

【報道関係者各位】

2026年7月9日

注目トレンド「メンパ」対策！

**包丁キャンセル・思考キャンセル・準備キャンセルミールキットが新登場
猛暑&酷暑に負けない Oisix「超ラクKit 3ステップ」7/16（木）より販売開始
～夏のごはんづくりを全力応援！「超ラク夏祭」を7週連続開催（7/9～）～**

食品のサブスクリプションサービスを提供するオイシックス株式会社（本社：東京都品川区、代表取締役社長：高島宏平、以下当社）が展開するOisixは、このたび最新のミールキット「超ラクKit 3ステップ」から新商品を2026年7月16日（木）より販売開始いたします。

また、夏の献立の悩みに合わせた、レンジ調理や盛り付けるだけで完成する「火を使わないごはん」、時短メニューとなる朝ごはんやランチなどを7週連続（7/30(木)のみ別企画）でご提案する「超ラク夏祭」を7月9日（木）より開始いたします。

販売URL：<https://www.oisix.com/sc/choraku2026>



▲[Kit]シャキッとれんこんのタルタルポーク南蛮



▲[Kit]特製ダレ決め手！アップルジンジャーポーク

■2026年注目の消費トレンド「メンパ（メンタルパフォーマンス）」！

「選択」や「感情」に関するストレス軽減を重視する時代に

費用対効果を求める「コスパ（コストパフォーマンス）」に次ぐ2026年の消費トレンドとして注目されている「メンパ（メンタルパフォーマンス）」。AIの登場やSNSなどで情報量が増加し、思考することや選ぶことのキャパシティが有限であると感じる機会が増えてきています。人が「選択する時間」も貴重な資源であり、自分で選ぶストレスやそこに使う時間を減らすことを重要視したサービスが注目を集めています。

猛暑・酷暑となる時期は、夏バテによる疲労と身の回りの情報過多が重なり、心身の不調が起きやすくなります。メンパを心がける事によって「何かを選ぶこと」のストレスを減らすことが可能です。

今回新商品が発売となる「超ラクKit 3ステップ」は、包丁キャンセル・思考キャンセル・準備キャンセルを実現した最新ミールキットとなります。特に「思考キャンセル」が最大の特徴で、「考えない3ステップ」を実現する進化したレシピカードや、考えたり選択で悩むことのない「メンパ対策」を兼ねています。また、ご家庭の中でどなたが作っていただいても美味しい食事が完成するという「美味しさ」も進化し続けています。

また今後のラインナップには、夏におすすめのメニューとして「火を使わないごはん」も含まれています。

■気温が40度以上の日が「酷暑日」に制定されるなど、さらに暑さが厳しくなる2026年

Oisixのサービス内で7週連続の「猛暑応援」企画を実施

今年は気象庁によって新たに気温40℃以上の日の名称が「酷暑日」と制定されるなど、猛暑への対策が昨年度よりもさらに注目を集めています。酷暑日だけでなく、暑い日に共通するお悩み事として、「体力を消耗するから、外出や買い物に出たくない」「暑い中で火を使って料理をしたくない」といった点が挙げられます。

そこでOisixは、最新ミールキット「超ラクKit 3ステップ」発売に先駆け、7月9日（木）から7週連続で「超ラク夏祭」として「冷たい」「火を使わない」など、調理時間の短縮だけではなく、夏にぴったりの特徴を兼ね備えたメニューをご提案いたします。レンジ調理だけ・盛り付けるだけで完成する「火を使わないごはん」や夏の献立の悩みに合わせたランチや朝ごはんを、各週それぞれのテーマに沿ったメニューで販売予定です。

■「超ラクkit 3ステップ」が生まれたきっかけ&時短ニーズの高まり

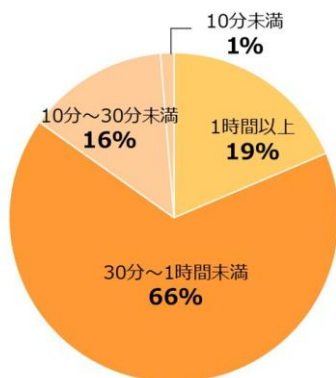
Oisixではこれまで、前身である「超ラクKit」など、様々なミールキットを開発し、発売後実際にお召し上がりいただいたお客様のお声も聞いていく中で、「できるだけ時短で」「でも料理をした感を得られるように」「野菜もしっかり摂れるように」「できるだけ迷わないように」など、とことんお客様に寄り添ってミールキットを進化させていく過程で「超ラクKit 3ステップ」が誕生しました。

Oisixサービス内で「包丁キャンセル」に該当するメニュー数は昨年の139種から今年は273種まで大幅に増加しており（二人前、三人前同商品を含む）、「包丁キャンセル」レシピの総売上も前年比の約3.34倍と大きく伸びています（2025年1月～6月と2026年の1月～6月での比較、包丁いらずフラグのついているメニューのみ抽出）。

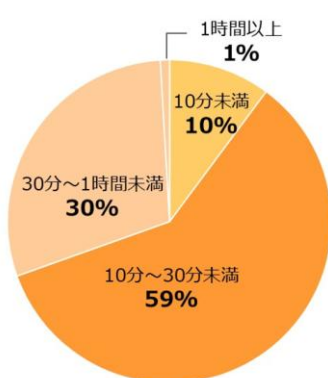
■平日の晩ごはん 理想の調理時間と現実のギャップ 調理にかかる労力を軽減したい意識が向上

進む入社回帰により、平日の晩ごはんに対するお客様の時短ニーズは昨今さらに強まっています。当社が実施したアンケート※では、晩ごはんの準備と片付けにおいて、時間効率と負担軽減を強く求めていることが浮き彫りになりました。※2025年10月当社会員対象、2,067名が回答

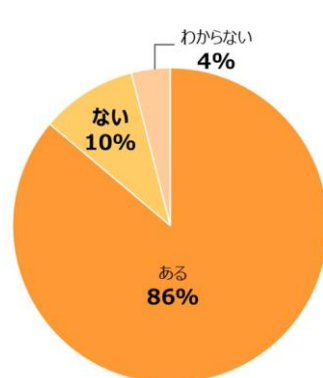
実際の夕飯調理時間



理想の夕飯調理時間



時短意欲



現実と理想の調理時間には大きなギャップがあり、理想が「10分～30分未満（約6割）」であるのに対し、実際は「30分～1時間未満（約7割）」となっています。これと合わせて「時短意欲がある」と回答した割合は約9割にも及びました。このギャップを埋めるための具体的な時短レシピや、献立作成のサポートニーズが高まっています。

調理時間を減らしたい理由としては、疲労により調理や片付けにかかる労力を減らしたい、自由な時間を確保したいといったニーズや、光熱費を抑えたい、タイパ重視の風潮の影響があることが明確になりました。

超ラクkit 3ステップ

包丁・準備・思考キャンセル！3つの進化

①包丁キャンセル

包丁もまな板も不要！時短になるほか、安全面でもお子様が近くにいっても安心。



②調味料の準備キャンセル

調味料は全てセットでお届けし、計量も不要。



③思考キャンセル
レシピカードは1ステップ=1アクションとなる設計を意識し、パッと一目で工程がわかり、読み直す手間もない形に進化。

サイズ:A5
幅21×縦14.8cm

下準備
野菜を洗う

お届けする食材
合いびきそぼろ 150g
にんじん 20g
フリルレタス 1個
トマトソース 1個
ミニカレー粉 2個
特製スパイス 1個
サルサソース(玉ねぎ入り) 2個
粉チーズ 1個

ご用意いただく食材
サラダ油 小きじ1
ごはん お茶碗大盛2杯分(約400g)

調理器具
フライパンは24cmがおすす

お届けする食材

生食不食のためレタスがフリルレタスに変更になります。

1 食材を炒める
フライパンに油(小きじ1)、そぼろ、にんじん、トマトソース、カレー粉、特製スパイスを入れ強火で2分炒める。

2 盛り付ける
器にごはんを盛り、レタスをちぎってのせる。

3 仕上げる
ごはんの上に炒めた食材をのせる。サルサソースをかけ、粉チーズを振る。



サイズ:A4
幅21×縦29.7cm

生食不食のためレタスがフリルレタスに変更になります。

下準備
野菜を洗う

お届けする食材
合いびきそぼろ 150g
にんじん 20g
フリルレタス 1個
トマトソース 1個
ミニカレー粉 2個
特製スパイス 1個
サルサソース(玉ねぎ入り) 2個
粉チーズ 1個

ご用意いただく食材
サラダ油 小きじ1
ごはん お茶碗大盛2杯分(約400g)

STEP 1
食材を炒める
調味料 強火 2分

STEP 2
盛り付ける

STEP 3
盛り付ける
調味料

フライパンに以下を入れ、強火で2分炒める。
・油(小きじ1)
・そぼろ
・にんじん
・トマトソース
・カレー粉
・特製スパイス

皿に以下を盛り付ける。
・ごはん
・レタス(ちぎる)

ごはんの上に具材を盛る。
・サルサソース
・粉チーズ

強火で炒めることでスパイスの香りを立たせます。ピーマンや玉ねぎを加えても。

【商品概要】

商品名：[Kit]シャキっとれんこんのタルタルポーク南蛮
販売価格：1,727円（税込）
販売期間：2026年7月16日（木）10:00～7月23日（木）10:00
概要：豚から揚げとれんこんを香ばしく炒め、中華だれをからめました。シャキシャキの歯ごたえと、濃厚なタルタルソースが相性良く重なります。仕上げに振りかける、あおさの磯の香りが良いアクセントです。



商品名：[Kit]特製ダレ決め手！アップルジンジャーポーク
販売価格：1,727円（税込）
販売期間：2026年7月16日（木）10:00～7月23日（木）10:00
概要：国産豚肉と玉ねぎを炒め、アップルソースやにんにく醤油だれをからめました。果実のやさしい甘みとしょうがの風味が重なる奥深い味わい。叩ききゅうりの副菜を添えて。



商品名：[Kit]たっぷりケールの出汁チャンプルー
販売価格：1,727円（税込）
販売期間：2026年7月16日（木）10:00～7月23日（木）10:00
概要：国産豚肉や厚揚げ、野菜を香ばしく炒め、たまごを合わせてふんわりと仕上げました。八方だれの出汁のコクと、苦味が少なく食べやすい「かがやケール」のさわやかな旨みも優しく調和する一皿です。



「Kit Oisix」について

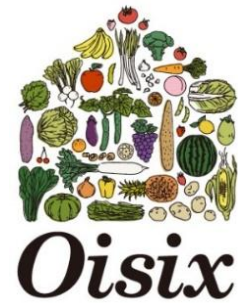
必要量の食材とレシピがセットになった、調理時間が10分から作れるミールキット。2013年7月より販売を開始し、これまでに誕生したメニュー数は2,500以上。調理時間を削減できるだけでなく、毎週20以上の和洋中のメニューを展開しているので、メニューのマンネリ化も防ぐことができます。また、有機野菜や特別栽培の野菜など安心・安全に配慮した野菜を5種類以上使用しています。シリーズ累計出荷数は2.5億食（2026年2月時点）を突破しています。

URL : https://www.oisix.com/sc/kitoisix_intro



食品宅配サービス「Oisix」について

2000年に設立。「つくった人が自分の子どもに食べさせられる食材のみを食卓へ」をコンセプトとした、有機野菜や特別栽培野菜など、できる限り添加物を使用せずに作った加工食品などの食品を取り扱うEC食品宅配サービスです。現在、会員数は351,029人（2026年3月末時点）で日本全国の方にご利用いただいています。2013年7月に販売を開始した、必要量の食材とレシピがセットになった、調理時間が10分から作れるミールキット『Kit Oisix』は、シリーズ累計出荷数が2.5億食（2026年2月時点）を突破しています。



オイシックス株式会社について

オイシックス株式会社は、「Oisix」「らでいっしゅぼーや」「大地を守る会」の国内主要ブランドを通じ、安心・安全に配慮した農産物、ミールキットなどの定期宅配サービスを提供しています。子会社に、高齢者施設や病院、保育施設、企業の社員食堂などで給食事業を展開する「シダックスフードサービス」、買い物困難者向け移動スーパー「とくし丸」、米国でプラントベース食材のミールキットを展開する「Purple Carrot」などがあり、食の社会課題を解決するサービスを広げています。また、「サステナブルリテール」（持続可能型小売業）としてSDGsに取り組み、サブスクリプションモデルによる受注予測や、ふぞろい品の積極活用、家庭での食品廃棄が削減できるミールキットなどを通じ、畑から食卓まで、サプライチェーン全体でフードロスゼロを目指しています。