

2024年7月11日(木)

報道関係者各位

株式会社 asken

『Pokémon Sleep』 × 『あすけん』 × 『筑波大学』 共同大規模調査  
睡眠時間や寝つきが改善した人はダイエット効果が約2倍だったことが判明！  
～共同大規模調査を記念したキャンペーンも実施！～



国内No.1\*1のAI食事管理アプリ『あすけん』の開発・運営を行う株式会社asken(東京都新宿区、代表取締役社長：中島洋、以下「当社」)は、株式会社ポケモン(東京都港区、代表取締役社長：石原恒和)がリリースした睡眠ゲーム『Pokémon Sleep (ポケモンスリープ)』と、世界トップレベルの睡眠研究所である『筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構(IIIS)』と合同で、食事管理と睡眠の関係性に関する大調査を行いました。

また、今回、共同大規模調査の実施を記念して、『Pokémon Sleep』と『あすけん』では、さまざまなキャンペーンを開催いたします。

#### ■調査結果サマリ

- ・『あすけん』と『Pokémon Sleep』を併用した人に、睡眠時間が長くなる傾向があったことを確認！
- ・『あすけん』で食事管理をしている人のうち、『Pokémon Sleep』により睡眠時間が伸びた人はダイエット効果が約2倍であったことが判明！
- ・『あすけん』で食事管理をしている人のうち、『Pokémon Sleep』により寝つき(入眠)までの時間が短くなった人はダイエット効果が2.2倍に！

#### ■食事管理と睡眠の関係性に関する調査詳細

今回の調査では『Pokémon Sleep』を90日間以上継続利用し、並行して食事管理アプリ『あすけん』で一定以上の日数・条件で体重を記録した、約2,000人を対象に実施いたしました。

- ・『あすけん』と『Pokémon Sleep』を併用した人に、睡眠時間が長くなる傾向があったことを確認！
- 対象者の睡眠時間の変化について調べたところ、『あすけん』と『Pokémon Sleep』を併用した人は、睡眠時

間が長くなったことが判明しました。具体的には、『Pokémon Sleep』の利用開始日（0日目）から89日目までで総睡眠時間が平均約0.5時間増加しました。

・『あすけん』で食事管理をしている人のうち、『Pokémon Sleep』により睡眠時間が伸びた人はダイエット効果が約2倍であったことが判明！

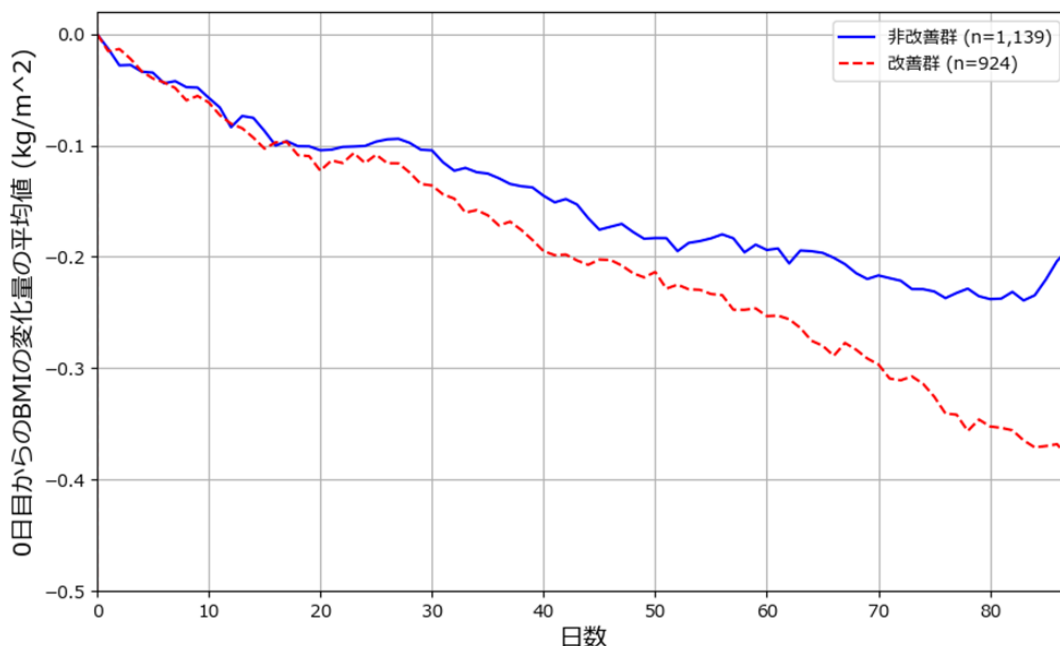
総睡眠時間とBMIの変化の関連性について調べたところ、『あすけん』で食事管理をしている人のうち、『Pokémon Sleep』により総睡眠時間が改善された人は、改善されなかった人と比べてBMIが大きく低下しており、ダイエット効果が約2倍であったことが判明いたしました。要因として、睡眠が不足すると食欲関連ホルモン（例：グレリン、レプチン）のバランスや、エネルギー代謝等に影響することが科学的にすでに知られており、今回の調査でも睡眠時間の改善がダイエットの促進につながった可能性が考えられました。

【総睡眠時間の改善有無によるBMI変化量グラフ】

赤：睡眠時間が改善した人の平均（89日目の値は-0.38 kg/m<sup>2</sup>） / 青：睡眠時間が改善しなかった人の平均（89日目の値は-0.19 kg/m<sup>2</sup>）

※BMI -0.38 kg/m<sup>2</sup> は、身長160cmの人にとって約1kgの体重減少を意味します。

【総睡眠時間の改善有無によるBMI変化量グラフ】



【引用】 岩上将夫, Jaehoon Seol, 柳沢正史著、『Pokémon Sleep』開始後の睡眠の特徴の経時的変化および肥満度(BMI)との関連性、2024 ©2024 asken Inc.

【引用】 岩上将夫, Jaehoon Seol, 柳沢正史著、『Pokémon Sleep』開始後の睡眠の特徴の経時的変化および肥満度(BMI)との関連性、2024

・『あすけん』で食事管理をしている人のうち、『Pokémon Sleep』により寝つき（入眠）までの時間が短くなった人はダイエット効果が2.2倍に！

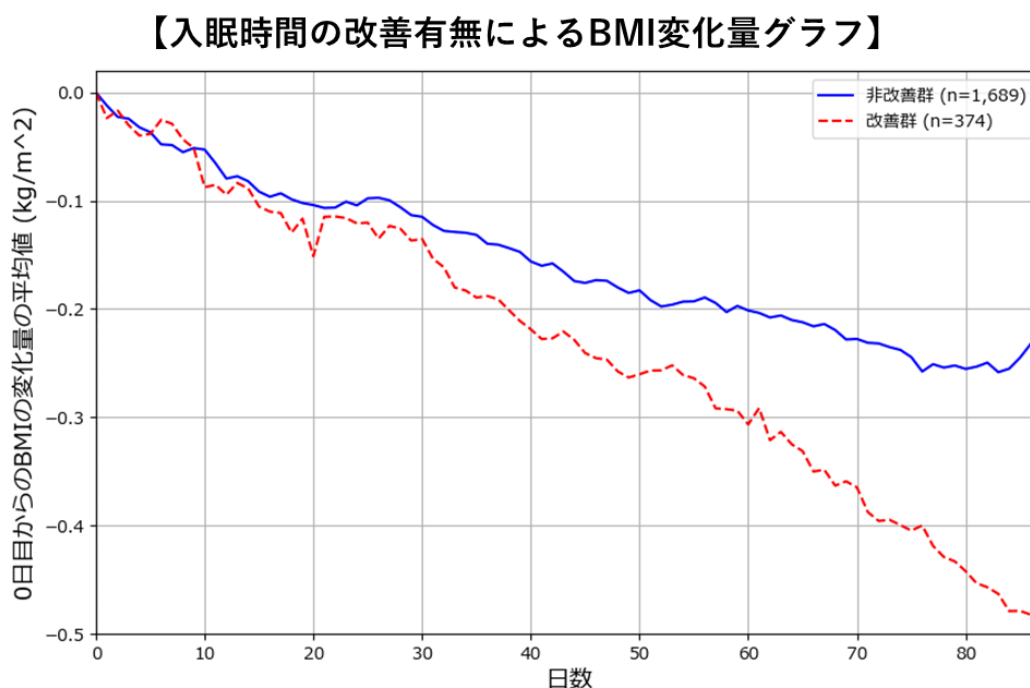
今回の調査期間で入眠時間が改善された人は改善されなかった人に比べて、BMIの低下が大きく、ダイエット効果が2.2倍であったことが判明いたしました。要因としては、上記と同じく、睡眠の改善がダイエットに貢献

した可能性が考えられました。

### 【入眠時間の改善有無による BMI 変化量グラフ】

赤：寝付きが改善した人の平均（89 日目の値は-0.51 kg/m<sup>2</sup>） / 青：寝付きが改善しなかった人の平均（89 日目の値は-0.23 kg/m<sup>2</sup>）

※-0.51 kg/m<sup>2</sup> は、身長 160cm の人にとって約 1.3kg の体重減少を意味します。



【引用】 岩上将夫,Jaehoon Seol,柳沢正史著、『Pokémon Sleep』開始後の睡眠の特徴の経時的変化および肥満度(BMI)との関連性、2024

©2024 asken Inc.

【引用】 岩上将夫,Jaehoon Seol,柳沢正史著、『Pokémon Sleep』開始後の睡眠の特徴の経時的変化および肥満度(BMI)との関連性、2024

そのほか、調査概要・詳細は『Pokémon Sleep』のリリースをご確認ください。

『Pokémon Sleep』プレスリリース：[https://prt看mes.jp/main/html/searchrlp/company\\_id/126093](https://prt看mes.jp/main/html/searchrlp/company_id/126093)

### ■共同大規模調査を記念したキャンペーンを実施中！

『Pokémon Sleep』と『あすけん』では、今回の調査を記念して、相互ダウンロードキャンペーンを期間限定で実施中です。『Pokémon Sleep』と『あすけん』をダウンロードして、アプリ内の「お知らせ」をご確認ください。

<キャンペーン詳細>

## 1.ポケサブレ 1 個&スリープポイント 200 ポイントをプレゼント!



『あすけん』アプリをダウンロードし、『あすけん』アプリ内「お知らせ」に表示される専用フォームに、『Pokémon Sleep』のサポート ID (※『Pokémon Sleep』アプリ内において個人を識別する ID) を入力された方全員に、『Pokémon Sleep』内で使用できるアイテムのポケサブレ 1 個と、スリープポイント 200 ポイントをプレゼントいたします。詳細は、『あすけん』アプリ内で 7 月 11 日 (木) 10 時に配信される「お知らせ」をご確認ください。

※専用フォーム入力期間：2024 年 7 月 11 日 (木) 10:00~2024 年 7 月 25 日 (木) 23:59

※本キャンペーン以前に『Pokémon Sleep』および『あすけん』アプリをダウンロードされている方も対象となります

※同じサポート ID を使用して複数回申請いただいたとしても、アイテムが配布されるのは 1 回のみとなります

※プレゼントの配布は 7 月末頃を予定しております

## 2.「あすけんプレミアムサービス」を 1 か月間、無料で利用できるクーポンコードをプレゼント!

『Pokémon Sleep』をご利用の方に、『あすけん』の「あすけんプレミアムサービス」(通常月額 480 円) を 1 か月間無料でご利用いただけるクーポンコードを発行いたします。

クーポンコード詳細は、『Pokémon Sleep』アプリ内で 7 月 11 日 (木) 12 時に配信される「お知らせ」をご確認ください。

※クーポンコード発行期間：2024 年 7 月 11 日 (木) 12:00~2024 年 8 月 10 日 (土) 23:59

※クーポンコード入力期限：2024 年 8 月 10 日 (土) 23:59 まで

※現在「あすけんプレミアムサービス」に未登録の方が対象となります

※「あすけんプレミアムサービス」：毎食ごとのアドバイス、食事画像解析機能、目的別の食事アドバイスコース選択などが利用できる有料サービス

## ■『あすけん』アプリや公式 X で、さまざまなキャンペーンを実施中!

当社では、今回の調査を記念して、上記に加えてさまざまなキャンペーンを実施いたします。この機会に『あすけん』で食生活を記録し、皆さまの食生活改善と、栄養や健康に関する知識の向上に役立てていただければと思っております。詳細は『あすけん』アプリや公式 X (<https://x.com/askenjp>) をご確認ください。

キャンペーン実施期間：2024 年 7 月 11 日 (木) 10:00~7 月 25 日 (木) 23:59

※実施期間は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

### 1. 『あすけん』で【食事記録チャレンジ】を開催！

期間内に『あすけん』で1日1回以上の食事記録を合計7日行う【Pokémon Sleep × あすけんコラボ! 食事記録チャレンジ】を開催いたします。チャレンジ条件を達成した方の中から抽選で10名様に「カビゴンの特大レジャーシート」を、5名様に「ダイカットごろ寝タオルケット」をプレゼントいたします。詳細はアプリ内「チャレンジ」をご確認ください。

※チャレンジ条件を達成した方に、アプリ内の「お知らせ」で抽選のエントリーフォームをご案内いたしますので、必要情報の入力およびご応募をお願いいたします。



カビゴンの特大  
レジャーシート



ダイカットごろ寝  
タオルケット

※画像はイメージです

### 2. 『あすけん』アプリアイコンが『Pokémon Sleep』とのコラボ仕様に！

『あすけん』アプリのアイコンが『Pokémon Sleep』とのコラボ仕様に切り替わります。

※アプリアイコンを変更するには各種ストア（Google Play、App Store）でのアップデート対応をご自身で行っていただく、もしくは、アプリの自動更新・自動アップデートの設定をオンにいただく必要があります。また、アップデートや設定に関するご質問は、当社ではお答えできかねますので、ご了承ください。



### 3. 『あすけん』にパジャマ姿の未来（みき）さんが登場！

AI 栄養士キャラクター・未来さんが、パジャマ姿（『Pokémon Sleep』コラボバージョン）になって『あすけん』アプリ内に複数回登場予定です。特別な姿の未来さんに、ぜひ会いに来てください。

### 4. 『あすけん』公式 X でフォロー&リポストキャンペーンを開催！

『あすけん』公式 X アカウント (<https://x.com/askenjp>) で、フォロー&リポストキャンペーンを開催いたします。『あすけん』公式 X アカウントをフォローし、該当のポストをリポストいただいた方から抽選で5名様に「ダイカットごろ寝タオルケット」をプレゼントいたします。詳細は『あすけん』公式 X アカウントをご覧ください。

当社は、「ひとびとの明日を今日より健康にする」をミッションに掲げ、さまざまな人のライフステージに寄り添い、食生活改善を通して健康をサポートする AI 食事管理アプリ『あすけん』を運営・開発しています。今後も引き続き、人びとの栄養や健康に関する意識の向上と食生活の改善のサポートに努めてまいります。ま

た、当社は今後も、『Pokémon Sleep』、『IIIS』と協力し、食事管理と睡眠の関連に関する調査分析を進めてまいります。

#### ■『あすけん』について

<商品情報>

名称：『あすけん』

利用料金：ダウンロード無料（App内課金あり）

対応OS：iOS／Android

『あすけん』は、食事画像やバーコードを読み取るだけで、食べた食事のカロリーや栄養素が表示され、ご自身にあった目標摂取エネルギーや各種栄養素に対する過不足が一目でわかる食事管理アプリです。管理栄養士が監修した食事内容に対するフィードバックや食生活のアドバイスを提供し、これによりユーザーの皆さまがご自身の食事を振り返り、次の食事で何を食べればよいか分かる「食事の選択力」を高めるためのサポートをいたします。

<公式サイト>

<https://www.asken.jp/>

\*1：日本国内 App Store と Google Play 合算の「ヘルスケア（健康）/フィットネス」カテゴリにおける、2021年～2023年のダウンロード数および収益（2024年1月、data.ai調べ）

#### 株式会社 asken について

asken は、栄養学の知見とテクノロジーを掛けあわせ「ひとびとの明日を今日より健康にする」ことをミッションに、AI 食事管理アプリ『あすけん』の開発・運営を行っています。当社は今後も引き続き、さまざまな人のライフステージに寄り添い、『あすけん』を通じた食生活改善を通して健康をサポートしてまいります。

#### ■『Pokémon Sleep（ポケモンスリープ）』について

<商品情報>

タイトル：『Pokémon Sleep（ポケモンスリープ）』

販売価格：基本プレイ無料 ※アプリ内課金あり

販売：株式会社ポケモン

開発：株式会社 SELECT BUTTON

対応OS：iOS／Android

ジャンル：睡眠ゲーム

プレイ人数：1人

対応言語：日本語・英語・スペイン語・フランス語・ドイツ語・イタリア語・韓国語・中国語（繁体字）

※本ソフトの対応言語「スペイン語」は「欧州スペイン語」です。

『Pokémon Sleep』は、スマートフォンを置くだけで、睡眠を計測・記録するゲームアプリです。『Pokémon Sleep』の世界では、あなたが眠ることによって、あなたと同じ睡眠タイプのポケモンたちが集まってきます。睡眠リズムを整えて、ポケモンたちのいろいろな寝顔を研究して、「寝顔図鑑」の完成を目指しましょう！

<公式サイト>

<https://www.pokemonsleep.net>

<権利表記>

©2023 Pokémon. ©1995-2023 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc.

Developed by SELECT BUTTON inc.

ポケットモンスター・ポケモン・Pokémon は任天堂・クリーチャーズ・ゲームフリークの登録商標です。

株式会社ポケモンについて

ポケモンのブランドマネジメントを目的として設立。現在では、原点となる「ゲーム」をはじめとして、「カードゲーム」「TV アニメや映画などの映像作品」「グッズ」「タイアッププロモーション」「イベント」「直営店舗であるポケモンセンター」などを展開し、それらすべてをプロデュースしております。

<ロゴ使用にあたってのお願い>

※本作のロゴ使用にあたりましては、傾けたり、加工したりしての使用は避けてください。



<タイトル名の表記についてのお願い>

**【推奨表記】**

『Pokémon Sleep（ポケモンスリープ）』 『Pokémon Sleep』

※英語表記を推奨します。

※「Pokémon」の「é」は必ずアクセントを付けてください。

※「Pokémon」の「P」、「Sleep」の「S」は必ず大文字にしてください。

※「Pokémon」と「Sleep」の間は半角スペースを空けてください。

※タイトルをテキスト表記する際、括弧（なるべく二重かぎ括弧『』）で括り表記してください。

**【許容表記】**

「ポケモンスリープ」

※「ポケモンスリープ」とする場合、「ポケモン」と「スリープ」の間はスペースを空けず、詰めて記載してください。

**【ハッシュタグ推奨表記】**

#ポケモンスリープ

©2024 asken Inc.