

専門医・管理栄養士が監修する制限食の冷凍宅配弁当サービス
「Dr. つるかめキッチン」がクラダシにジョイン
～生活習慣病やフレイル予防を通じて健康で豊かな食生活への貢献を目指す～

株式会社クラダシ（本社：東京都品川区、代表取締役社長CEO：河村晃平、以下「クラダシ」）は、株式会社クロスエッジ（本社：東京都品川区、以下「クロスエッジ」）を8月23日に子会社化し、クロスエッジの展開する制限食に特化した冷凍宅配弁当サービス「Dr. つるかめキッチン」を積極的に展開してまいります。

今後、クラダシが展開するフードロス削減を目指したEC事業などとのシナジーの創出に取り組むとともに、冷凍宅配事業の展開を通じて家庭のフードロス削減にも取り組んでまいります。



専門医 & 管理栄養士
が監修したメニューを
そのまま冷凍パック
Dr. つるかめキッチン
4,800円（税込5,184円）から
始められるDr.制限食
チンするだけでらくらく食事制限ができます！

「Dr. つるかめキッチン」は、制限食でありながらも、おいしく健康にお召し上がりいただけるように栄養バランスを考えた、冷凍弁当の宅配サービスです。

「将来の健康のために無理なく続けやすいお弁当をお届けしたい」という強い思いから、専門医と管理栄養士に監修指導していただき、食を通じて生活習慣病やフレイル予防に貢献しています。

日本の65歳以上の高齢者人口は3627万人（※1）と過去最多となり、日本は世界でも有数の高齢化社会を迎えています。少子高齢化が進む中、国は2019年に「健康寿命延伸プラン」を策定し、2040年までに男女とも健康寿命を3年以上延伸することを目標に掲げました（※2）。目標の重要な取り組みの1つとして位置づけられているのが、介護予防・フレイル対策（※3）です。フレイルとは加齢とともに体や心の働き、社会的なつながりなどが弱くなった状態のことを指します。

健康寿命延伸プランの対策の1つである、生活習慣が発症に深く関わる病気である「生活習慣病」は、日本人の死亡者数の約6割を占めています。生活習慣病に分類される糖尿病は、有病者は約1,000万人、その予備群も約1,000万人いるとされ、今や「国民病」と言われるほどです。日本では戦後、高塩分・高炭水化物・低動物性たんぱく質が中心の食事から、動物性たんぱく質や脂質の増加した食事へと変化しました。これにより、生活習慣病の増加という深刻な問題が出てきており、その食生活の改善が急務となっています。（※4）

このような課題を解決すべく、「Dr. つるかめキッチン」では、フレイル予防や生活習慣病に合わせた5種類のコースをご用意。それぞれのコースに多彩なメニューをご用意しており、飽きることなく毎日違うメニューをお楽しみいただけます。

また、保存がきき、レンジで温めるだけで食べられる冷凍弁当を定期購入いただくことで、調理しきれずに食材が余るといったご家庭で発生するフードロスの削減や調理にかかる時間・エネルギーの節約にもつながります。

※1:総務省統計局（2022年9月15日時点）

<https://www.stat.go.jp/data/topics/topi1321.html>

※2:厚生労働省「健康寿命延伸プラン」

https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/0000101520_00002.html

※3:厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html

※4:広報誌「厚生労働」特集 自分で守り・つくるヒントがある！ 考えてみよう 私自身の健康生活

https://www.mhlw.go.jp/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/2018/03_01.html

■各メニューのご紹介

1. 糖質制限気づかい御膳

糖質に気をつかいたい方にぴったりのコース



1食の糖質を15g以下にして、カロリーも240kcal（±10%）、塩分を2.0g以下に追求した糖尿病専門医が監修したメニューです。

【本件に関するお問い合わせ】

広報担当：齊藤 pr@kuradashi.jp

2. 塩分制限気づかい御膳

塩分を制限したい方にオススメのコース



減塩したいけど、料理の味はしっかり楽しめるよう、お出汁や香辛料で味付けを行い、料理の味が通常と変わらないように工夫した、日本内科学会認定医が監修したメニューです。1食の塩分を2.0g以下に抑えて、減塩と味にこだわりました。カロリーも300kcal以下になるよう調整しています。

3. たんぱく&塩分気づかい御膳

たんぱく質と塩分に気をつきたい方向けのコース



たんぱく質は10g以下、塩分も2.0g以下に抑えられるよう、日本内科学会認定医が監修したメニューです。また、カリウムも500mg以下になるように調整していますので、カリウムが気になる方にもオススメです。

4. カロリー制限気づかい御膳

食事のカロリーに気をつきたい方向けのコース



1食のカロリーを240kcal（±10%）に抑え、毎日楽しく食事ができるよう、メニューのバリエーションにこだわった日本内科学会 総合内科専門医が監修したメニューです。塩分も2.5g以下になるよう計算しているので、塩分が気になる方にもオススメです。

5. つるかめバランス栄養御膳

毎日の食生活を気をつけ健康維持をしたい方向けのコース



健康維持をご希望の方向けの抗加齢医学専門医が監修したメニューです。1食あたりのカロリーが300kcal以下、塩分2.5g以下なので、毎日の食生活や健康に気をつけたい方や、カロリーを気にされる方にもオススメです。

■商品概要

- ・容量：200g前後(容器重量含む) ※メニューにより異なります
 - ・サイズ：幅178mm×奥行162mm×高さ30mm
 - ・賞味期間：商品お届け後、冷凍保存で3か月以上保存可能です。
 - ・購入方法：オンラインショップにて希望のメニューをお選びください
 - ・プラン：3種のコース(7食、14食、21食)からお選びいただけます。
- ※1回あたりのお届け食数が異なるコースをご用意しております。
- ・価格：7食お届けコース6,980円(税込)～ /14食お届けコース13,190円(税込)～
21食お届けコース19,400円(税込)～

※コースにより価格が異なります

※定期便サービスに登録していただくと、全メニュー28%OFFでご購入頂けます。

- ・発売地域：全国
- ・URL：<https://tsurukame-kitchen.com/>

冷凍宅配弁当は、簡単に調理ができるため高齢者や働き手の負担を軽減できるほか、自宅で調理しないことにより、調理工程や食べ残しなどの廃棄が減るため、これまでクラダシでは削減に至っていなかった家庭のフードロス削減においても、間接的に貢献することが可能となります。

冷凍宅配弁当事業に取り組むことで、主力のEC事業への貢献と成長戦略テーマとして掲げている「みんなトクするフードロス削減のインフラに」の実現に向けて、事業シナジーを最大化させていくとともに、今後もさまざまな日本の社会課題の解決に向けて事業を複線化させてまいります。

【本件に関するお問い合わせ】

広報担当：齊藤 pr@kuradashi.jp

■楽しいお買い物で、みんなトクするソーシャルグッドマーケット「Kuradashi」とは
Kuradashiは、楽しいお買い物で、みんなトクするソーシャルグッドマーケットです。
フードロス削減を目指し、まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう可能性のある食品などを、おトクに販売しています。さらに、売上げの一部を環境保護・災害支援などに取り組むさまざまな社会貢献団体への寄付やクラダシ基金として活用し、SDGs17の目標を横断して支援しています。楽しくておトクなお買い物が、社会に良いことにつながる。そんな、全く新しいソーシャルグッドマーケットを創出しています。

URL : <https://www.kuradashi.jp/>

■株式会社クラダシについて

代表者氏名：河村晃平

設立：2014年7月

本社所在地：〒141-0021 東京都品川区上大崎3丁目2-1 目黒センタービル 5F

URL : <https://corp.kuradashi.jp/>

【サービス紹介】

- ・ ソーシャルグッドマーケット「Kuradashi」 : <https://www.kuradashi.jp/>
- ・ クラダシが自社で運営する「クラダシ基金」 : <https://www.kuradashi.jp/fund>
- ・ 冷凍宅配弁当「Dr. つるかめキッチン」 : <https://tsurukame-kitchen.com/>

【店舗一覧】

- ・ Kuradashi店舗一覧 : <https://kuradashi.jp/pages/stores>

【クラダシのサステナビリティ】

- ・ サステナビリティサイト : <https://corp.kuradashi.jp/sustainability/>
- ・ サステナビリティレポート : <https://speakerdeck.com/kuradashi/sustainability-report>

【2024年6月末時点の主な累計実績】

- ・ フードロス削減量：23,993トン
- ・ 経済効果：116億7,364万円
- ・ CO2削減量：63,606t-CO2
- ・ 支援総額：144,184,220円

「Kuradashi」、「ソーシャルグッドマーケット」、「1.5次流通」、「もったいないを価値へ」は株式会社クラダシの登録商標です。