

報道関係各位

2026年3月12日

【3/12 世界腎臓デー】

毎日1時間の積み重ね、年間365日の制限食作りを救う
「Dr.つるかめキッチン」初回限定10%OFFで腎臓病ケアを支援
～6割が直面する「家庭内フードロス」削減と持続可能な食生活を目指す～

制限食の冷凍宅配弁当サービス「Dr.つるかめキッチン」を展開する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」)を運営する株式会社クラダシ(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、サービス利用者を対象に「制限食の調理に関する実態調査」を実施いたしました。調査の結果、自ら制限食を管理する当事者や、家族を支える調理担当者の多くが、制限食の用意に「毎日1時間以上」の時間を要している実態が判明しました。これは年間換算で300時間以上もの膨大な時間に相当し、深刻な精神的負担や、せっかく作った料理を廃棄せざるを得ない「家庭内フードロス」に直面する要因となっています。この結果を受け、このたび、3月12日の「世界腎臓デー」に合わせ、食事制限にかかわる方々の負担を少しでも軽減することを目指し、「Dr.つるかめキッチン 初回限定10%OFFキャンペーン」を実施いたします。

・Dr.つるかめキッチン 公式サイト:<https://tsurukame-kitchen.com/>



■ 取り組みの背景

日本生活習慣病協会(※1)によると、現在、日本には約1,480万人の慢性腎臓病(CKD)患者がいるといわれており、その数は成人の約7～8人に1人にあたります。慢性腎臓病は、放置すると末期腎不全となり人工透析や腎移植が必要となるだけでなく、心臓病や脳卒中などの心血管疾患のリスクも高まることから、いかに早期に治療し、心血管疾患を予防するかが大きな社会的課題となっています(※2)。

【本件に関するお問い合わせ】

広報担当:齋藤 pr@kuradashi.jp

治療の柱となるのは主に「食事療法」ですが、たんぱく質や塩分の厳格な制限は、患者本人や家族にとって極めて高い障壁となっているのが現状です。

※1 出典: 日本生活習慣病協会「[CKD\(慢性腎臓病\)](#)」

※2 出典: NPO法人 日本腎臓病協会「[慢性腎臓病について](#)」

■「制限食の調理に関する実態調査」と調査結果

このたび、3月12日の世界腎臓デーにあわせて、実際に腎臓病等のケアのために、冷凍宅配弁当サービス「Dr.つるかめキッチン」の「たんぱく&塩分制限気づかい御膳」を利用している方々を対象に、「制限食の調理に関する実態調査」を行いました。

【アンケート回答者の属性】

<年齢>

20歳～29歳:0.9% | 30歳～39歳:0.9% | 40歳～49歳:6.8% | 50歳～59歳:29.1% | 60歳～69歳:41.9% | 70歳以上:20.5%

<性別>

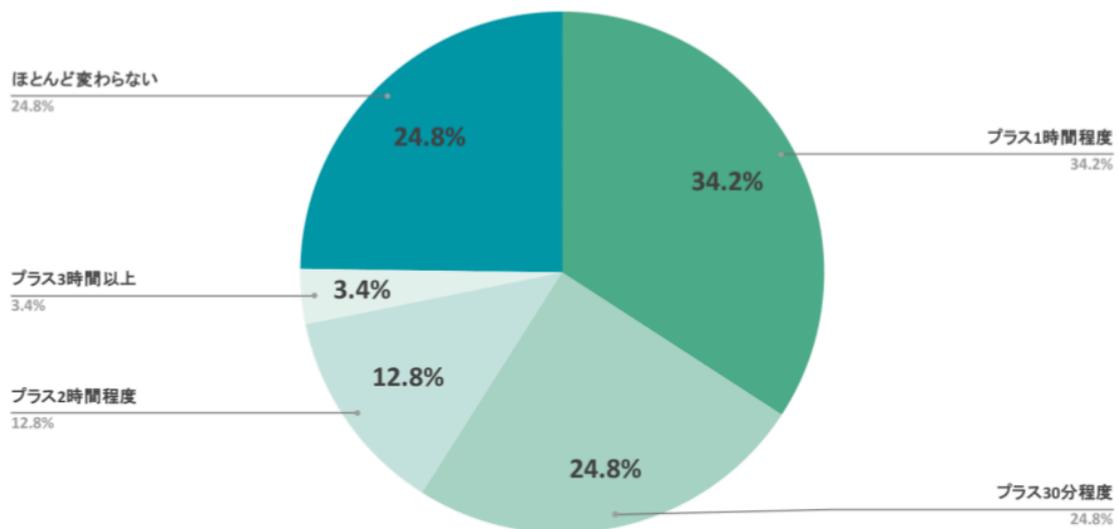
男性:48.7% | 女性:43.6% | その他:7.7%

Q. 制限食を作っていた頃、献立作成から後片付けまで、1日どれくらい時間をかけていましたか？(n=117/SA)

アンケートの結果、回答者の半数以上が「1日1時間以上」の負担増を感じていることが分かりました。食事制限は1日も休むことができません。1日わずか1時間の差であっても、1年に換算すれば365時間、日数にして約15日間分を食事管理のみに費やしていることとなります。徹底した計量や、家族と別メニューを作る「ダブル調理」の手間は、生活の質(QOL)を圧迫する大きな要因となっていることが分かります。

Kuradashi

制限食を作っていた頃、献立作成から後片付けまで、1日どれくらい時間をかけていましたか？

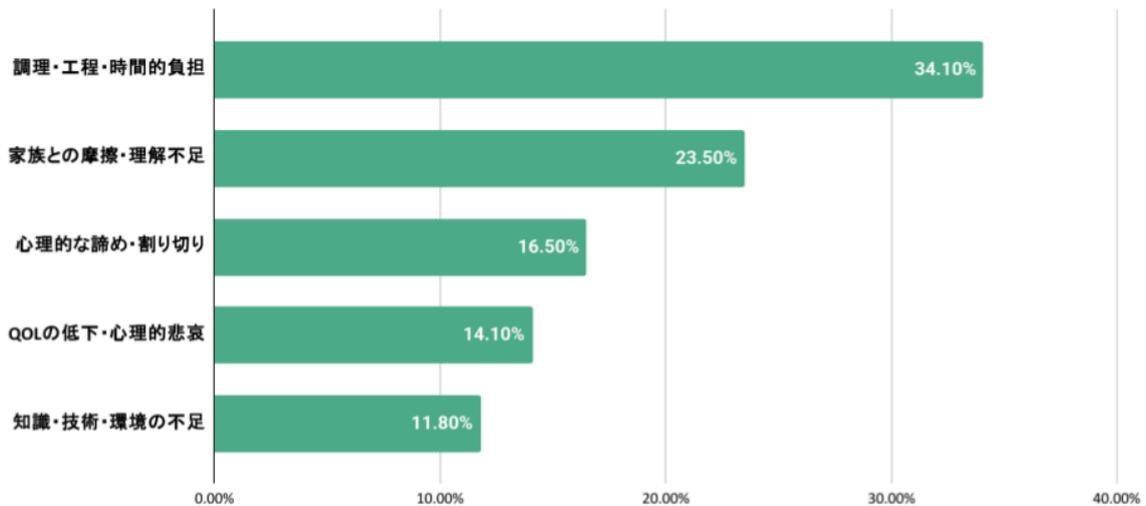


Q.制限食作りにおいて「つらかったこと」や「心が折れそうになった出来事」はありますか？（n=117/SA）

最も多かったのは「塩分計算や食材選びの手間」「自分と家族の2種類の夕食を作る『ダブル調理』の負担」といった体力的な限界を訴える声でした。次いで、「良かれと思って作った献立に文句を言われる」「目の前で醤油をかけられる」といった家族の理解を得づらいことによる心理的負担も目立ちました。また、こうした負担により「自分の食事がいい加減になる」「諦めてしまった」といった声も見られ、心身の負担は無力感を生み、持続的な治療の妨げにもつながっています。

Kuradashi

食事制限や日々の食事作りの中で感じた悩みやストレスに関するコメントの傾向

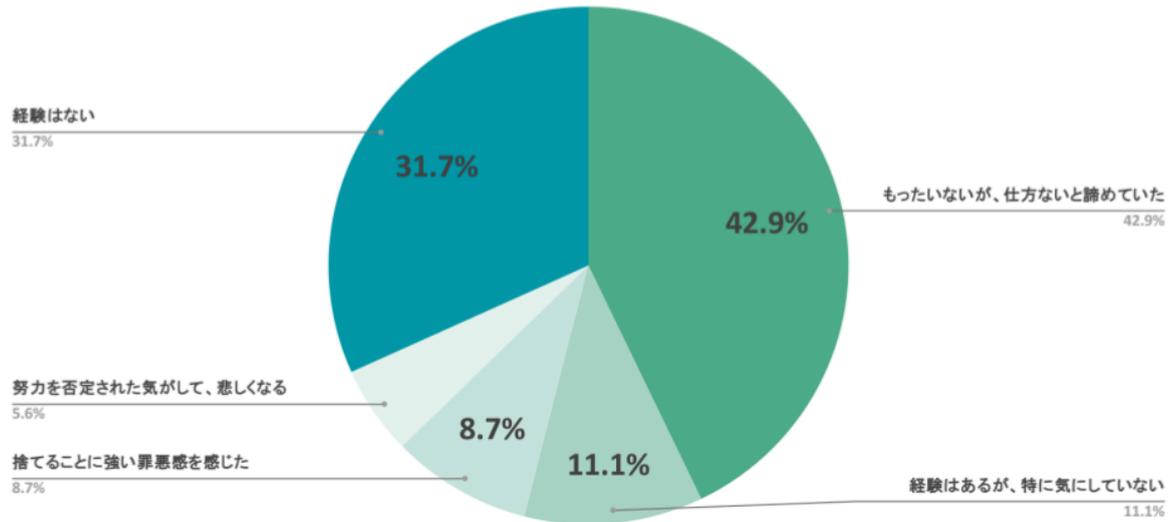


Q.料理を残されたり、食材を捨てた経験はありますか？ある場合、気持ちに近いものを選んでください。（n=126/MA）

全体の約60%が、制限食を「残した・残された」、あるいは「食材を使い切れず捨てた」経験があると回答しました。家庭で満足のいく制限食を作ることの難しさが、意図せぬ「家庭内フードロス」を生んでいる実態が分かります。

Kuradashi

料理を残されたり、食材を捨てた経験はありますか？ある場合、気持ちに近いものを選んでください。



こうした制限食をつくる皆さまの想いに寄り添い、その負担を少しでも軽くしたい。「Dr.つるかめキッチン」は、皆さまを支えるパートナーであるために、その第一歩として、このたびキャンペーンを実施いたします。

【調査概要（有効回答：117名）】

- ・調査名：「制限食の調理に関する実態調査」に関するアンケート
- ・調査対象：Dr.つるかめキッチン「たんぱく&塩分制限気づかい御膳」購入者
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査期間：2026年2月18日(水)～2026年2月28日(土)
- ・調査目的：
腎臓病ケアにおける「時間的・精神的コスト」と「フードロス」の実態を調査するため

■「Dr.つるかめキッチン」キャンペーンについて

今回の制限食の調理に関するアンケート結果を受け、食事制限という高いハードルを「手軽でおいしい習慣」へと変えるサポートをするため、冷凍宅配弁当サービス「Dr.つるかめキッチン」割引キャンペーンを実施いたします。キャンペーン期間中は、「Dr.つるかめキッチン」でご用意している全コースを通常の価格から10%OFFにて、ご利用を開始いただけます。

【概要】

- ・キャンペーン期間：3月12日(木)～3月31日(火)23:59まで
- ・特典内容：初回購入限定 10%OFF
- ・対象コース：
たんぱく&塩分制限気づかい御膳、ほか全5コース(※都度・定期ともに対象)
- ・利用方法：
公式サイトよりご注文時に専用クーポンコード【research10】をご入力ください。
- ・公式サイト：<https://tsurukame-kitchen.com/>

【本件に関するお問い合わせ】
広報担当：齋藤 pr@kuradashi.jp

「Dr.つるかめキッチン」は、制限食を「我慢するもの」から「楽しむもの」へと変えていきます。自ら健康管理に励む方や、家族を想ってキッチンに立つ方の負担を軽減し、フードロス削減と健康寿命の延伸に寄与するサービスとして、更なる利便性向上に努めてまいります。

■冷凍宅配弁当サービス「Dr.つるかめキッチン」とは

専門医・管理栄養士が監修する冷凍宅配弁当サービスです。健康情報が溢れかえっている現代において、「自信を持ってきちんと健康に良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宅配弁当を提供しています。5種類のコースとそれぞれのコースに多彩なメニューをご用意しています。毎日違うメニューでお召し上がりいただけます。

URL: <https://tsurukame-kitchen.com/>

■Kuradashi Food: フードロス削減の大きな輪をつくる。

ソーシャルグッドマーケット「Kuradashi」の運営を核に、サプライチェーンの上流から下流までの全工程に深く関与し、これまでのECの枠を超え、食品メーカーの在庫管理や物流戦略を共に考えることで、フードロス削減が循環する「善い食産業」のインフラとなることを目指します。

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

■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/>
- ・冷凍宅配弁当「Kitchen Chef & Doctor」: <https://chef-doctor.com/shop>
- ・オンライン料理教室「La Table de SHIORI Online」: <https://online.atelier-shiori.com/>

【店舗一覧】

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

【クラダシのインパクト】

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

【2025年12月末時点の主な累計実績】

- ・フードロス削減量: 33,659トン ・経済効果: 163億7,672万円
- ・CO2削減量: 89,231t-CO2 ・支援総額: 181,283,531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。