

低糖質の冷凍弁当デリバリー「GOFOOD」

ゴーフード社、「低糖質研究所」設立・情報サイト開設のお知らせ

食事の糖質量比較、糖質制限中にOKな食品情報など、低糖質に特化した専門情報を発信！

ゴーフード株式会社（本社：東京都港区、代表取締役：岡 広樹）は、糖質について研究し発信する組織「低糖質研究所」を立ち上げ、ウェブサイトを本日2022年8月25日(木)に正式オープンいたしました。

▼GOFOOD 低糖質研究所

<https://magazine.gofood.jp/>



当社は、低糖質・高タンパク質の冷凍弁当をデリバリーするサービス「GOFOOD（ゴーフード）」を展開しております。その中で、食事における「糖質」の正しい情報を持っている方が非常に少ないと感じており、また、誤った食事ダイエットの情報を目にすることもあります。そこで、低糖質の冷凍弁当を展開している当社だからこその専門性を活かし、多くの方に「低糖質の食事」に関する正しい情報を発信していくべく、「低糖質研究所」を設立いたしました。「低糖質の食事」を意識することで、血糖値の急上昇を防ぎ、肥満をはじめとする、不健康と言われる状態を克服し、生活のパフォーマンスアップにも貢献できると考えております。食品ごとの糖質量の比較や、糖質制限中に食べられる市販の食品情報など、毎日の食事選びに参考になるような記事・データを掲載して参ります。

**GOFOOD 低糖質研究所**

食3.0   健康基礎知識   GOFOOD調査   コラム   SHOP

 <p style="font-size: x-small; background-color: orange; color: white; padding: 2px;">健康基礎知識</p> <p>糖質制限中に揚げ物は食べてOK？それともNG？</p>	 <p style="font-size: x-small; background-color: orange; color: white; padding: 2px;">健康基礎知識</p> <p>糖質ゼロ / 糖質オフビール おすすめ14種をご紹介します！！</p>	 <p style="font-size: x-small; background-color: orange; color: white; padding: 2px;">健康基礎知識</p> <p>【糖質の多い食べ物ランキング】主要6カテゴリー別で解説！！</p>
 <p style="font-size: x-small; background-color: orange; color: white; padding: 2px;">健康基礎知識</p> <p>初心者でもすぐできる糖質コントロール方法をご紹介します！</p>	 <p style="font-size: x-small; background-color: orange; color: white; padding: 2px;">健康基礎知識</p> <p>【医師監修】恐ろしい血糖値スパイクの症状をわかりやすく解説！</p>	 <p style="font-size: x-small; background-color: orange; color: white; padding: 2px;">健康基礎知識</p> <p>コンビニ・スーパーで買える！おすすめの低糖質麺・糖質0麺 12選</p>

また、合わせて新世代コミュニティ SNS「WeClip」において、「低糖質研究所\_\_supported by GOFOOD」を立ち上げ、本格的に運営をスタートいたしました。糖質制限の食事やダイエットの情報を共有・交換できるコミュニティとして、既にプレオープン時点で約 2,200 名以上に参加いただいております。「#低糖質 FOOD 発見報告」「#リカバリーFOOD」などの投稿テーマ（クリップ）で、当社とお客様で、低糖質の食事、身体作りについてより交流を深めて行ければと考えております。

当社では、「時短」「健康」「低コスト」「美味しさ」を叶える、現代の食生活にマッチした“食 3.0”というコンセプトを掲げました。核家族化、フードロス、共働き世帯の増加など、社会課題を解決し社会の変化に対応していく、これからの時代における食の新たな考え方です。正しい「低糖質」の情報を発信し、多くのお客様とコミュニケーションを図り、皆様の生活を食事でサポートしていきたいと考えております。

### ▼WeClip 内

「低糖質研究所\_\_supported by GOFOOD」

<https://weclip.link/c/gofood>



### ●低糖質・高タンパク質の冷凍弁当デリバリー「GOFOOD」概要

「GOFOOD(ゴーフード)」は、「時短」「健康」「低コスト」「美味しさ」を叶える、低糖質・高タンパク質の冷凍弁当デリバリーサービスです。本格シェフが美味しさを追求し、健康食を研究する医師も認めた、糖質・タンパク質量を徹底管理した温めるだけのお弁当を、最新冷凍技術で新鮮なまま冷凍状態でお届けします。お肉やお魚、ダイズライスを使用したメニューが現在約 30 種あり、毎日でも食べ飽きないラインナップです。現代の新しい食生活のスタイル「食 3.0」の実現を掲げ、フードロスや共働き世帯の増加などの社会課題を解決し、また、「健康＝低糖質の食事」の重要性を発信していくことで、血糖値の急上昇を防ぎ、肥満をはじめとする、不健康と言われる状態を克服し、生活のパフォーマンスアップにも貢献していきたいと考えています。

「GOFOOD」 URL : <https://gofood.jp>

### ◆「GOFOOD」特徴

- (1) **Easy** : 買い出しや調理、後片付けも不要。冷凍庫にストックしている GOFOOD をレンジで温めるだけなので、待ち時間も最短 2 分。
- (2) **Healthy** : 医師推薦の健康メニュー。糖質 20g 以下、タンパク質 20g 以上など、栄養価にこだわったメニューです。※一部商品を除く
- (3) **Delicious** : 名店レストランのシェフが監修。健康的な食事でも美味しくなければつづきません。美味しさにとことんこだわりました。

### ■「GOFOOD」利用手順

- (1) 「GOFOOD」サイトで注文 (<https://gofood.jp>)
- (2) レンジで数分温める
- (3) 完成



## ■「GOFOOD」メニュー紹介（一例）



「ボン酢鶏もも肉ステーキ DZ」



「サワラのバジル焼き」



「鶏チンジャオロース」

## ■ゴーフード社の企業活動

### ○パッケージ容器でも環境に配慮

当社が採用している容器は、石灰石が主原料です。石油由来であるプラスチック製の容器と比較して、石油由来の樹脂の使用量を約 40%削減しています。



### ○人々の生活習慣の改善をサポートします

現在、日本人の約 30%は生活習慣病患者、または予備軍と言われています。糖質過剰な食事は、肥満だけではなく、糖尿病をはじめとする生活習慣病の原因になると言われています。そこで「GOFOOD」では、健康に適した栄養価の食事を提供し、1人でも多くの生活習慣の改善をサポートします。

### ○社会課題を解決、SDGs を考えたビジネスを

働く女性や一人暮らし、核家族の増加に伴い、デリバリーやテイクアウトを活用する方が増えており、特にフードロスの対策（食品ロス削減推進法が 2019 年 10 月に施行）に有効である冷凍食品は、昨今の冷凍技術の発展で、食感や新鮮さをほぼ損なうことなく、作り立ての美味しさを実現することで順調な成長を遂げています。そして SDGs（持続可能な開発目標）が世界的に啓発され、17の目標のうち、No1.「貧困をなくそう」、No.2「飢餓をゼロに」、No.3「すべての人に健康と福祉を」の実現に貢献できると考えています。また、石灰石由来の「LIMEX 製」パッケージ採用により、No.12「つくる責任、つかう責任」、No.13「気候変動に具体的な対策を」、No.14「海の豊かさを守ろう」、No.15「陸の豊かさを守ろう」にも配慮し企業活動を継続していきます。



## ■会社概要

**ミッション：人々をカッコよく元気に。**

**ビジョン：すべてのひとが健康的な「食」を選択できる世界を創る。**

- ・会社名：ゴーフード株式会社
- ・所在地：〒105-0011 東京都港区芝公園 4-6-8 bijin-BLDG.3F
- ・事業内容：低糖質フードデリバリーサービス「GOFOOD」の運営
- ・代表取締役：岡 広樹
- ・URL：https://gofood.co.jp
- ・岡 公式 note https://note.com/hirok10ka



『GOFOOD』は、ゴーフード株式会社の商標または登録商標です。

※その他会社名、製品名、サービス名等は、それぞれ各社の商標または登録商標です。

## 【資料】

ゴーフード株式会社では、2022年8月8日にブランドコンセプトを刷新いたしました。

「時短」「健康」「低コスト」「美味しさ」を叶える、現代の食生活にマッチした「食 3.0」というコンセプトを掲げ、企業活動を行ってまいります。

### ▼ゴーフード社 「時短」と「健康」を叶える、現代の食の考え方「食 3.0」

<https://magazine.gofood.jp/category/food3/>

#### ●食に対する考え方の変化 ～「食 1.0」「食 2.0」「食 3.0」～

##### ・～1990年：「食 1.0」手間のかかる食事（自炊）

自炊をメインとした手間のかかる食事です。1970年にはファミレスが開業し、高度経済成長により外食産業が盛り上がりを見せましたが比較的高価であったため、食事の基本は手間のかかる自炊でした。

##### ・1990年～2022年：「食 2.0」食事の時短化（コンビニ・デリバリー食）

手間いらずな食事です。1990年以降、ピザなどのデリバリーサービスやコンビニの数が増え、自分で調理しなくても温かい食事が食べられるようになりました。また、コロナ禍によるウーバーイーツの台頭も挙げられます。一方、「食事の栄養素（健康）」とデリバリーによる「高コスト」が課題になっていました。

##### ・2022年～：「食 3.0」時短×健康的な食事（冷凍弁当）

時短と健康を追求し、コストを抑えた美味しい冷凍の食事です。食産業×冷凍技術の発達により、栄養バランスが考えられたお弁当を美味しさと鮮度を保った状態で冷凍できるようになったため、「すぐに簡単に食べられる」という便利さに加え、「健康」と「美味しさ」、さらには「低価格」という付加価値も生み出せるようになりました。



#### ●今の時代に、「食 3.0」が求められている背景

##### (1) 社会的な背景：ライフスタイルに合わせて手間を省く、食品を無駄にしない

核家族化、女性の社会進出など、日本人の生活様式は変化してきました。また、SDGs 中で「フードロス」問題は深刻化しています。日本のフードロスは 522 万トン（※）といわれており、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧支援料（2020年：年間 420 万トン）の 1.2 倍に相当します。社会的な変化に対応し、また、社会課題も解決していくため、現代には「食 3.0」という考え方がマッチしていきます。

※出典：消費者庁ウェブサイト

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_policy/information/food\\_loss/education/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/education/)

##### (2) 金銭的な背景：物価高騰による食の節約志向

賃金があがらないまま物価だけが高騰している今、食費を削る人が増加しています。フードデリバリーやコンビニなど便利に食事を簡単に購入でき、時短が実現できたものの、高価であるため結局は自炊する Z 世代は増えていきます。また、節約のため十分な栄養素を摂取できない食事を続けている人も見受けられています。その点、時短はもちろん、栄養も、低コストも叶える「食 3.0」の冷凍弁当は、懐に優しい食事です。

### (3) 健康的な背景:間違ったダイエット知識からの脱却、生活習慣病の予防

“ダイエット・健康=低カロリーの食事”という、間違いだと考えられる知識が広がっていましたが、コンビニなどの食事やスイーツでも「糖質」に着目した商品が増えてきました。また、高血糖や高中性脂肪、肥満などの原因は糖質過多な食生活にあると考えているため、「食 3.0」の糖質を抑えた食事というのは、健康問題も解決することが期待されます。

#### ● これからの食は「糖質」がカギを握る

##### ・糖質過多の日本人

基礎的な糖質の知識ですが、1食の許容糖質量は20~40gと考えています。おにぎり一個で約40gの糖質を含んでおり、2個で一食分糖質許容量の倍の糖質を摂取してしまっている状態です。「食 3.0」では、この糖質を抑えてタンパク質と脂質、食物繊維を適切にとることが健康な食事として推奨しています。



##### ・病は糖質から

肥満などの不健康と言われる状態の原因は糖質過多な食習慣にあると考えられています。糖質を多く含むパン、米、麺の食後は急激に血糖値が上昇し、酸化や糖化現象により、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞のリスクが高くなると考えられます。「糖質」を抑えた食事をする事で、より健康な食習慣へと導くことが期待できます。

##### ・生活パフォーマンスの向上

糖質を抑えた食事をする事で、日中眠くなりにくくなったり、睡眠の質が良くなるなどの声を多くいただきます。また、糖質を抑えた食事を続けると動脈硬化を抑える働きのある善玉コレステロールの改善が見込めるため、病気の予防だけでなく、中性脂肪改善による肥満防止やダイエットなどの効果も期待ができます。

#### ● 「食 3.0」が実現する未来

##### ・食事の「時短」で理想の生活を送る

生活様式が変わる中で、自炊がメインの食事スタイルからの脱却。時短で楽な食事は、本当に自分がやりたいことに時間をつかえる理想の生活を送ることをサポートします。



##### ・低コストだけど「健康」を実現

物価上昇のインフレ時代だからこそ、食事は低コストで抑えたいもの。でも栄養素もしっかり摂取したい。冷凍弁当こそが、低コストで、低糖質で栄養バランスが考えられた食事を叶えます。

##### ・手間抜きで「美味しさ」を提供

「食 3.0」では、手抜きではなく「手間抜き」という考え方で、自炊しないことへの罪悪感を払拭していきます。最新冷凍技術で、美味しさも実現。自炊と何ら変わらない美味しい食事を提供します。

## ▼ 「時短」と「健康」を叶える、現代の食の考え方「食 3.0」

<https://magazine.gofood.jp/category/food3/>

食事に関する考え方 (食1.0~食3.0)			
	食1.0	食2.0	食3.0
時代	~1990年	1990年~2022年	2022年~
定義	手間のかかる食事	手間いらずな食事	時短×健康な食事
健康定義	低カロリー	低カロリー	低糖質
選択肢	自炊・外食	コンビニ・デリバリー	冷凍弁当
購入環境	オフライン	オフライン×オンライン	オンライン
健康	○	×	◎
美味しさ	○	◎	◎
時間	×	○	◎
コスト	○	×	○

