

報道関係者 各位

2022年9月26日

ライフログテクノロジー株式会社

カロミルで「除脂肪メソッド」提唱者"バズーカ岡田"推奨の PFC バランス設定機能を提供開始
—ワンタップで個人の生活・運動習慣に合わせた設定も可能—

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、日本体育大学教授で骨格筋評論家として活躍する岡田隆(バズーカ岡田)氏が推奨する PFC バランスを「カロミル」アプリ内で簡単に設定できる機能の提供を開始しました。



○骨格筋評論家「バズーカ岡田」としても活躍する岡田隆氏

日本体育大学にて教育と研究をしつつ、自らも身体作りの究極の実践者としてボディビル競技への挑戦を続け、2022年8月28日に開催された「第34回日本マスターズボディビル選手権」の40歳以上級では優勝、日本オリンピック委員会 科学サポート部門員や日本ボディビル・フィットネス連盟 ジュニア委員会委員長も務め、柔道全日本男子チーム体力強化部門長（2012年～2021年）としてリオ五輪では史上初全階級メダル制覇、東京五輪では史上最多金メダル5個獲得を達成。現在は「身体づくりには、人生を変える力がある」をモットーに、パーソナルトレーニングジムでトップアスリートから一般人まで各々に適した身体づくりの提案・指導を行っています。骨格筋評論家「バズーカ岡田」として多くのメディアにも出演中。著書は「除脂肪メソッド」、「世界一細かすぎる筋トレ図鑑」など累計100万部を突破。公式YouTubeチャンネル「バズーカ岡田の筋トレラボ」は、25万人以上が登録しています（2022年9月現在）。



バズーカ岡田の筋トレラボ：<https://www.youtube.com/c/bazooka-okada/>

<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：石川 pr@calomeal.com

◎新機能提供の背景

当社の健康管理アプリ「カロミル」の記録精度の高さを評価いただき、2022年7月から日本体育大学での岡田氏の研究や、岡田氏が運営に携わるトレーニングジムにて、「カロミル」や指導者向け栄養指導ウェブツール「カロミルアドバイス」を導入いただいています。今回、「カロミル」で簡単、手軽に精度の高い食事記録をつけることで、岡田氏の提唱する「除脂肪メソッド」をより身近に実践していただけるよう、「カロミル」アプリに岡田氏監修の機能を新たに実装することとなりました。

◎「バズーカ岡田氏推奨の PFC バランスを簡単設定できる機能」について

「バズーカ岡田氏推奨の PFC バランス (※) をカロミルアプリ内でワンタップで設定できる機能」は、2022年9月26日より iOS:バージョン 3.3.31、Android:バージョン 2.4.45 以降で提供を開始しました。

岡田氏が提唱する「除脂肪メソッド」は、**体重を減らす「減量」ではなく「体脂肪」のみを減らし、ゆっくり時間をかけて体を変える**ことを目指すダイエット法で、PFC バランスの見直しはその入門編としてオススメです。目安となる PFC バランスはユーザーの運動量によって異なるため、「日頃からかなりトレーニングを行う人 (目安: 週4日以上)」向けと「一般的な運動量を行う人 (目安: 週3日以下)」向けの2種を用意し、**個人の生活や運動量に合わせて目標設定ができます**。この PFC バランスに沿った食事をしていくことで、無理なくダイエットを行うことが期待できます。なお、アプリの初期設定で既に PFC バランスを設定されている場合も、本機能を使い PFC バランスを再設定することが可能です。

※PFC バランスとは

P=たんぱく質、F=脂質、C=炭水化物のことを表し、摂取カロリーのうち三大栄養素がどれぐらいの割合を占めるかを示す比率です。

バズーカ岡田氏推奨の PFC バランス設定説明動画: https://youtu.be/ieA2gq_G58



◎バズーカ岡田氏からのコメント

カロミルと共に、日本の PFC を整備する！日本の体脂肪を減らす！！これがこの取り組みの狙いであり、多くの日本人が除脂肪されて健康になることを願っています。私が提唱する除脂肪メソッドの中核である「PFC」。この算出はとても大切なのですが、一方で大変でもあり、ドロップアウトしてしまう事例もあります。カロミルはこの弱点を完全にカバーしてくれるツールで、多くの方の除脂肪を成功へと導くと信じています。



◎ライフログテクノロジー代表 棚橋からのコメント

食事管理を身近なものにしていくために、カロミルでは恒常的に記録機能の改善等を進めており、今回はバズーカ岡田先生の「除脂肪メソッド」に基づく PFC バランスを設定する機能を搭載いたしました。カラダをつくる上で、トレーニングと同様に重要である栄養管理の目標値をユーザーの皆様にも簡単に設定いただき、従来以上に、食事管理を身近なものにしていただきたいと思います。

我々の日常生活を取り巻く健康に関する課題は山積していますが、皆様にバズーカ岡田先生の「除脂肪メソッド」に手軽に触れていただくことで、より健康的なカラダづくりを実践できる環境を提供していきます。

<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: 石川 pr@calomeal.com

当社のミッションである「健康寿命を太く、長く」を多くの方が実現できるよう、ユーザーや取引先からのご意見や様々なニーズを元に、「カロミル」の開発で培ってきた技術の提供、アップデートを常に続けて参ります。

【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18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160万人を超えました（2022年9月時点）。

【カロミルアドバイスについて】

<https://advice.calomeal.com/>

指導対象者（顧客）の「カロミル」アプリと連携し、食事や栄養指導がすべてオンライン上で完結できる、指導者向けのウェブツールです。指導対象者（顧客）の食事データの記録・蓄積が自動化されるだけでなく、AIが食事内容を自動で解析・栄養計算し、指導者の栄養計算など食事指導にかかる手間が大幅に削減されます。

【ライフログテクノロジー株式会社について】

<https://calomeal.com/>

当社は管理栄養士、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月に創業し、東京本社と宮崎に拠点があり、スタッフは全員フルリモートワークです。主な事業はヘルスケアアプリ「カロミル」の開発・運営ですが、大学や企業、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も行っています。

◆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

◆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：石川 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：6億1,956万円（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：石川 pr@calomeal.com