

2010年1月15日

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>の会員データを基に、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、会員データから約1万人分を抽出、2009年6月から2009年12月までの20週間をトレーシングしたところ、調査結果から以下の3つの傾向を見ることができました。

- ・ 週に1回以上、3カ月記録するだけで、平均3kg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約1.7倍も減量に成功  
(あすけん健康度50点以上で傾向が変わりました)
- ・ ダイアリーを公開している人は、公開していない人より約2.4倍の減量に成功

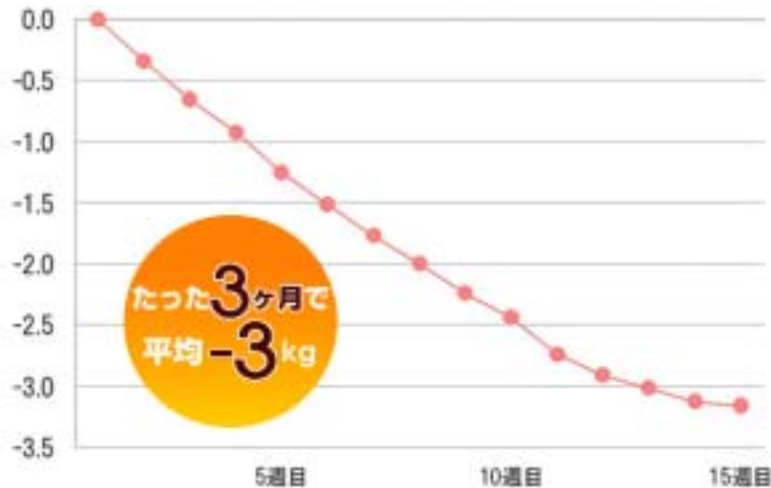
<あすけん>(http://www.asken.jp/)は、体重や体脂肪などの基本的な身体データの記録・管理、食事内容・運動内容の記録から専門的アドバイスを提供する健康管理サービスです。2007年に企業向けメタボリック対策のプログラムとして開発しましたが、2008年8月より一般向けにサービスを開始したところ、「健康的なダイエットサイト」として多くの女性に利用されるようになり、2009年12月末には会員数が6万人を突破しました。

【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。

## 1. とにかく続けること、継続は力なり

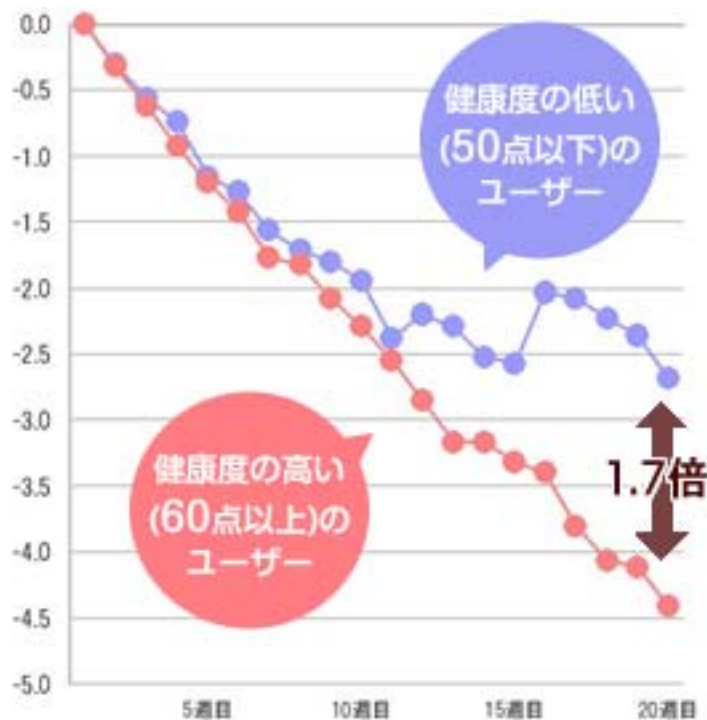
BMI(ボディマス指数)25以上の肥満体型ユーザーは、約3カ月間で平均3kgの減量に成功しました。



## 2. 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1.7倍も減量！

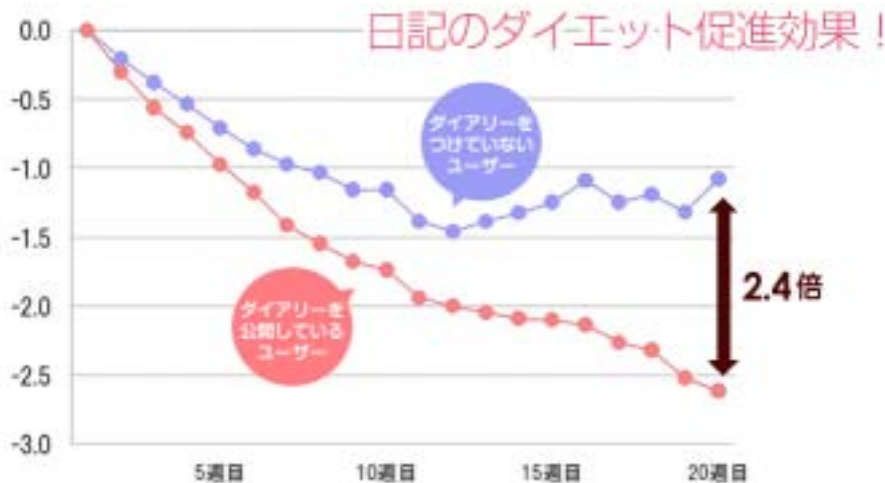
ダイエットにはカロリー制限が最も重要ですが、食事記録日数のうち9割以上カロリー制限を守っているユーザーでも、あすけん健康度が60点以上の人(平均4.4kg減量)と50点未満の人(平均2.7kg減量)を比較すると、健康度が高い人のほうが1.7倍も多く減量していました。

あすけん健康度とは、一人ひとりの食事内容を「カロリーコントロール」と「食事バランス」の2つの指標で評価し、点数化したあすけん独自の指数です。



### 3. 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。



#### 【調査概要】

調査対象者	2009年6月時点で生活記録の開始から20週以上に経過したユーザー、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1,600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じ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26,000人、2009年3月末のグループ年商は1,121億円、店舗数は海外を含め約2,100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12月末時点で、企業健保契約数10数社、ID発行数20万件、個人会員約6万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/>)