

2025 年 11 月 18 日

無印良品「1/3 日分の野菜を使った雑穀ごはん」3 種を新発売

不足しがちな野菜を手軽に摂取できる冷凍のプレートごはん



無印良品を展開する株式会社良品計画（東京都文京区／代表取締役社長 清水 智）は、不足しがちな野菜を手軽に摂取できる冷凍プレート「1/3 日分の野菜を使った雑穀ごはん」3 種を、11 月 19 日（水）より、「無印良品 銀座」、「無印良品 イトーヨーカドー曳舟」、「無印良品 グランフロント大阪」、「無印良品 イオンモール橿原」、「無印良品 イオンモール広島府中」の 5 店舗で先行販売、12 月 3 日（水）より、無印良品の冷凍食品取扱い店舗で順次発売します。

良品計画は、「感じ良い暮らしと社会」の実現に向けて、「簡素が豪華に引け目を感じることのない価値観」をもとに、日常の暮らしを整え、豊かにする事を目指し、商品やサービス、活動を提供しています。食品においては、地域や生活スタイルの変化に合わせて商品・サービスを企画・販売しています。

今回発売する「1/3 日分の野菜を使った雑穀ごはん」は、不足しがちな野菜を手軽に摂取できるように考えた、温めるだけで食べられる 1 食分のプレートごはんで、「スパイスチキンと彩りサラダ」、「ラタトゥイユとペッパーチキン」、「スパイシーグリーンサラダ」の 3 種を発売します。

■ 温めるだけで手軽に食べられる、1 食分のプレートごはん

野菜は、1 日 350g の摂取が目標^{※1}とされていますが、厚生労働省が実施した「令和 5 年国民健康・栄養調査」^{※2}によると、20 歳以上の 1 日あたりの野菜摂取量の平均は 256.0g（男性：262.2g、女性：250.6g）と報告されており、近年の野菜摂取量は減少傾向にあります。

今回発売する「1/3 日分の野菜を使った雑穀ごはん」は、1 個で 1/3 日分の野菜（117g 以上）^{※3}を摂取することができ、忙しい日にも手軽に野菜を取り入れることができます。また、おかずは素材の食感や味を大切に、さまざまな味わいが楽しめるよう仕上げました。ごはんは噛み応えのある雑穀入りで、しっかりとした満足感が得られます。

「スパイスチキンと彩りサラダ」は、ハーブやスパイスをきかせて焼いた鶏肉と、紫キャベツのマリネやパプリカ、大根、にんじんなどを合わせました。彩りのよい野菜が楽しめるプレートごはんです。

「ラタトゥイユとペッパーチキン」は、黒胡椒をきかせて焼いた鶏肉と、にんじんや枝豆を合わせました。パプリカや茄子、玉ねぎ、トマトなどが入ったラタトゥイユが楽しめるプレートごはんです。

「スパイシーグリーンサラダ」は、グリーンカレーをお手本に、ハーブやココナッツミルクの風味をきかせた大豆ミートを添えました。ほうれん草やオクラ、ブロッコリーなど緑の野菜を中心に合わせたプレートごはんです。

◆商品ラインナップ

商品名	規格	税込価格	商品特長	販売開始日
1 / 3 日分の野菜を使った雑穀ごはん スパイスチキンと彩りサラダ	258g (1人前)	¥690	ハーブやスパイスをきかせて焼いた鶏肉と、彩りのよいサラダを合わせました。野菜や雑穀の食感が楽しめるごはんです。エネルギー：285kcal	12/3(水)
1 / 3 日分の野菜を使った雑穀ごはん ラタトゥイユとペッパーチキン	245g (1人前)	¥690	パプリカやなすの入ったラタトゥイユに、黒胡椒をきかせて焼いた鶏肉を添えました。野菜や雑穀の食感が楽しめるごはんです。エネルギー：296kcal	
1 / 3 日分の野菜を使った雑穀ごはん スパイシーグリーンサラダ	260g (1人前)	¥690	グリーンカレーをお手本に、ハーブやココナッツミルクの風味をきかせた大豆ミートを添えました。オクラやほうれん草などの緑の野菜を合わせたごはんです。エネルギー：274kcal	

※1 出典：厚生労働省「[健康日本 21（第三次）推進のための説明資料](#)」

※2 出典：厚生労働省「[令和5年 国民健康・栄養調査結果の概要](#)」

※3 生野菜換算値