

宮崎県のプライベートジム「Over drive」でカロミルアドバイスを導入中

～利用者の食生活・体作りの意識向上をサポート～

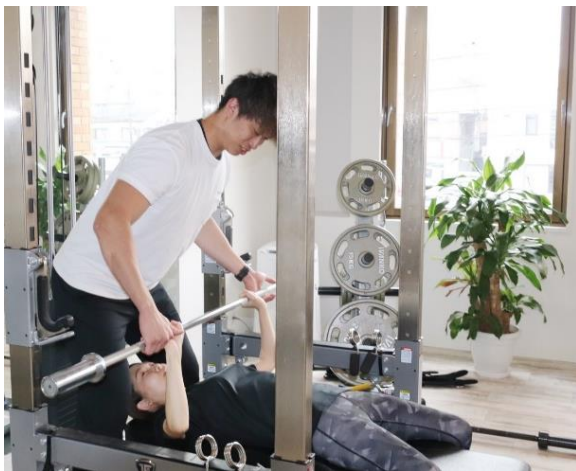
「カロミルアドバイス」導入事例をご紹介

導入施設: プライベートジム「Over drive」(宮崎県宮崎市)

導入タイミング: 2021年1月～

今年の1月にオープンした宮崎市のプライベートジム「Over drive」は、シェイプアップ、ボリュームアップ、生活習慣改善など、1人1人に合わせたトレーニングや食事管理をオーダーメイドで作成・提供しています。

オープン当初から、利用者に食事・運動・体重のデータを管理し栄養指導を行うため、当社のアプリ「カロミル」をはじめ、トレーナーに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「カロミルアドバイス」を採用していただいております。「カロミルアドバイスでの食事管理＋パーソナルトレーニング(1回50分)」で利用者の食事・運動習慣の改善を行っています。今回は、カロミルアドバイス導入のきっかけや利用方法、アプリの概要までをご紹介します。

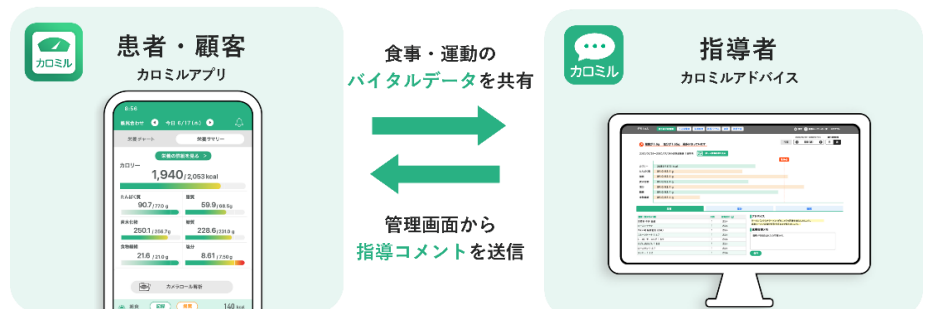


カロリー計算の時間を 顧客とのコミュニケーションの時間に

食事・運動・体重のデータを管理する、健康管理アプリ「カロミル」は、特許技術の「カメラロール解析」により、スマートフォンアプリのカメラロールを毎回開かなくても、自動で画像解析が行うことができるのが最大の特徴。「カロミルアドバイス」は、指導対象者の「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。

「カロミルアドバイス」とは

指導対象者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ることが大きなメリットといえます。



カロミルアプリに記録されたライフログデータをもとに、AIおよび、プログラムで効率的に栄養指導ができるツールです。

同ジムでは「カロミルアドバイス」導入以前、栄養計算といった食事指導は栄養士に依頼する、もしくはトレーナーが利用者の食事写真を見て、アナログでカロリー計算することを前提として考えていたのだそう。

しかし「トレーナー側のカロリー計算などの負担が減ることに加えて、その分の時間をコミュニケーションに充てることができる」「AIによる食事提案を参考にしながら、具体的に細かいアドバイスができる」「栄養素が見える化されることで、お客様自身の身体づくりに関する意識が向上することへの期待ができる」などから、「カロミルアドバイス」の導入を決められたそうです。



「Over drive」でのカロミル利用者は10代～60代と年齢層が幅広く、最も利用者が多いのは30～40代。また男女比は、女性が7割となっています。

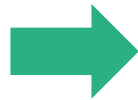
現場での「カロミルアドバイス」導入フロー

- ① カウンセリング(食生活ヒアリング含む)で食事の方向性などを決定
- ② 初回にカロミルアプリの設定(カロリーやPFC等をカスタム設定する)
- ③ 初回の次の日からアプリでの記録を開始(基本毎日登録を依頼)

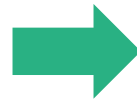
導入当日の3ステップ



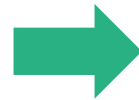
① カウンセリング



② アプリDL&目標設定



③ アプリ記録開始



スタート!

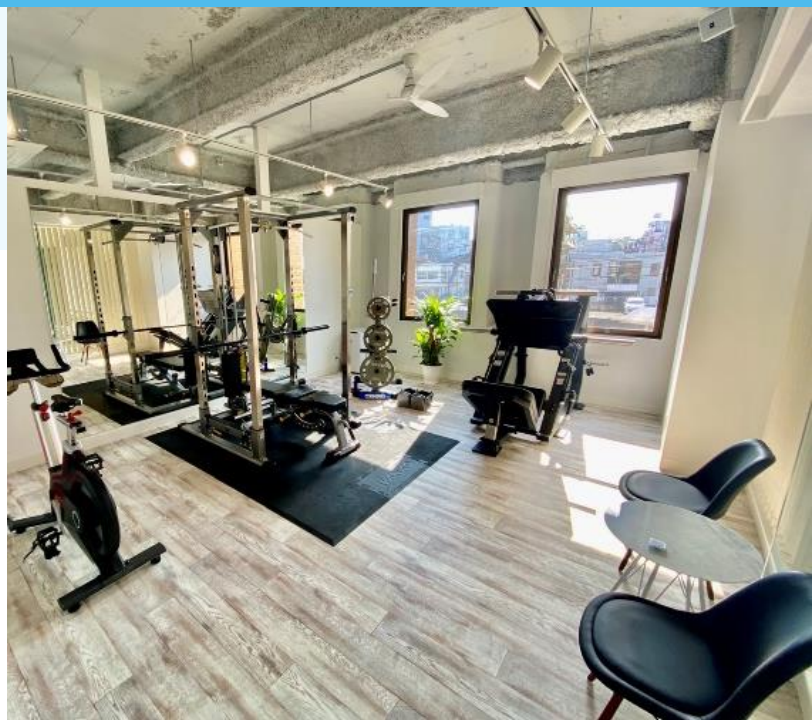
アプリの利用開始後はユーザー・トレーナーそれぞれが、毎日カロミルに食事の記録、フィードバックをカロミルアドバイスに入力します。トレーニング指導を行う際は、体全体のバランスをみながらフィードバックを行い、カロミルアドバイスの「食事内容の詳細をみる」機能で、利用者の1日や週間の食事のトータルバランスを確認しているそうです。

記録日	時間帯	種類	品名	内容	熱量	脂肪量(%)	カロリー	たんぱく質	糖質	炭水化物	脂肪	糖質	食物繊維
2022/09/13	7時	朝食	WYPROTEIN	IMPACT ホエイプロテイン ノンフレーバー 3kg	1000	100	21	1.9	1	0.13	1	0	
2022/09/13	12時	昼食	一般料理	さばの塩焼き弁当	100	760	27.5	21.9	107	3.82	103.7	3.3	
2022/09/13	18時	夕食	ファミリマート	ファミリマート 焼入りチキンスキレット	100	249	7.2	15.7	19.9	1.22	19.7	0.2	
2022/09/14	7時	朝食	惣菜	TANRACKトランスジェネレーション	100	60	10	0	5.7	0.14	5.7	0	
2022/09/14	12時	昼食	一般料理	カオマツダイ(タイ風鶏しぐれ鍋)	100	557	29.9	20.6	90.9	2.4	79.3	1.6	
2022/09/14	18時	夕食	一般料理	プロコンジャーのチキチ	100	129	4.1	11	5.7	0.29	1.4	4.3	
2022/09/15	7時	朝食	ローソン	NO-ON アクションパン購入	100	65	5.1	2.7	7.8	0.2	2.2	5.6	
2022/09/15	12時	昼食	一般料理	バムスターのチョコチョコ	100	641	22.5	28.8	66.4	2.83	65.6	3.8	
2022/09/15	18時	夕食	惣菜	ローライス(ビーフ)	100	812	16.4	45.7	128.7	1.9	111.9	9.9	
2022/09/16	7時	朝食	養老堂菓	養老堂菓	100	127	6.8	7.8	9.9	0.2	9.9	0	

「食事内容の詳細をみる」機能画面イメージ

実際の導入を通して見えた 「カロミルアドバイス」のメリット

カロミルとカロミルアドバイスの利用を継続したことで、2つの効果があったと話します。一つが、今まではカロリー等成分値を気にしなかった利用者も、栄養素が見える化されることで、身体づくりに関する意識が向上したこと。そしてもう一つが、塩分量のコントロールが難しいコンビニ食のアドバイスを、自炊できない人に向けて行うなど、可視化により、塩分量に伴う健康に関する問題を解決できたということです。



導入メリット

- ① 食事の可視化によりトレーニーの意識が向上
- ② 自炊ができない人へコンビニ食のアドバイス（特に塩分量調整）が容易に



今回取材にご協力頂いた、トレーナーの中宗さん
最近ではトレーニングプランに「遺伝子検査結果」を取り入れ、より精度の高い指導を目指しているとのこと。

今回撮影にご協力頂いた、トレーナーの中宗さんは「導入前の懸念点として、利用者から送られてきた食事の写真を見て自分でカロリー計算をしないといけないと思っていましたが、アプリの利用で負担がなくてできています。今後、食事の写真や細かい栄養素がもっとシンプルで分かりやすくなると良いと思います」とお話しされています。当社ではこの様なユーザーや取引先様からの意見を元に、より使いやすく、より良いサービスをご提供できるよう、常にアップデートを続けています。カロミルアドバイスの管理画面で見ることのできる内容も、利用される方の目的に応じて今後必要な画面構成に改修していく予定です。また「今後、シンプルで使いやすくなることで、お客様の食事管理がより効果的なものになることを期待しています。」とも、当社サービスに期待を寄せられていました。

詳しくは、サイトからお問い合わせください。

カロミルアドバイス



発行/2021年9月28日 発行者/ライフログテクノロジー株式会社
〒103-0027 東京都中央区日本橋三丁目2番14号 新橋町ビル別館第一階

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