

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2026 年 10 月 2 日

株式会社 AIVICK

「すべて 1 つ 100kcal」に、たどり着くまでの 5 年。 無添加調理の冷凍宅配食「FIT FOOD® 100」の開発ストーリーを公開

12 億通りの個人最適食が止まった場所から、パーツ化へ。開発を担った 2 名が語ります

無添加調理（※1）の宅配食サブスクリプションを展開する株式会社 AIVICK（アイヴィック、本社：京都府京都市、代表取締役：矢津田 智子、以下「当社」）は、【配信日】、冷凍宅配食ブランド「[FIT FOOD® 100](#)」の開発ストーリーをコーポレートサイトで公開しました。

「すべて 1 つ 100kcal」という設計が成立するまでに、当社は 5 年を費やしました。商品数の膨張、脂質と味の綱引き、原価の壁。

ひとつずつ課題を越えてきた過程を、開発を担った取締役 谷村 徳二と、サービス企画を担当した坂口 可奈の言葉でまとめました。本リリースでは、その概要をご紹介します。



公開の背景 ——「続けたいのに、続かない」

厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」では、食習慣の改善に「関心がない」と答えた方は男性 16.5%、女性 10.7%にとどまります。一方で、健康な食習慣の妨げとなる点として上位に挙がるのは「仕事（家事・育児等）が忙しくて時間がないこと」42.6%、「面倒くさいこと」32.4%でした（食習慣を改善するつもりであると答えた方）。足りないのは意思ではなく、時間と手間でした。

献立を考え、買い物に行き、下ごしらえをして、調理し、片づける。この工程を毎日続けるのは簡単ではありません。当社が冷凍の宅配食という形を選び、1 品 100kcal に揃えたのは、考える工程と手のかかる工程を引き受けるためです。その設計が成立するまでの 5 年を、開発の当事者がどう見ていたのか。商品の背景を知っていただく機会として、開発ストーリーを公開しました。

【開発ストーリーの内容（抜粋）】

12 億通りの壁 ——「個人最適食」が止まった場所	web 問診をもとに 12 億通りの組み合わせから提案する企画は、商品数（SKU）の膨張とレコメンドの精度という壁に直面しました。「一人ひとりに合わせよう、と考えるほど、商品の種類が増えていくんです」（坂口）
「100kcal 均一」という発想	1 食を丸ごと設計するのをやめ、独立したパーツの組み合わせに切り替えます。「食の 100 均みたいな、全部 100kcal で栄養も摂れるメニューができないか」という代表からの相談が出発点でした。
1g=9kcal との闘い	脂質は 1g あたり約 9kcal。「油を減らすしかない。でも、食べものを美味しくしているのは、だいたい砂糖と油と塩なんです。その 3 つを削って、なお美味し

	くしなければいけない」(谷村)
クラウドファンディングで 903%達成 ——250 人が 押した背中	2024 年 2 月に実施したクラウドファンディングは、目標金額 20 万円に対し 180 万 7,200 円を集め、達成率 903%、サポーターは 250 人という結果でした。Makuake のページでは、モニターの 95%が味を評価したと公表しています。「数字よりも、応援してくれる方々のその言葉のほうに心が響きました」(坂口)。この声が、その後の改良を進めるチームの励みになりました。
「主菜が小さい」——お客さま の声であえて分割	クラウドファンディングとモニター試験で届いた声を受け、主菜とソースを別々のパーツに分けました。見た目の満足感が大きく変わっています。

■ 続きはコーポレートサイトでご覧いただけます

開発の舞台裏

「おいしいから続く」が FIT FOOD® 100 ミールのこだわり ～自然と健康になる食事を目指して～

<https://aivick.co.jp/feature/1127/>

■「FIT FOOD® 100」について

●ライフスタイルに FIT させるモジュールコンセプト

通常、冷凍食はひとつのお弁当トレイに複数の食事が盛り付けられていますが、FIT FOOD® 100 は 1 食を主菜、主菜ソース、主食、スープ、スチームベジの 5 カテゴリに分類し、組み合わせによって 10 万通り以上の食事を提供できるモジュール食です。柔軟な組み合わせによりパーソナライズ食を実現することができます。

●カロリー計算がしやすい 100kcal 均一設計

1 品がすべて 100kcal なので、カロリーの計算がシンプルでわかりやすく、セルフコントロールしやすいのが特徴です。昨日は食べすぎたから今日は 3 パーツ (300kcal)、しっかり動く日は 5 パーツ (500kcal) など、直感的なコントロールが可能です。

●栄養強化剤を使わず天然食材で高密度栄養設計

厚生労働省の定める「1 日の栄養摂取基準 (1/3 量)」と当社 1 食 500kcal セットを比較すると、FIT FOOD® 100 は 1.5 倍から最大 4 倍の高密度栄養で、1 食で栄養価の高い食事を摂ることができるように設計しています。栄養強化剤は使用せず、天然の食材だけでビタミン、ミネラルなど栄養の充足を実現しています (※2)。

●野菜と肉は国産を 100%使用。素材が際立つ美味しさ

野菜と肉は国産の食材を 100%使用。京都出身の料理人を含めた商品開発チームが素材を活かした商品メニューを考案。素材の良さを最大限に生かす調理技術で、本来の美味しさをお届けします。

※1 「無添加調理」とは、当社が自社で定める「AIVICK 無添加基準」(当社基準の定義)に基づいて仕入れ、調理を行うものです。「FIT FOOD® 100」で使用している添加物は、「にがり」、「焼成カルシウム」「ビタミン C」の 3 点のみです。すべての原材料について規格書を取り寄せて添加物の有無を確認し、キャリーオーバー添加物もチェックしています。

※2 算出基準：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2025 年版)」1 日分の 1/3 量を 1 食分とする (対象範囲：30～40 歳女性)



報道関係者向け「FIT FOOD® 100」試食サンプル（冷凍）をご送付します。
報道関係者向け試食サンプル（冷凍配送）をご用意しております。

ご希望の方は①媒体名、②ご担当者名、③送付先住所、④電話番号を添えて
広報担当（corporate_relations@aivick.co.jp）までメールにてお問い合わせください。
※試食サンプルは冷凍便で発送いたします。※数に限りがございます。

■ 会社概要

AIVICK は、「食×IT」の力で人々の健康とパフォーマンスの最大化を支援するフードテック企業です。管理栄養士が監修する食品添加物不使用の食事提供に加え、データに基づいた「パーソナライズ食」の提案など、最新技術を駆使したウェルネスソリューションを展開しています。企業の健康経営を加速させる福利厚生サービスを通じ、従業員の幸せと組織の持続的な成長に寄与する、新たな食の価値を創造しています。

- ・一流シェフ・管理栄養士監修による家庭料理デリバリーサービス「[シェフの無添づくりおき](#)」
- ・高密度栄養設計されたセルフマネジメント食のデリバリーサービス「[FIT FOOD® 100](#)」
- ・砂糖・合成甘味料・小麦粉・添加物不使用、1つ 100kcal のスイーツ「[FIT FOOD® 100-SWEETS](#)」

所在地：〒601-8471 京都府京都市南区八条町 416 米澤京都八条ビル 6F

代表者：代表取締役 矢津田 智子

設立：2005 年 4 月 20 日

事業内容：フードソリューション事業、個人最適食エージェント事業

コーポレートサイト URL：<https://www.aivick.co.jp/>

プレスリリースに関するお問い合わせ

株式会社 AIVICK 広報担当（corporate_relations@aivick.co.jp）