

報道関係者 各位

2023年12月20日

ライフログテクノロジー株式会社

【調査レポート】12月は飲酒量が約20%増える一方、食事記録は約30%減少

ー「カロミル」でお正月太りを予防する食事記録イベント開催ー

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）は、健康管理アプリ「カロミル」ユーザーの年末年始期間の食事管理に関する調査を行いました。本調査では、2022年1月～12月の「カロミル」の記録データから、時季ごとの食事記録や飲酒量の傾向、食事記録継続による減量効果を調査しました。この結果、年末年始の期間は1年を通じた平均値と比べ記録率が約3割低下することや、12月は飲酒回数がそれ以外の期間よりも約2割多くなることがわかりました。なお、調査対象期間中、食事記録を3か月続けているユーザーは84%が減量していることもわかりました。

このような調査結果に鑑み、暴饮暴食が増える年末年始期間にも継続して食事管理をして、新しい年も健康に過ごしていただけるよう、2023年12月27日（水）よりカロミルユーザー向けイベント「もう正月太りなんて言わせない！ ゆく年くる年カロミル記録祭り」を開催します。本イベントに参加し、頑張って記録してくださった方々には、Amazonギフトカードのほか、豪華賞品が当たります。



●調査結果サマリー

- ①年末年始の期間は約3割記録率が低下し、ふだん健康意識の高いカロミルユーザーも食事管理をサボりがち
- ②12月は飲酒の回数が、1年を通しての平均より約2割多くなる
- ③BMI25以上の減量目的ユーザーが食事記録を3ヶ月間継続で84%が減量し、減量幅-5.3 kg

●調査結果

- ①年末年始の期間は約3割記録率が低下し、ふだん健康意識の高いカロミルユーザーも食事管理をサボりがち

<報道関係者お問い合わせ先>

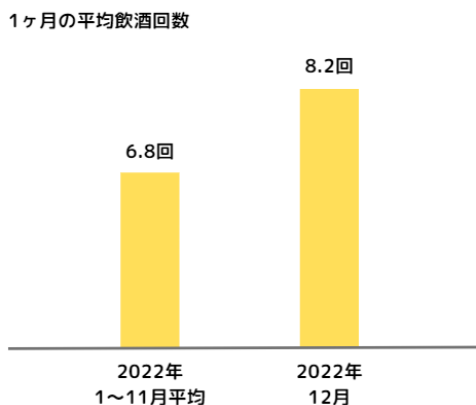
ライフログテクノロジー株式会社 広報：pr@calomeal.com



2022年1年間(1月1日～12月31日)のカロミルユーザーの食事記録状況を調査したところ、1週間に1度以上食事を記録したユーザーは12月24日ごろから減少傾向となることがわかりました。12月29日～1月4日の年末年始期間の記録率は、年間平均と比較すると記録率が約3割低下していることが明らかになりました。

年末年始は、長期休みを取れる方が多く、クリスマスや忘年会、お正月など様々なイベントがあるため暴飲暴食をしてしまいがちです。普段から定期的に食事記録している方も、イベントごとで思わず食べ過ぎてしまい記録しづらくなったり、家族・親戚や友人で集まる機会に記録が面倒になってしまったりすることが要因として考えられます。

②12月は飲酒の回数が、そのほかの期間の平均値より約2割多くなる



2022年1月1日～12月31日のカロミルユーザーの1ヶ月平均飲酒回数を調査したところ、2022年1～11月までの平均と比較して、2022年12月の平均飲酒回数が約2割多いことがわかりました。

12月は、忘年会や送別会など外食の機会が多い他、クリスマスや大晦日などのイベントもあるため、飲酒の機会が増えていることが伺えます。

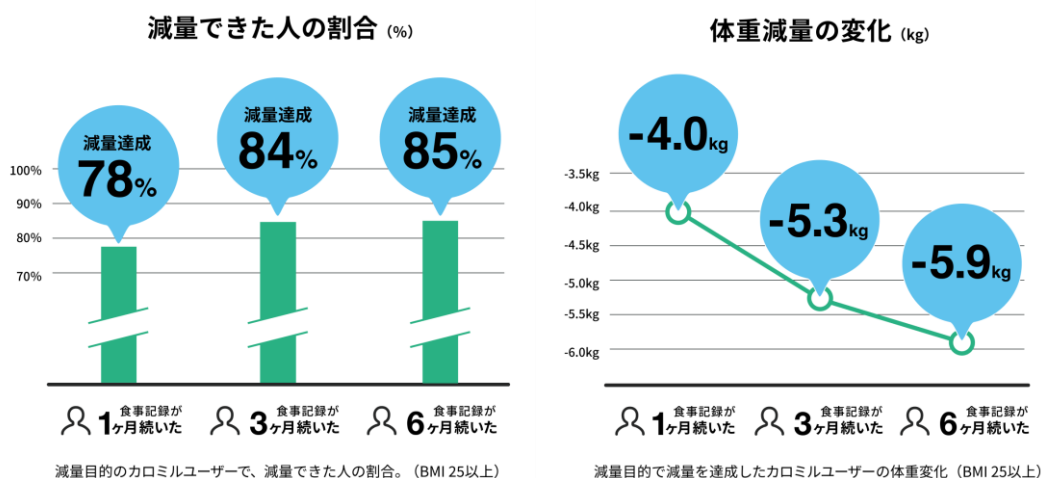
<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：pr@calomeal.com

①②の結果から、ふだんは健康意識の高いカロミルユーザーも、12月や年末年始期間は外食や中食が多くなって飲酒量も増え、食事管理をサボりがちになってしまうことがわかりました。そのため、栄養バランスが偏って体重が増えてしまう方が多いことが予想できます。

③BMI25以上の減量目的ユーザーが食事記録を3ヶ月間継続で84%が減量し、減量幅-5.3kg

2022年1月1日～12月31日の期間中、1ヶ月10食以上記録したカロミルユーザーの体重増減を目的別に調査したところ、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84%、6ヶ月間継続で85%のユーザーが減量を実現**していました。その中でも、減量したユーザーの平均体重変化量は1か月継続で-4.0kg減、3ヶ月間継続で-5.3kg減、6ヶ月間継続で-5.9kg減という結果になりました。



●当社管理栄養士チームから、年末年始の過ごし方をポイント解説

これからクリスマスや年末年始などイベントが多くなる時期ですね。外食をする機会が増えたり、運動をする機会が減ってしまう方が多いでしょうか。この時期は生活リズムの乱れや飲酒量の増加、運動不足などにより体重増加に繋がりがやすくなります。体重増加を防ぎ、来る新しい年も健康に過ごせるようにこの年末年始は3つのことを意識してみましょ。

・食べる量を調整しましょう

クリスマスはチキンやケーキで脂質や糖質が、お正月はおもちやおせち料理で糖質や塩分の摂り過ぎに繋がります。食べないのではなく、食べる量を控えめにしてみましょう。野菜の摂取が少なめになりがちですので、メニューの1品に鍋料理を取り入れるのも良いですよ。

・お酒の飲みすぎに注意し、ヘルシーな料理も食べるようにしましょう

お酒自体カロリーが高いですが、カロリーの高い食事を食べ合わせることでよりカロリーの摂り過ぎになります。飲酒時には魚や脂質の少ない肉、豆腐、枝豆、野菜サラダなどヘルシーな料理も食べ合わせるようにしましょう。また、カロリーが低いお酒を選択するのもカロリー摂取を抑えるポイントのひとつです。ぜひカロミルで調べてみてくださいね。

<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

・食事記録を継続しましょう

食事記録をしておくことで、帳尻合わせ機能を使用して調整することができたり、「良かった点・良くなかった点」を自分自身で振り返ることができます。その場で記録が出来ない場合でも写真を撮っておけば後で記録が出来ますので、写真を撮っておくこともおすすめです。

食事を楽しむ日・セーブする日を決めるなど、メリハリを付けて年末年始を過ごしてくださいね！

●年末年始にカロミルユーザー向け食事記録イベントを開催！



調査結果を受け、年末年始に食事記録を継続して来る新しい年も健康に過ごしていただけるよう、当社では「カロミル」を使った年末年始期間中の記録イベントを開催いたします。

<「もう正月太りなんて言わせない！ゆく年くる年カロミル記録祭り」イベントについて>

イベント URL：https://www.calomeal.com/lp/event_2023-24/

イベント開催期間：2023年12月27日（水）～2024年1月9日（火）（2週間）

イベント概要：

「カロミル」を使って食事・体重を記録、アプリ内で配信される健康に関するコンテンツの視聴などでポイントを獲得し、ポイントランキングを競うイベント。本イベントには、「カロミル」アプリを使用したヘルスケアイベント「カロミル Well-being」を活用します。

参加方法：

カロミルをダウンロードしてイベント参加のお申し込みをしていただければ、どなたでも参加できます。イベント専用サイトのエントリーボタンをタップ、もしくはQRコードを読み込むことで申し込みが完了します。

個人参加型のイベントですが、紅組と白組に分かれてチームで競う賞品もご用意しております。チームのランキングや参加者数を確認しながら楽しむことができ、一体感を醸成しながらモチベーションアップに繋がります。

※参加者には紅組・白組のいずれかのチームを選んでいただきます。

【賞品一覧】

<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

①個人賞

ポイント上位 30 名様 Amazon ギフトカード 2,000 円分

※同率の場合は抽選

②チーム賞

勝利チームから抽選

- ・キッコーマン 「大豆麺」2食 30名様
- ・日清シスコ 「ごろグラ糖質オフ」3種 12名様
- ・オカラテクノロジズ 「おからぼんで」10名様

③がんばった賞

ポイント上位 200 名様から抽選 カロミル T シャツ 10 名様（個人賞、チーム賞当選者は対象外）

④SNS 賞

イベント内容を応募要項の投稿条件に則り、X（旧 Twitter）にて「#もうお正月太りなんて言わせない」をつけてシェア（拡散）していただいた方の中から抽選

10 名様 Amazon ギフトカード 1,000 円分

詳しいイベント情報はこちら：https://www.calomeal.com/lp/event_2023-24/

【*1 調査概要】

調査期間：2022 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、1 週間に 1 度以上食事を記録したカロミルユーザー

【*2 調査概要】

調査期間：2022 年 1 月 1 日～12 月 31 日

調査目的：カロミルユーザーの 1 ヶ月当たりの飲酒回数把握

調査対象者：調査期間中、飲酒を記録したカロミルユーザー

【*3 調査概要】

調査期間：2022 年 1 月 1 日～12 月 31 日

調査目的：カロミルユーザーの目的別体重増減幅の把握

調査対象者：調査期間中、1 ヶ月当たり 10 食以上食事記録のあるカロミルユーザー

*3 2023 年 2 月 15 日発表

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%以上に

<https://www.calomeal.com/pressrelease/20230215.html>

【健康管理アプリ「カロミル」について】

<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

<https://youtu.be/I5D8o4D4TiA>

アプリ名	健康管理アプリ「カロミル」
利用料金	ダウンロード無料（App 内課金あり）
対応 OS	iOS/Android
会員数	270 万人以上（2023 年 12 月時点）
ダウンロード	【App Store】 https://apps.apple.com/jp/app/id963055562 【Android】 https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calomeal.android
アプリ概要	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。 ※iOS 版。Android 版ではカロリーと 18 種類の栄養素の計算・記録が可能

【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： 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