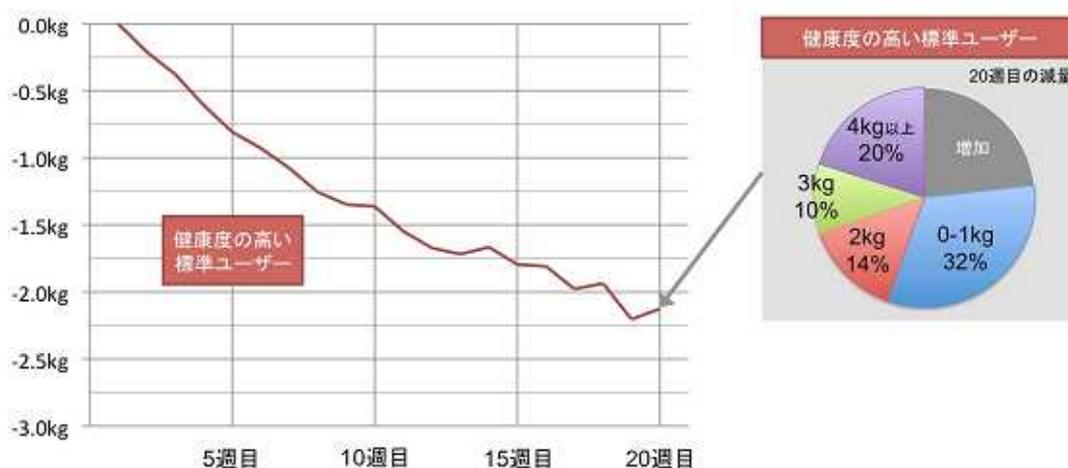
図表1. 肥満体型ユーザーの体重遷移



## 2. 標準体型ユーザーでも、食事バランスを良くすれば2kg以上もダイエット！

一般的にきれいに見えると言われる美容体型(BMI20-21)やファッションモデルのようなスリム体型(BMI20未満)を**目指す標準体型(BMI22-24)ユーザーでも、食事や栄養のバランスが良い人\*は平均2kg減量**しており、そのうち30%の人が3kg以上のダイエットをしました。(図表3参照)

図表2. 健康度の高い標準体型ユーザーの体重遷移

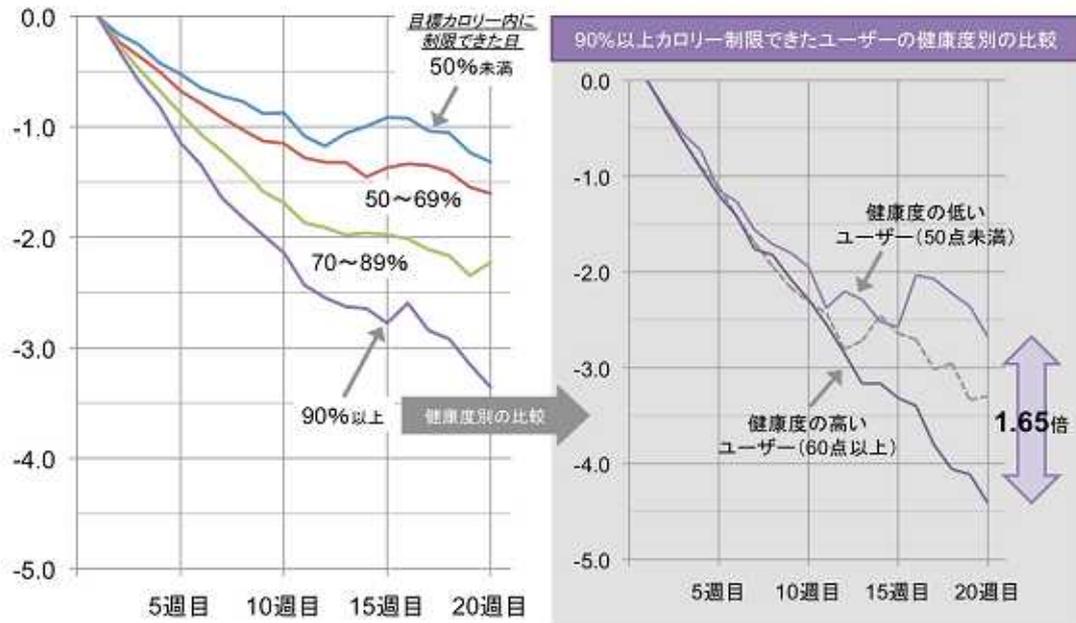


\* 「食事や栄養のバランスが良い人」とは、あすけん健康度(独自の総合指標)が平均 50 点以上のユーザーのことを指します。

3. カロリーを同じように制限しても、食事バランスの良い人は1.6倍も減量！

ダイエットにはカロリー制限が最も重要ですが、食事記録日数のうち9割以上カロリー制限を守っているユーザーでも、あすけん健康度が60点以上の人(平均4.4kg減量)と50点未満の人(平均2.7kg減量)を比較すると、**健康度が高い人のほうが1.65倍も多く減量**していました。(図表3参照)

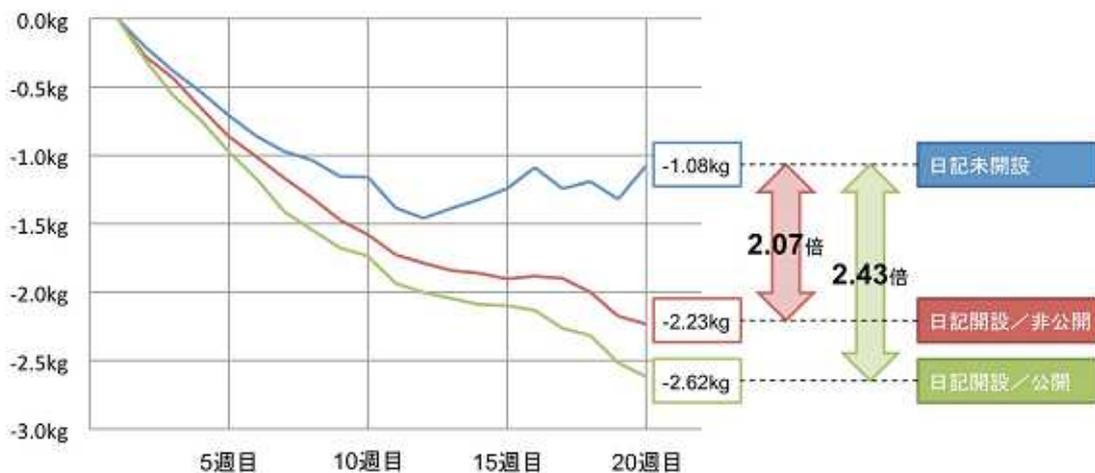
図表3. カロリー制限できたユーザーの体重遷移と健康度別の比較



4. ダイエット日記を開設、体重公開している人ほど大幅にダイエット成功！

食事日記を利用している人(平均2.2kg減量)は、利用していない人(平均1.1kg減量)に比べて2.1倍も減量しており、さらに**体重など全てを公開している人では(平均2.6kg減量)は2.4倍以上も多く減量**していました。(図表4参照)

図表4. あすけん食事日記の利用有無と体重遷移の関係



【調査概要】

調査対象者 2009年6月30日時点で生活記録の開始から20週以上たったユーザー  
そのうちダイエットを目的とする11,426名を抽出  
男女比 男性:16% 女性:84%  
年代比 10 20代:30% 30代:39% 40代:23% 50代以上:8%

## 【グリーンハウスグループについて】

グリーンハウスグループは、「人に喜ばれてこそ会社は発展する」を社是とし、常に弊社を支えてくださる人々の満足を追求する「食とホスピタリティの提案型企業」です。

コントラクトフードサービス事業(オフィス・工場・学校・病院・シルバー施設などへの契約による約1,500カ所でのフードサービスの提供)を中心に、本格中国料理「謝朋殿」、「とんかつ新宿さぼてん」などのレストラン・デリカ店約500店舗をはじめとするレストラン事業、ホテルマネジメント(経営受託)事業など、食とホスピタリティを通したさまざまな事業に取り組んでいます。パートタイマーを含む全従業員数約25,000人、2009年3月末のグループ年商は1,100億円、店舗数は海外を含め約2,000店舗になっています。

## 【ウィットについて】

(株)グリーンハウスの100%子会社として2007年10月に設立。健康管理プログラム「あすけん」を独自開発し、企業健康保険組合向けのソリューションや、個人向けのポータルサイトを展開中。2009年8月末時点で、企業健保契約数10数社、ID発行数15万件、個人会員約5万人の規模となります。

### 本件に関するお問い合わせ先

株式会社グリーンハウス

広報室 担当:齋藤 TEL:03-3379-1249 e-mail:kazuya-saito@greenhouse.co.jp

〒163-1477 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー17F (<http://www.greenhouse.co.jp/>)