



日清食品の新規事業
最適化栄養食プロジェクト

飢餓から飽食の時代へ

戦後 (1958)

飢餓の時代

日々の食べ物に困り、
健康悪化につながっていた時代



食物を買うために並ぶ人びとの列
(提供:毎日新聞社)

食の価値と健康影響の変容



現在 (2026)

飽食の時代

食べ物が破棄されるほどに多く、
健康悪化につながる時代



廃棄される食品

「創業者精神」と「パーパス」に立ち返り
進化する時が来た



『栄養と健康』に関する様々な社会問題

現代の食生活は豊かになっている反面、多種多様な問題点も抱えている

オーバーカロリー

肥満など生活習慣病に関連のある
病気による**死亡率と医療費が増加**



世界で約20億人以上が
過体重または肥満 (※1)

世界で肥満により
2兆ドルの損失が発生
(※2)

隠れ栄養失調

間違った**ダイエット方法**によりカロリー
栄養が不足した、**隠れ栄養失調問題**



摂取カロリーは
戦後直後と比較して
10%以上減少 (※3)

20代女性の野菜の
摂取量は目標値に対して
約40%不足 (※4)

フレイルサイクル

治療薬が存在しない
要介護の手前、フレイルサイクル



日本では
約1,900万人が
フレイル+プレフレイル

(※1) Obesity Health and Economic Consequences of Impending Global Challenge, World Bank 2016年時点での成人数に対する過体重と肥満の割合(約40%)

(※2) (※1)と同じ 年額

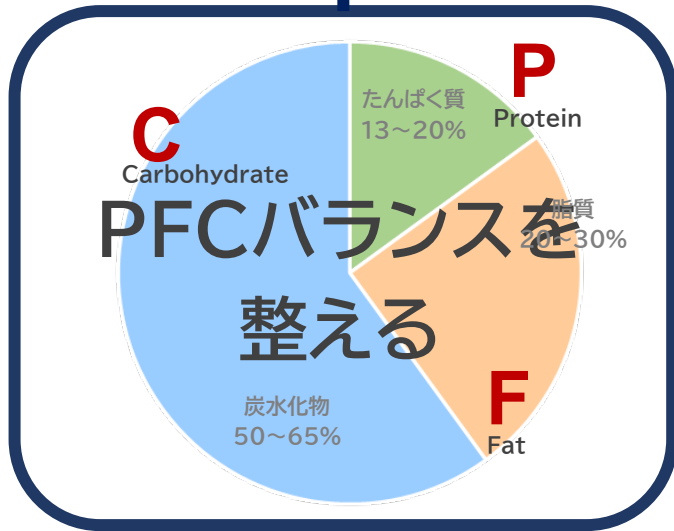
(※3)昭和25年 国民栄養調査, 令和元年 国民健康・栄養調査報告, 厚生労働省 対象は1歳以上の男女の総数 1950年 2,098kcal/2019年 1,849kcal

(※4)令和元年 国民健康・栄養調査報告 野菜の摂取目標 350g(健康日本21 第二次)に対する20代女性の摂取量(212.1g)の割合

栄養最適化テクノロジーとは



- ☑ カロリー
 - ☑ 塩分
 - ☑ 糖質
 - ☑ 脂質
- がコントロール可能





💡 平均わずか500kcal / 食

💡 食塩相当量:3.0g以下/食

💡 理想のPFCバランス

💡 33種の栄養素をすべてバランスよく

しかも食欲を満たすおいしさ！



トンカツ定食で比較すると

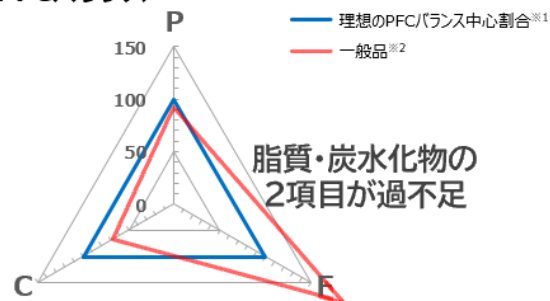
一般的なとんかつ定食

エネルギー **1046 Kcal**

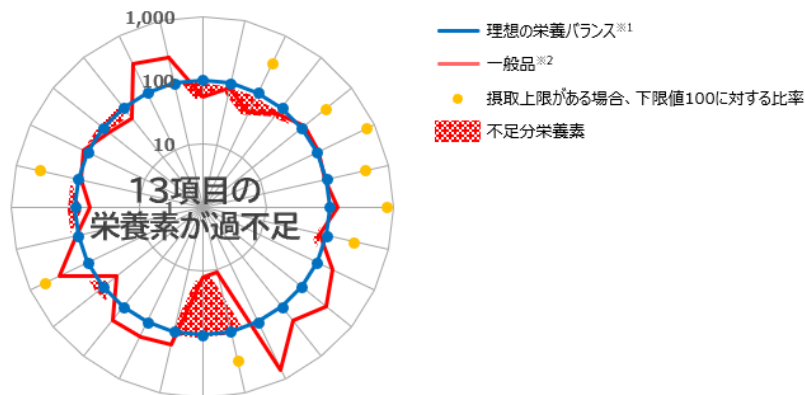
食塩相当量 **5.3 g** 超過※1

飽和脂肪酸 **13.5g** 超過※1

PFCバランス



日本人の食事摂取基準に設定されている栄養素28項目



日本人の食事摂取基準で設定されている33項目の栄養素のうち、マグネシウム、ビタミンAなど、17項目の栄養素で過不足がある

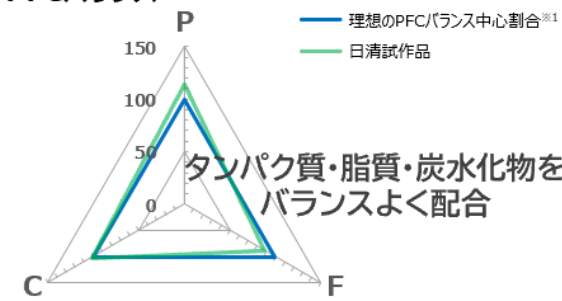
最適化栄養食のとんかつ定食

エネルギー **473 Kcal** **54% OFF**

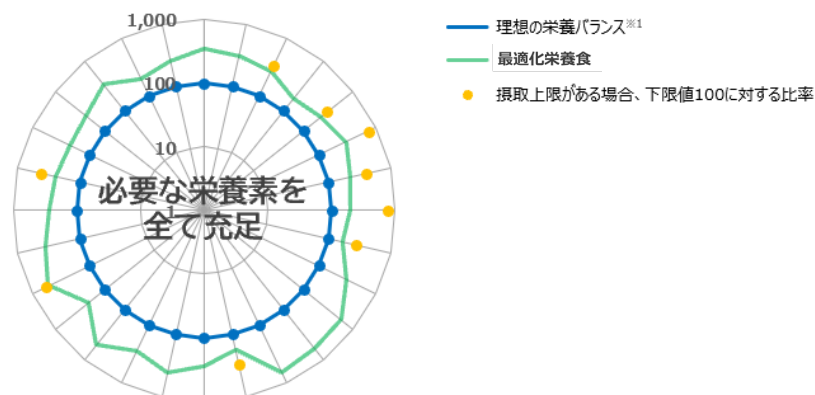
食塩相当量 **2.1 g** **60% OFF**

飽和脂肪酸 **2.2 g** **83% OFF**

PFCバランス



日本人の食事摂取基準に設定されている栄養素28項目



日本人の食事摂取基準で設定されている33種類の栄養素がバランスよく調整されている

※1：日本人の食事摂取基準、30～49歳男性、身体活動レベルIIの基準値を元に充足率を数値化（食塩相当量のみスマートミール基準を元に過不足を判断）。PFCバランスは基準値の中央値（P:16.5% / F:25% / C:57.5%）を100として数値化。

※2：一般品は管理栄養士監修の元、一般的なトンカツ定食について栄養計算。

日清食品のフードテクノロジー



the WAVE

グローバルイノベーション研究センター
グローバル食品安全研究所

既存事業で培った様々なフードテクノロジーの活用

糖質制御で実現

カロリーオフ技術

風味や食感を追求しながら
糖質と食物繊維をコントロール

塩分を抑えておいしさ最大化

減塩技術

世界中から収集した約170種の
塩を徹底研究

揚げなくてもおいしい

減脂技術

まるで油で揚げたような特殊製法で
脂質をコントロール

おいしさへの探求

味の再現技術

フレーバーのマスキング
三層麺、塩味強化等

栄養最適化テクノロジーへの進化

高度化したフレーバーマスキング アドバンスドマスキング

栄養素由来の異味・雑味を
遮断し、理想の味を実現

圧倒的な情報資産

栄養素データバンク

日本食品標準成分表を超える網羅性
未掲載の食材を含む、日清独自の豊富なデータを蓄積

時間軸の掌握

減衰シミュレーション

緻密な解析により、加工・保管による
栄養素の減衰挙動をシミュレーションで把握



日清食品

完全メシブランドに関して

おいしいの、その先へ。 NISSIN 日清食品

完全メシシリーズ累計

おかげさまで

6600万食突破

※2022年9月30日(月)～2025年2月28日(火)の「完全メシ」シリーズ累計出荷数から算出(弊社調べ)。

完全^完メシは、100億円ブランドへ[※]

- 2022年度 実績 : 30億円
- 2023年度 実績 : 50億円
- 2024年度 実績 : 70億円
- 2025年度 見込 : 100億円

ブランド認知度 **52%**



33種類の栄養素とおいしさの
完全なバランスを追求しました

※店舗によってお取り扱いがない場合がございます。

※市場価格換算で

完全メシ グロッサリー

カップめん・ライスを中心にドリンクも展開

カップめん



カップライス



ドリンク ※EC限定



発売
2/23

おいしいの 其の先へ。



どーせ食うなら 完全メシ



33種類の栄養素とおいしさの
完全なバランスを追求しました



栄養バランスの整った食事を用意する時間が無い人へ

医師の**95.9%**が推奨*。

ビタミン・
ミネラルなど
33種類の
栄養素

たんぱく質・
炭水化物・脂質の
三大栄養素の
バランス◎

いつもの
おいしさ
そのまま!

※回答はあくまで医師個人の認識に基づくものであり、推奨理由もその視点でのものとなります。

調査概要調査機関:メディカルトリビューン社 調べ調査期間:2025年11月

調査対象:全国の医師(沖縄県・諸島部を除く) 976名調査方法:回答者へ資料を提示した後、一部の製品を喫食したうえでインターネット調査を実施

使用調査項目:「忙しく、栄養バランスの整った食事を用意する時間の無い人に「完全メシ」シリーズを勧めたいと思いますか。」に対して「とてもそう思う」「そう思う」「どちらかと言えばそう思う」と回答した割合。回答にあたり、食事/栄養摂取に関する指導やアドバイスをしたことがない医師は除いています。

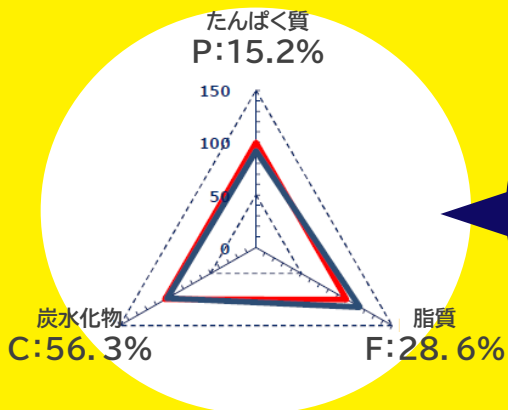


栄養とおいしさの完全バランスを追求



三大栄養素のバランス

たんぱく質、脂質、炭水化物の
理想のPFCバランス



インスタントフードなのに
たんぱく質、炭水化物、
脂質が理想のバランス！
たんぱく質が17.9g

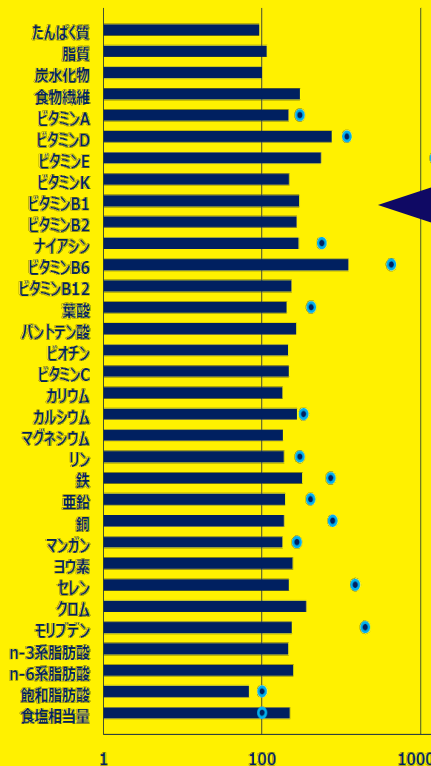
熱量	飽和脂肪酸
452kcal	2.4g
食塩相当量	食物繊維
2.8g	10.5g

カロリーも低く
食塩相当量も
3g以下とヘルシー！
食物繊維も10.5g

※栄養成分値は湯切り調理後の値です。

33種類の栄養素のバランス

ビタミン、ミネラル、必須脂肪酸などが
バランスよく調整



ビタミン、ミネラルなど
日本人に必要な
33の栄養素を
過不足なく調整

栄養とおいしさの完全な
バランスを追求した
夢のような
インスタントフードです

米飯・麺・スープなど幅広く展開

EC限定販売(冷凍 完全メシ DELI)



かつ丼



牛丼



ビビンバ



ガパオライス



カレーライス



ナポリタン



カルボナーラ



ちゃんぽん



つけめん



カレーうどん



ドリア



チャーハン



ピザ



お好み焼



おにぎり

*画像は一部商品です。

完全メシ 完全メシ新カテゴリー展開

ついに3大主食最後のパンカテゴリーにも本格参入

2026年3月23日「関東甲信越量販」・「EC」で発売

完全メシBREAD チョコクリーム



完全メシBREAD カレー



初週週販数 計画比 **200%** と 好調なスタート

「関東甲信越量販」・「EC」で先行発売

コンビニエンスストア	(3/23~)	13,000店 採用
自社ECサイト	(3/24~)	
スーパー・ドラッグストア	(3/30~)	4,000店 採用

普通の菓子パンと
変わらない!

完全メシパン、
忙しい朝の正解かも!

賞味期限が
長くていい!

完全食系で完全メシの
パンが一番おいしい!

ジャンクフード食べるなら
こっちがいいな

完全メシシリーズ
バリエーション増えて
進化してるな...





栄養とおいしさの
完全なバランスを
追求しました

このジェラート、すごいいんです。

おいしく食べて、セルフメンテ* “完全メシジェラート”

おいしい、の 其先へ。



抹茶



レモン



マンゴー



ピスタチオ



チョコレート



ストロベリー

ビタミン・
ミネラルなど
33種類の
栄養素の
バランス

1個当たり
※
89
kcal

※推定値・ピスタチオの場合

選べる6フレーバー



ピスタチオ

チョコレート

レモン



マンゴー

抹茶

ストロベリー

2026年3月24日 発売

写真はイメージです

完全メシ スーパーマーケット 惣菜弁当

いつもの惣菜にも完全メシ

完全メシ設計のお弁当を
スーパーマーケットの惣菜売場で展開中！

展開企業拡大中！



カレーライス



デミオムライス



ビビンバ



汁なし担々麺



ミートソース



ナポリタン

2025年度実績 **22企業** 約**1,000**店舗

2026年度計画 **37企業** 約**1,500**店舗



いつもの社員食堂にも完全メシ

完全メシ食堂の特長

いつもの社食で
“完全メシメニュー” 提供！



社食業者は
そのまま

機材導入
コスト 0円

簡単調理

2025年度の展開状況

企業の健康経営と
 従業員のウェルビーイングをサポート

約200社で導入!!

明治安田

三菱商事

ITOCHU

Rakuten

Japanet

Ryobi

RUSUTSU
RESORT
HOKKAIDO JAPAN

LIFE
CARD

MIZUHO
みずほ銀行

SoftBank

TIS
TIS INTEC Group

SUNTORY

住友電工
Connect with Innovation

東京海上日動

美味しい毎日、あふれる笑顔

afs
AEON FOOD SUPPLY

職場でいつでも手軽に完全メシ

完全メシスタンドの特長

冷凍 完全メシDELIを
職場で手軽に食べられます



冷凍庫



ショーケース



自動販売機

2025年度の展開状況

サービス開始 **2年**で**300社以上**導入!!

健康経営

食環境
の充実

拠点格差
是正



完全メシ BtoB 協業

他メーカーだけでなく外食企業との協業も実現！

企業間協業

湖 完全メシ カラムーチョ



発売
1/12

外食協業

完全メシ ジャンバラヤ

完全メシ 海老グラタン

せっかく食べるなら 完全メシ

日清食品とデニーズから、完全メシ 外食メニューが新登場！



発売
3/25

 完全メシの広がり

異業種との取り組み

明治安田生命 と 新サービス開始



健康を、いっしょに育てよう。

栄養とおいしさの
完全なバランスを
追求しました!

みんなの
健活
プロジェクト

 **日清食品** ×  **明治安田**



QOL 向上に貢献する新たなサービスの開発に向けた協議を開始



2024年 能登半島地震の際も
キッチンカーで提供しました



完全メシは**社会**にもやさしい

災害支援食としてのインスタントフード

水、パン、おにぎり



カップヌードルなど
『温かい』インスタントラーメン



避難生活の長期化に備えた
完全メシ

「日本災害食」に認定されました



KANZEN MEAL

米国 

KANZEN MEAL
(冷凍食品)

<p>KANZEN MEAL</p> <p>INSPIRED BY JAPANESE CRAFTSMANSHIP</p> <p>21g PROTEIN 0g ADDED SUGAR</p> <p>10g FIBER 27 ESSENTIAL VITAMINS & MINERALS</p> <p>SEE NUTRITION INFORMATION FOR SODIUM CONTENT NET WT 10.3 OZ. (291g) KEEP FROZEN</p>	 <p>SPAGHETTI BOLOGNESE FLAVORED WITH MEAT</p> <p>COMFORT FOOD FOR WELL BEING</p>	<p>KANZEN MEAL</p> <p>INSPIRED BY JAPANESE CRAFTSMANSHIP</p> <p>23g PROTEIN 0g ADDED SUGAR</p> <p>10g FIBER 27 ESSENTIAL VITAMINS & MINERALS</p> <p>SEE NUTRITION INFORMATION FOR SODIUM CONTENT NET WT 12.0 OZ. (340g) KEEP FROZEN</p>	 <p>FETTUCINE ALFREDO WITH BROCCOLI</p> <p>COMFORT FOOD FOR WELL BEING</p>	<p>KANZEN MEAL</p> <p>INSPIRED BY JAPANESE CRAFTSMANSHIP</p> <p>17g PROTEIN 0g ADDED SUGAR</p> <p>10g FIBER 27 ESSENTIAL VITAMINS & MINERALS</p> <p>SEE NUTRITION INFORMATION FOR SODIUM CONTENT NET WT 11.5 OZ. (325g) KEEP FROZEN</p>	 <p>SHRIMP TERIYAKI WITH EDAMAME AND BROCCOLI</p> <p>COMFORT FOOD FOR WELL BEING</p>
<p>KANZEN MEAL</p> <p>INSPIRED BY JAPANESE CRAFTSMANSHIP</p> <p>21g PROTEIN 0g ADDED SUGAR</p> <p>10g FIBER 27 ESSENTIAL VITAMINS & MINERALS</p> <p>SEE NUTRITION INFORMATION FOR SODIUM CONTENT NET WT 10.0 OZ. (285g) KEEP FROZEN</p>	 <p>SPAGHETTI CARBONARA WITH BROCCOLI</p> <p>COMFORT FOOD FOR WELL BEING</p>	<p>KANZEN MEAL</p> <p>INSPIRED BY JAPANESE CRAFTSMANSHIP</p> <p>24g PROTEIN 0g ADDED SUGAR</p> <p>10g FIBER 27 ESSENTIAL VITAMINS & MINERALS</p> <p>SEE NUTRITION INFORMATION FOR SODIUM CONTENT NET WT 10.9 OZ. (309g) KEEP FROZEN</p>	 <p>SPICY DAN DAN RICH IN SAUCE, PRICE REDUCES WITH EDAMAME</p> <p>COMFORT FOOD FOR WELL BEING</p>		

25年6月 発売開始

26年度 **5,200**店舗 で展開



IT'S FULL OF # \$ @ & ! *

***YOU KNOW, THE PERFECT BLEND OF FLAVOR AND NUTRITION!**

KANZEN MEAL



米国 KANZEN MEAL マイルストーン

FY 2029

IT'S FULL OF #\$\$@&!*
*UP TO 24% OFF WITH
30+ FIBER g

FY 2025

25年6月

独立系企業で
トライアル販売

3,000店舗へ
採用拡大

FY 2026

採用店舗数計画：
5,200店舗

採用店舗数目標：
13,500店舗

3SKUで開始
採用好調を受け
5SKUで展開へ

好実績をもとに
全国チェーンへ導入

単年黒字化を達成

**KAN
ZEN
MEAL**

ドイツ  / イギリス 

KANZEN MEAL

(カレーメシタイプ)



25年度10月 発売開始

→ 初月週販数

カップヌードルの4倍 と好調なスタート！

26年度2か国 **3,100店舗**で展開へ





ドイツ・イギリス KANZEN MEAL マイルストーン

FY 2029

FY 2026

FY 2025

25年10月

ドイツ39店舗で
トライアル販売

400店舗へ
採用拡大

採用店舗数計画：
3,100店舗

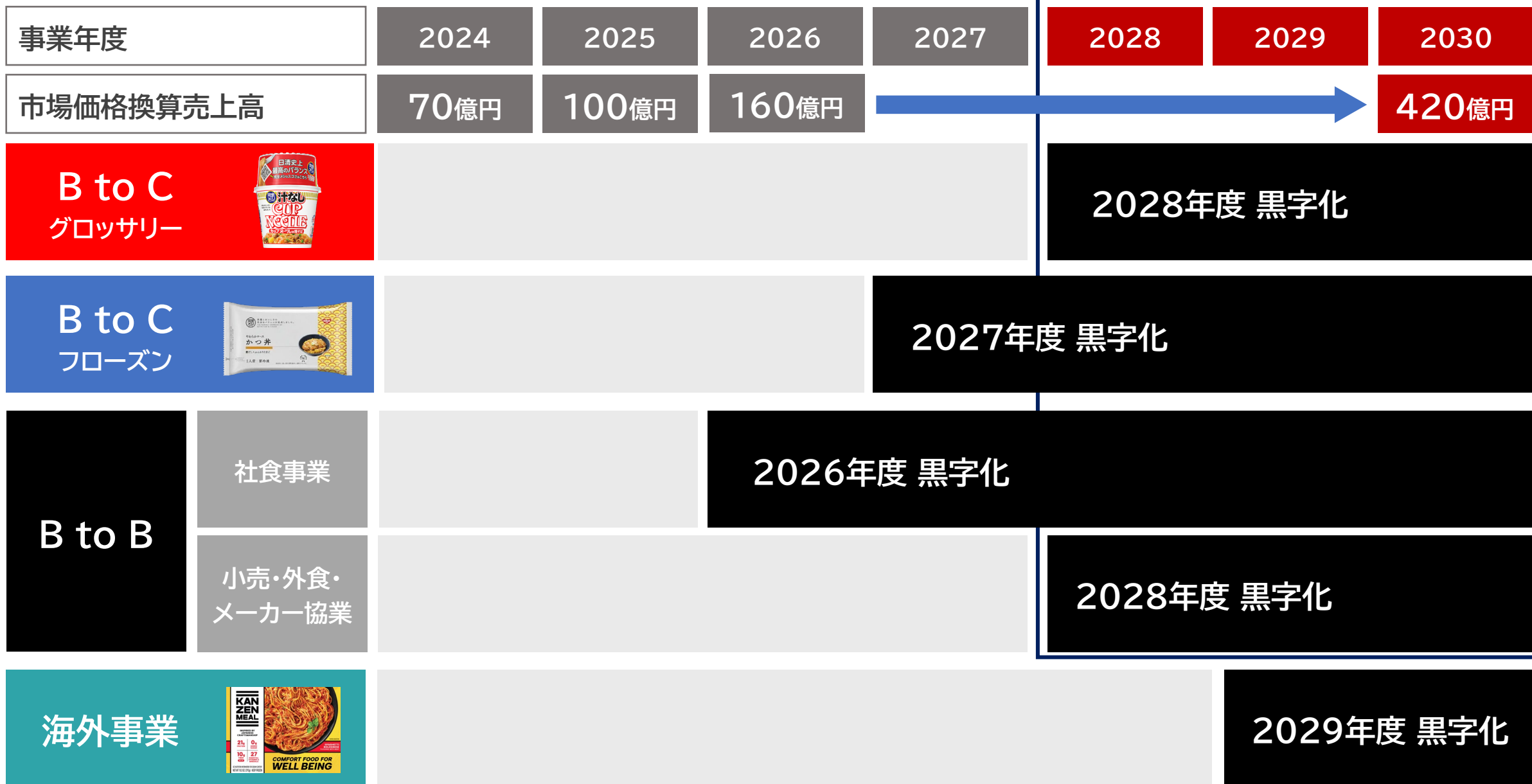
採用店舗数目標：
12,000店舗

プレミアム価格でも
Sobaの1.9倍
カップヌードルの4倍の
週販を達成

好実績をもとに
採用エリア拡大

単年黒字化を達成

各事業の黒字化の見込



上記以外の国内、その他事業を除く。また、研究開発費は含まない。

主食



間食・スイーツ・ドリンク



職域



外食・中食



海外



社会課題の“ソリューション”として栄養最適化テクノロジー

未病対策

超高齢社会
対策

女性の
低栄養対策

ヤングケアラー
ひとり親
食事支援

障がい者
支援

災害支援

最適化栄養食の幅広い普及によって世界をもっと健康に
もっとハッピーに変えることができると確信しています



最高にジャンク！
なのに最高にヘルシー！



好きなものを
好きな時に
好きなだけ
食べられる世界を
つくりたい



食創為世

～新しい食を創造し、世のために尽くす～

『最適化栄養食プロジェクト』は
“ CSV ” の観点からも

(社会課題の解決と経済的利益の創出の両立)

日清食品グループが未来へ向けて
最も注力していくプロジェクトです



最適化栄養食の基礎研究

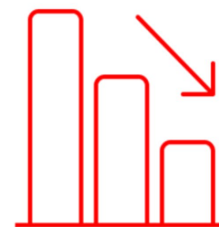
4週間84食中 40食を最適化栄養食に置き換え

体重が減った人^{※1}

84%

BMIが下がった人^{※2}

81%

血圧が下がった人^{※3}

73%

内臓脂肪面積が
減った人^{※4}

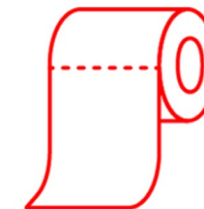
86%

仕事のパフォーマンス
が上がった人^{※5}

71%

排便回数が増えた人^{※6}

88%



Journal of Functional Foods 2022, 92, 105050.発表

※1 体重：男性参加者102名中86人で体重が減少 ※2 BMI（体格指数）：BMI25kg/m²以上の男性参加者58名中47人でBMIが減少 ※3 血圧：収縮期血圧130mmHg以上かつ/または拡張期血圧80mmHg以上の参加者46名中34人で収縮期血圧が低下
 ※4 内臓脂肪面積：内臓脂肪面積100cm²以上の参加者79名中68名で内臓脂肪面積が減少 ※5 仕事のパフォーマンスは、プレゼンティズムのスコアをもとに評価。プレゼンティズムとは、WLQ-J試験の総合パフォーマンススコアに基づき、出勤はしているが労働に支障をきたし0%のパフォーマンスしか出せない状態をスコア0、100%のパフォーマンスを出せる状態をスコア100とし、数値化したもの。今回の試験ではWLQ-J=94未満の参加者64名中46名でスコアが上昇。 ※6 排便回数：排便回数週6回以下の参加者27名中24名で排便回数が増加

最適化栄養食を1日1食 4週間 摂取の臨床試験



ストレス、疲労、睡眠で改善効果を確認

Well-being 向上に活用できる

日本食品科学工学会 第71回大会にて発表

※2024年8月31日

試験対象：ストレス・疲労・睡眠に悩みを抱える成人男女



糖尿病、高血圧患者向け 最適化栄養食の開発 (食事制限におけるQOLの改善)

病者向けモデルはさらに減塩&低糖質な最適化栄養食で
臨床試験(1日1食置き換え、3ヶ月試験)で
血糖値および血圧の低下が見られ、今後の発展に期待される



2023年日本農芸化学会で発表

A photograph of an elderly couple smiling. The woman on the left has short, wavy grey hair and is wearing a light blue cardigan over a white top. The man on the right has short grey hair and is wearing a white shirt with thin blue and grey vertical stripes. They are both looking towards the camera with bright, happy expressions.

最適化栄養食の基礎研究 ④

シニアに関して新たに得られた臨床試験の結果

シニア向け最適化栄養食:

たんぱく質、n-3系脂肪酸等を強化



歩行速度、認知機能、幸福感で改善を確認

Nutrients, Volume 15, 2023, 4317に掲載

フレイル、プレフレイルの方を対象に臨床試験
1日2食、12週間168食の最適化栄養食を
召し上がっていただく
レジスタンス運動(=ライトな筋トレ)を併用
間食、飲酒、喫煙 可

最適化栄養食の基礎研究 ⑤



女性に関して新たに得られた臨床試験の結果

女性向け最適化栄養食：葉酸等を強化



月経前、月経中の不快感が軽減

3月8日 日本農芸化学会2025年度大会にて発表

月経前症候群(PMS)[※]の症状を有する健康な女性を対象に臨床試験
1日2食、12週間168食の最適化栄養食を召し上がっていただく
間食、飲酒、喫煙可

※月経前の身体的・精神的症状
月経がある女性の94.5%がPMS経験あり

最適化栄養食の抗老化作用を確認

慶應義塾大学における共同研究講座での臨床試験
最適化栄養食の摂取で

DNAメチル化年齢※が約2歳若返った

※ 生物学的年齢。加齢で進行するDNAメチル化の程度を測定
生物学的年齢の指標(vs暦年齢)疾患やリスクや脂肪リスクと関連がある

最適化栄養食で健康寿命が
伸びる可能性が示唆された

3月8日 日本農芸化学会2025年度大会にて発表

BMI23以上の方を対象に臨床試験

A:最適化栄養食

B:最適化栄養食低炭水化物版 100名

C:Aと同じカロリー・PFCバランスで 100名

栄養素が整っていない食 100名

1日4食(朝、昼、夕、間食)、4週間 112食召し上がっていただく