



報道関係者各位

2026 年 8 月 4 日

学校法人自治医科大学

株式会社おいしい健康

毎日の献立に寄り添った AI 料理アプリの利用が、 2 型糖尿病の血糖管理改善と関連

～アプリでの調理が週 1 日増えるごとに、HbA1c が 0.09 ポイント低下する傾向～

■ 発表のポイント

- 自治医科大学と株式会社おいしい健康は、AI 料理アプリ『おいしい健康』を用いて、2 型糖尿病のある方・血糖管理に関心のある方を対象とした、完全オンライン・人的介入なしの 12 週間観察研究を実施しました（図 1）。本アプリは、日本の食文化に合わせ、個人の栄養状態や嗜好に応じて献立・レシピを提案するものです。
- その結果、本アプリの利用が 2 型糖尿病のある方の HbA1c 及び BMI の低下と有意に関連することが示されました（図 2）。
- 多変量解析では、アプリでの調理頻度が高い参加者ほど HbA1c の改善幅が大きい傾向が認められました（図 2）。
- 参加者の 80%超が「アプリ利用により食習慣が改善した」と回答し、塩分・脂質の摂り方や食べ方への意識にも前向きな変化がみられました。

■ 発表の概要

自治医科大学と株式会社おいしい健康は、個人の栄養状態や嗜好に合わせて和食中心のレシピ・献立を提案する料理アプリ『おいしい健康』の利用が、2 型糖尿病のある方における血糖管理や体重指標の改善と関連することを明らかにしました。今回の研究は、参加者募集からデータ収集までを完全オンラインで実施し、医療者などによる直接支援を伴わない形で行われた 12 週間の観察研究です。

本研究では、解析対象となった参加者のうち、HbA1c データがそろった 24 人で HbA1c がベースライン 6.40%から 12 週後 6.12%へと 0.28 ポイント低下し、BMI も 65 人の解析対象全体で 23.47 から 23.28 へと有意に低下しました。さらに、アプリを用いた調理頻度が高いほど HbA1c 低下が大きい傾向も示されました。

本成果は、日本人の食習慣に合わせて設計された食事支援アプリが、2 型糖尿病のある方の自己管理を支える新たな選択肢となる可能性を示すものです。

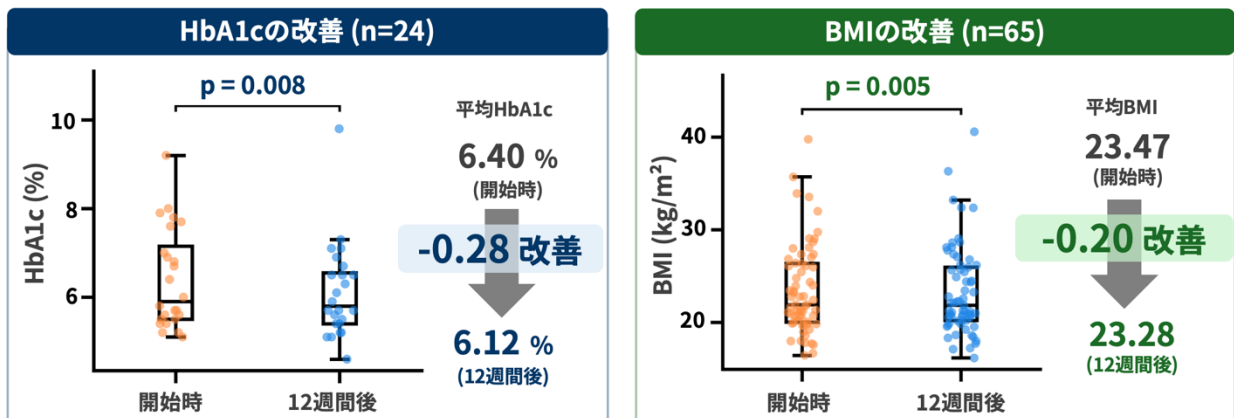
完全オンライン・12週間の単群観察研究 対象：2型糖尿病または血糖管理に関心のある方

オンライン上で実施



図 1：完全オンラインで実施した本研究のスキーム概要（参加者リクルートから解析対象に至るフロー）

12週間のアプリ利用後、HbA1c・BMIの改善を確認



アプリ内の調理頻度とHbA1c改善量の関連

アプリでの調理頻度が
週1日増えるごとに、
HbA1cが0.09ポイント
低下する傾向

HbA1cの変化に影響を与える年齢や開始時のHbA1c
などを調整するために重回帰分析を行った。

重回帰分析の結果（従属変数：HbA1cの変化の差）

説明変数	回帰係数	SE	P値
切片	1.66	0.69	.027
アプリ内レシピの調理頻度 （週当たりの日数）	-0.09	0.04	.046
年齢	0.00	0.01	.919
性別（女性=1）	0.26	0.20	.205
開始時のHbA1c	-0.20	0.90	.043
アプリ利用前の調理頻度 （週当たりの日数）	-0.09	0.04	.30

HbA1c, BMI：医療機関で測定した値をオンラインで自己申告 検定：両側Wilcoxon順位検定
重回帰分析：調整済みR²=0.35, ロバスト標準誤差（HC3）を使用

図 2：12 週間のアプリ利用後における HbA1c・BMI の変化およびアプリ内調理頻度との関連

■ 詳細な説明

● 研究の背景

2 型糖尿病の管理では、薬物療法に加えて日々の食事や生活習慣の改善が重要です。近年、スマートフォンアプリを活用したデジタルヘルス支援が注目されています。一方、これまでの研究の多くは医療者による面談・指導と組み合わせて評価されており、人的介入を伴わないアプリ単独の有効性には検証の余地が残されていました。

糖尿病を含む様々な疾患をお持ちの方に対して、本研究で対象とした『おいしい健康』アプリは、年齢・性別・体格・併存症・閲覧履歴・嗜好情報などに基づいて AI が個人に合った献立・レシピを提案します。さらに、日本人に親しみやすい家庭料理を中心とした「文化的に適合した食支援」を提供できる点も特長です。これらの個別最適化と文化適合性は、医療者による継続的な人的サポートに代わって食事改善を後押しし得る要素として期待されており、本研究はその実証を目的としました。

被験者の実際の生活に近い環境でアプリ単独の効果を捉えるべく、参加者への参加募集からデータ収集までを完全オンラインで実施し、研究期間中の医療者・研究者からの介入を伴わない設計を採用したことも、本研究の特徴となっています。

● 研究の内容

20 歳以上で 2 型糖尿病の自己申告がある方、または血糖管理に関心のある方を対象とした 12 週間の単群観察研究を実施しました。参加者はアプリを自由に利用し、体重・直近の医療機関で測定した HbA1c・食習慣などの情報をオンラインで自己申告により回答しました。本研究は筑波大学病院 倫理審査委員会の承認を受け（承認番号 R03-266）、UMIN-CTR（ID: R000053861）に登録されています。

募集サイト訪問者 24,671 名から、参加同意・本人確認・アプリインストール・アンケート回答を経て、最終的に BMI・食事関連解析は 65 名、HbA1c 解析は 24 名が解析対象となりました。

● 主な研究結果

【1】HbA1c の改善（n=24）

平均 HbA1c がベースライン 6.40% から 12 週後 6.12% へ有意に低下しました（変化量 -0.28 ポイント、 $p=0.008$ ）。ベースラインの HbA1c が 6.5% 以上の参加者（n=10）では -0.49 ポイント（ $p=0.037$ ）と、より大きな変化が観察されました。

【2】BMI の改善（n=65）

平均 BMI が 23.47 から 23.28 へ有意に低下しました（変化量 -0.20、 $p=0.0049$ ）。ベースライン BMI が 25 以上の参加者（n=21）では -0.31 の低下が観察されました（ $p=0.042$ ）。

【3】利用頻度と改善度の関連

多変量解析（年齢・性別・ベースライン HbA1c・もとの調理頻度を補正）の結果、アプリを使った調理頻度が週 1 日増えるごとに HbA1c が 0.09 ポイント大きく低下する関連が認められました（ $p=0.046$ ）。

【4】食習慣・食意識の変化

個々の食事調査項目では統計学的有意差は認められませんでした。塩分の多い調味の見直し、

麺類の汁の摂取減少、脂の多い肉の摂取減少、ゆっくり食べる意識の向上など、望ましい方向への変化がみられました。参加者の 80%超が「アプリ利用により食習慣が改善した」と回答しています。

● 本研究の意義と検証課題

本成果は、日本の食文化に合わせた個別最適化型の料理・献立アプリが、医療者の直接介入なしでも 2 型糖尿病の自己管理を支援し得ることを示した点に意義があります。完全オンラインで実施可能であることから、通院負担や人的リソースの制約がある状況でも、食事支援を広く届けられる可能性があります。

一方、本研究は対照群を置かない単群観察研究であり、HbA1c・体重は参加者の自己申告に基づく値を用いています。効果をより精緻に評価するため、対照群を置いた比較試験や客観的指標を用いた検証、解析母集団の拡大が今後の課題となります。

● 今後の展望

自治医科大学とおいしい健康は、今回の成果を踏まえ、より大規模で厳密な臨床研究を通じて本アプローチの有効性をさらに検証してまいります。あわせて、デジタル技術を活用した実装可能性の高い食事支援の確立を進め、糖尿病をはじめとする生活習慣病領域における個別化栄養支援の社会実装を目指します。

■ 関係者コメント

自治医科大学 内科学講座 内分泌代謝学部門 教授／

自治医科大学附属病院 糖尿病センター センター長 矢作 直也(責任著者) のコメント

食事療法は 2 型糖尿病治療の基本ですが、日々の生活の中で無理なく続けることが大きな課題です。本研究では、日本の家庭料理に根ざしたアプリを活用することで、医療者による直接介入がない環境でも、血糖管理や体重指標の改善と関連する可能性が示されました。今後はさらなる検証を重ねて、生活習慣病の自己管理を支える食事支援デジタルツールの確立につなげたいと考えています。

株式会社おいしい健康 代表取締役 CEO 野尻 哲也 のコメント

『おいしい健康』アプリは、難しくなりがちな糖尿病の栄養管理を「好きなレシピ・献立を

選ぶだけ」で行えるよう支援するサービスです。自治医科大学・矢作教授と実施した今回の臨床研究は、糖尿病のある患者さんやご家族が実際の生活環境において自由意思でアプリを利用し、その結果として一定の血糖・肥満改善効果を得られたことを示唆するものとなります。おいしい健康は今後も、医学的エビデンスへの取り組みを通じて、皆様の生活に寄り添えるよう精進してまいります。

■ 論文情報

タイトル：

Use of a Culturally and Personally Tailored Cooking Application is Associated with Improved Glycemic Control in Type 2 Diabetes Mellitus.

著者：

武井祥子, 濱田一喜, 清水成, 櫻井百恵, 野尻哲也, 矢作直也（責任著者）

掲載誌：

Journal of Diabetology 17(4): 362-370, 2026. DOI: 10.4103/jod.jod_16_26

研究倫理審査：筑波大学病院 倫理審査委員会(承認番号 R03-266)

臨床試験登録：UMIN-CTR R000053861

研究助成：本研究は AMED（日本医療研究開発機構）AMED-CREST(JP23gm1710008)、Healthcare Social Implementation Infrastructure Development Project(JP23rea522010)、ならびに AMED(JP24le0110033)の助成を受けて実施されました。

■ お問い合わせ先

ご取材の際には事前に下記までご一報くださいますようお願い申し上げます。

【研究に関するお問い合わせ】

自治医科大学 医学部 内科学講座 内分泌代謝学部門

教授 矢作 直也（やはぎ なおや）

TEL：0285-58-7355 ／ FAX：0285-44-8143

E-mail：yahagi.naoya@jichi.ac.jp

<https://www.jichi.ac.jp/endc/>

【アプリ・事業に関するお問い合わせ】

株式会社おいしい健康 お問い合わせ窓口

E-mail：support@oishi-kenko.com

コーポレートサイト：<https://corp.oishi-kenko.com/>

おいしい健康アプリ紹介ページ：<https://corp.oishi-kenko.com/products>

おいしい健康 WEB サイト：<https://oishi-kenko.com/>

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

自治医科大学 大学事務部 研究推進課

TEL：0285-58-7550

E-mail：shien@jichi.ac.jp

株式会社おいしい健康 広報担当

E-mail：press@oishi-kenko.com