

大阪ガスの冷蔵おかずのおまかせ定期便「FitDish」にお客さまの声から“たんぱく質コース”が新登場！
～1日50g以上※¹のたんぱく質摂取を目指す50代・60代の「ぱく活※²」をサポート～

大阪ガス株式会社（代表取締役社長：藤原 正隆、以下「大阪ガス」）は、冷蔵おかずのおまかせ定期便「FitDish（フィットディッシュ）」に、2025年6月5日（木）より“たんぱく質コース”を新設します。
本コースでは、FitDishで提供している約70種類のメニューの中で、たんぱく質を多く含む肉・魚を中心とした主菜約40種類からセレクトしたメニューをお客さまにお届けします。

FitDish 公式 HP : <https://www.fitdish.jp/>

たんぱく質コース HP: <https://www.fitdish.jp/lp/tanpaku01/>

栄養バランスと時短をサポート

お肉とお魚の たんぱく質コース

レンジで約1分※
たんぱく質がとれる

※あたため時間は商品により異なります。



累計出荷数 **1,412,000** パック※ 突破!
FitDishから新コースがスタート

※2023年9月～2025年5月末時点
※商品是一例です。商品ラインナップは変更される場合がありますので予めご了承ください。

■ FitDish とは？

「献立を考える」、「買い物に行く」、「調理する」の 3 つの手間を丸ごとサポートする、「おまかせ診断」+「冷蔵パウチ食品」の定期宅配（サブスクリプション）サービスです。毎日の献立を考えることに嫌気がさしてしまう「献立疲れ」や、冷凍庫の容量が不足する「冷凍庫渋滞」を解消するために、生鮮、冷凍に次ぐ“第3の宅食”^{※3}として2023年9月にサービスを開始し、累計ご利用者数は3万人を超え、累計出荷数も140万パックを突破^{※4}しました。

お客さまごとにぴったりの料理を、独自のおまかせ診断の結果から苦手食材・アレルギーなどを考慮しながらバランスよくセレクトし、約1か月保存可能^{※5}な冷蔵パウチでお届けします。

■ 商品へのこだわり

お届けする商品は、大正時代から続く「大阪ガスクッキングスクール」の管理栄養士が監修しています。お客さまに安心して食べていただけるように、保存料や着色料をなるべく使わず、優しく飽きがこない家庭料理の味にこだわっています。

お客さまからの評価データをもとにメニュー追加や改良を行っており、メニュー数はサービス開始時の約40種類から約70種類に増え、一部メニューではボリュームアップなどの改良も行いました。

■ 「たんぱく質コース」登場の背景

たんぱく質は私たちの身体のあらゆる組織を構成する重要な栄養素です。特に、50代・60代になると、筋肉の維持・増加や健康維持のため、たんぱく質を意識して摂取することが重要です。肉、魚、卵、豆、乳製品など、たんぱく質が含まれている食材を使った主菜を献立に取り入れることが大切ですが、忙しい日常の中でバランスのよい献立を準備するのは簡単ではありません。

実際に FitDish ユーザーからは、以下のような声が寄せられています。

- ・『からだづくりを意識しているので、たんぱく質をしっかり摂る食事にしたい！』（50代女性）
- ・『日本人の高齢者のたんぱく質摂取が少ないと聞いて、気をつけるようになりました。』（50代男性）
- ・『栄養バランスは考えています。ごはんと生野菜は自分で用意するので、たんぱく質が豊富な主菜を FitDish で手軽に楽しめると嬉しいです。』（30代女性）

これらの声を受けて、手軽に栄養バランスを整えるお手伝いをしたいと考え、今回“たんぱく質コース”をご用意しました。

■ お届け商品の一部をご紹介します

肉や魚などたんぱく質が含まれている食材を使った主菜約40種類の中からご用意いたします。



※画像はイメージです

※商品は一例です。商品ラインナップは変更される場合がございますので予めご了承ください。

今後も Daigas グループは、お客さまのニーズの変化に迅速・柔軟に対応した付加価値の提案を行うことで、お客さまのライフスタイル・ビジネススタイルの変化に寄り添い、お客さまごとに最適なサービス・ソリューションを展開し、変化の中での New ノーマルに対応した暮らしとビジネスの実現を目指していきます。

※1 『日本人の食事摂取基準 2025（厚生労働省）』より。50 歳～64 歳のたんぱく質の食事摂取基準の推奨量は、男性 65g、女性 50g。目標量はエネルギー量の 13%～20%（身体活動レベル 2（座って活動する時間が長いものの、通勤や家事など日常生活で動くことがある）の場合、50 歳～64 歳のたんぱく質の食事摂取の目標量は、男性 78g～130g、女性 60g～97g。）

※2 『ばく活』とは、たんぱく質を多く含む食品を普段の食事から心がけて摂取する生活という意味です。

※3 「第 1 の宅食」を生鮮、「第 2 の宅食」を冷凍、それに次ぐ「第 3 の宅食」として冷蔵パウチの「FitDish」の商品を位置付けています。

※4 2025 年 5 月末時点

※5 賞味期限は商品により異なります。実際の賞味期限はパウチに印字されている期限をご確認ください。

●会社概要

企業名 : 大阪ガス株式会社
 本所所在地 : 大阪府大阪市中央区平野町四丁目 1 番 2 号
 代表 : 代表取締役社長 藤原 正隆
 設立日 : 1897 年 4 月 10 日

事業概要 : ガスの製造・販売、電力の発電・販売 等

WEB サイト : <https://www.osakagas.co.jp/>

■ FitDish お問い合わせ先（お客さま窓口）

[TEL:0120-609-048](tel:0120-609-048)

お問合せフォーム : <https://www.osakagas.co.jp/ssl/og-form/fitdish/index.html>

※電話受付時間 : 9:00～18:00（年末年始 12/29～1/4 を除く）