

ゼンブ  
**ミツカングループ「ZENB」×食事管理アプリ「あすけん」**  
**おいしく、無理なく、健康的に理想のカラダを目指す**  
**「食生活改善プログラム」を開始**  
～AI 栄養士からのアドバイス+黄えんどう豆 100%「ZENB NOODLE」～

ミツカングループ(愛知県半田市、以下ミツカン)の「ZENB」(<https://zenb.jp>)は、株式会社 asken(東京都新宿区、以下 asken)が運営する食事管理アプリ「あすけん」(以下あすけん)にて、おいしく、無理なく、健康的な食生活で理想のカラダを目指す「食生活改善プログラム」を新たに開始いたします。



ミツカンと asken は、おいしく、無理なく、健康的な食生活に向けた共同取り組みを進めてまいりました。その一環として、2020年1～2月にかけて、一部の「あすけん」アプリユーザーを対象に食生活改善の3週間プログラムにチャレンジいただきました。その結果、70%の方の体重減少※1、96%の方の1日当たり食物繊維摂取量増加、80%の方のたんぱく質摂取量増加などが確認できたため、この度「食生活改善プログラム」を新たに企画いたしました。

※1 プログラム実施前後の体重計測で、0.1kg以上体重が減った方を体重減少者としました。

#### ◆「食生活改善プログラム」について

##### <概要>

食事管理アプリ「あすけん」を利用して、日々の食事や体重等を記録していただきながら、1週間の食事の中で、5食分の主食を「ZENB NOODLE」に置き換える最大8週間のプログラムです。プログラムにお申し込みいただくと、「あすけんプレミアムサービス※2」を利用いただくことができ、AI 栄養士から毎食の食事内容に関するアドバイスを受けながら、おいしく、無理なく、健康的な食生活を目指していただけます。

※2 登録すると、毎食ごとのアドバイス、料理写真から自動的にメニューを判別する「画像解析機能」、オリジナルメニューを登録できる「Myメニュー機能」がご利用いただけます。通常は月額480円(税込)。

## <開始日>

2021年1月20日(水)から

## <プログラムの開始方法>

- ①食生活改善プログラムサイト(<https://zenb.jp/pages/kaizenprogram>)から申し込み。
- ②ZENBより送付するプロモーションコードを入力後、「あすけんプレミアムサービス」が利用可能に。
- ③その上で、「食物繊維で生活改善コース※3」などお好みのコースに登録し、利用開始。

※3 ダイエット中で食物繊維が足りていない方や、毎日の食事から食物繊維を適正量摂取することで生活改善を期待する方に向けたコースです。食物繊維の効率の良い摂り方などの食事内容に関するアドバイスや、1日の食事の中で、食物繊維が多かった食品・メニューのランキングなどとともにZENBの商品・栄養情報を提供することで、無理なく楽しく食生活が改善できます。

## <対象プログラム>

	ZENB NOODLE	あすけんプレミアムサービス	価格(税込)
4週間コース	20食(5袋)	4週間分	3,960円
8週間コース	40食(10袋)	8週間分	6,180円

ZENB NOODLEの送料はかかりません。

### ◆ZENB NOODLEについて

うす皮までまるごと黄えんどう豆を使った豆100%ヌードルです。  
食物繊維と植物性たんぱく質がたっぷり含まれており、  
糖質を控えたい方にもオススメです。

(<https://zenb.jp/pages/noodle>)



## <プログラム3週間チャレンジの結果詳細>

「あすけん」アプリユーザーの方を対象に3週間プログラムをお試しいただき、以下の結果が得られました。

### ●本プログラムの説明

・食事管理アプリ「あすけん」を活用し、3週間の間に、商品「ZENB NOODLE」を計15回、食べていただいたプログラムです。(20年1-2月実施)

・対象者:20代から70代の方(男女)の「あすけん」アプリユーザー

●本プログラムの結果を統計処理し、確率的に可能な範囲(95%信頼区間、有意差あり(p<0.01))は、以下になります。

・体重:  $-0.65 \pm 2.06$ kg(対象者:本プログラム前後の体重データがある方、236名(男女))

・食物繊維摂取量※4:  $+8.58 \pm 8.13$ g/日

・たんぱく質摂取量※5:  $+6.45 \pm 16.19$ g/日

※4、※5の対象者:本プログラム期間中とその直前の計6週間の食事記録データがある方、157名(男女)

●結果は個人差があり、効果を保証するものではありません。

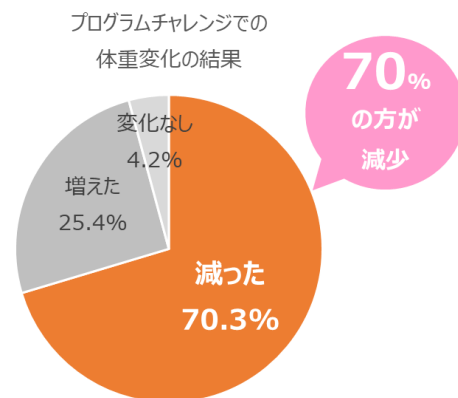
### 70%の方の体重が減少！

70.3%の方の体重が減少し、4.2%の方の体重は変化なし、25.4%の方の体重が増加した。(プログラム実施前後の体重計測で、0.1kg以上体重が減った方を体重減少者とした)

プログラム実施前平均体重74.29kg

→プログラム実施後平均体重73.64kg

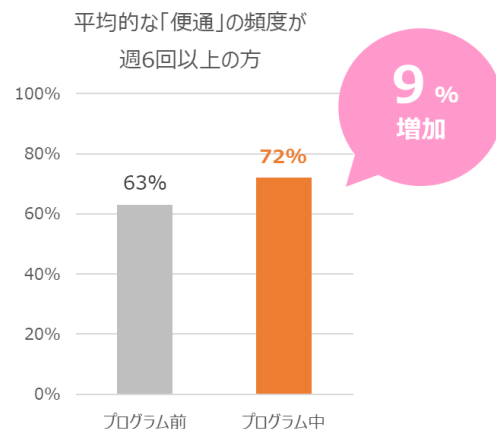
※対象者:プログラム実施前後の体重計測をしていただいた236名(男女混合)。



### 平均的な「便通」の頻度週6回以上の方が9%増加！

プログラム実施前177名(63%)→プログラム実施中203名(72%)、+9%

※対象者:プログラム実施前後のアンケートに協力いただけた283名(男女混合)



### 食物繊維摂取量が1日当たり8.58g増加！

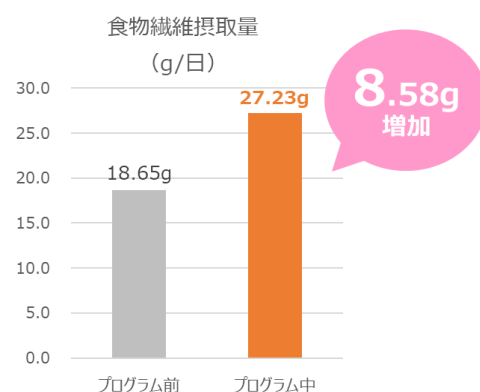
#### (96%の方の食物繊維摂取量が増加)

プログラム実施前3週間平均18.65g/日

→プログラム実施中3週間平均27.23g/日、+8.58g/日

→157名の内、152名の方(96.8%)が、食物繊維摂取量が増加した。

※対象者:摂取期間前後のアンケート回答者、兼、直前3週間&本プログラム実施期間3週間、全6週間の食物繊維摂取量データがある方、157名(男女混合)



**たんぱく質摂取量が1日当たり6.45g増加！**

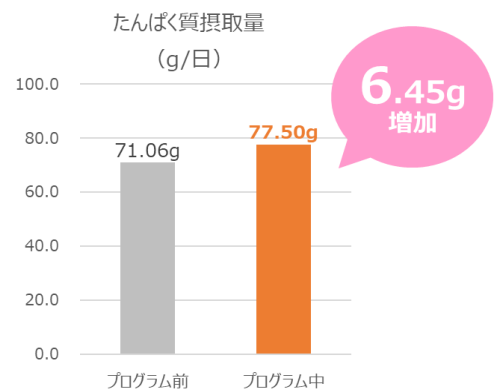
**(80%の方のたんぱく質摂取量が増加)**

プログラム実施前 3 週間平均 71.06g/日

→プログラム実施中 3 週間平均 77.50g/日、+6.45g/日

→157 名の内、127 名の方(80.9%)が、たんぱく質摂取量が増加した。

※対象者：摂取期間前後のアンケート回答者、兼、直前 3 週間&本プログラム実施期間 3 週間、全 6 週間のたんぱく質摂取量データがある方、157 名(男女混合)

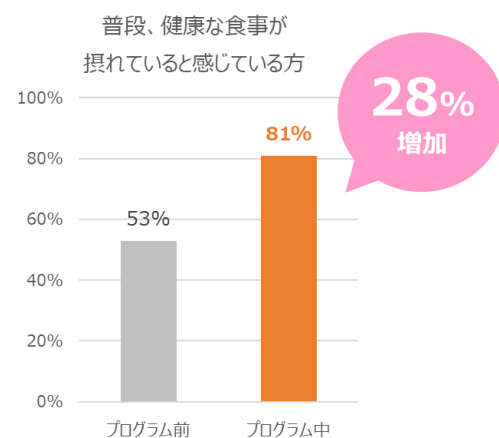


**普段、健康的な食事が摂れていると感じている方が 28%増加！**

プログラム実施前 151 名 (53%)

→プログラム実施中 229 名 (81%)、+28%

※対象者：プログラム実施前後のアンケートに協力いただいた 283 名(男女混合)



プログラム結果のより詳細な情報は、「黄えんどう豆のヒミツ」(<https://mame.zenb.jp/asukenzenb001>)に掲載。

ZENB ブランドは、人や環境への負荷が少なく、「おいしい」と「カラダにいい」をどちらも叶える新しい食生活を実現していきたい、そんな想いから生まれたブランドです。ミツカンは、ZENB ブランドを通じて、「ミツカン未来ビジョン宣言」で掲げている「人と社会と地球の健康」「新しいおいしさで変えていく社会」の実現に向けて取り組んでまいります。

＜商品に関する一般の方のお問い合わせ先＞  
ZENB お客様センター： 電話 0120-133-309