



 **FIT FOOD HOME**



おいしくて 栄養たっぷり、安心。



FIT FOOD HOME



ABOUT

フィットフードホームとは？

FIT FOOD HOME は(フィットフードホーム)は、
「おいしくて、栄養たっぷり、安心」をテーマに、
手間隙をかけて作った無添加の食事をご家庭にお届けするサービスです。

『冷凍食品だからカラダに悪そう』『冷凍食品に頼るのは罪悪感がある』
そんなネガティブなイメージを FIT FOOD HOME が変えます。

皆さんの忙しい日々の、少しの“ゆとり”を与えられるように。
それが私たちの想いです。

CONCEPT

サービスコンセプト

目的・ライフスタイルに、 フィットした食事を。

「健康になりたい」「ダイエットをしたい」「キレイになりたい」など、
個々が食事に求める目的というのは様々です。

さらに「毎日料理をする」「外食が多い」「既製品によく頼る」など、
個々のライフスタイルの中での食事の立ち位置もまた様々です。

FIT FOOD HOME では、一人でも多くの方の目的やライフスタイルにフィットした
食事をお届けすることを目指して商品開発に取り組んでいます。



FIT FOOD HOME

目的別のおかずで健康をサポート

Dish Plate

食卓をおいしく彩る「おかずプレート」



低カロリー

低塩分

生活習慣病
予防

目的別に
選べる

おかずプレートは、メインディッシュ・サブディッシュの組み合わせで、様々な目的別の栄養設計を実現。電子レンジで数分温めるだけで、一流シェフの作り立ての食事を再現し、食卓を彩る豪華なワンプレートが完成します。

数分加熱するだけで、オシャレな食卓が完成。



おかずプレートは、FIT FOOD HOME の中でも一番人気の商品です。人気の理由は、その使いやすさ。メインディッシュとサブディッシュが1セットになっているため、電子レンジで数分温めてお皿に盛り付けるだけで、まるで作り立てのような味わいの豪華なワンプレートが完成します。ご飯・汁物は用意できるけど、おかずの用意が大変…。そんな時に大活躍してくれます。忙しい毎日に少しの“ゆとり”を。忙しいあなたのお助けアイテムとして、ぜひおかずプレートをご活用ください。

和洋中の彩り豊かな創作メニューの数々。



メニューは、多くのお客様のお好みに応えられるように、和洋中をはじめ様々なジャンルの創作メニューを取り揃えております。また、見た目でも楽しんで頂けるように、メインディッシュ・サブディッシュは栄養バランスだけでなく、彩りも考えて組み合わせています。まるでレストランで食べるような“一工夫された創作メニュー”をご家庭でお楽しみください。

目的や体質に合わせて選べる4つの商品カテゴリー

< 1食あたりの栄養素目安 >



カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	塩分
300kcal 前後	20~30g	10~15g	~20g	~15g	3~5g	~2g

低糖質

5食セット [5種類 × 1食]

¥3,350
 (税込 ¥3,618)
送料
無料

10食セット [5種類 × 2食]

¥5,800
 (税込 ¥6,264)
送料
無料

< 1食あたりの栄養素目安 >



カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	塩分
300kcal 前後	20~30g	10~15g	~20g	~15g	3~5g	~1.5g

減塩

10食セット [5種類 × 2食]

¥6,700
 (税込 ¥7,236)
送料
無料

< 1食あたりの栄養素目安 >



カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	塩分
300kcal 前後	8~15g	20~30g	~30g	15~25g	3~5g	~1.5g

低たんぱく / 低カリウム

10食セット [5種類 × 2食]

¥6,700
 (税込 ¥7,236)
送料
無料

< 1食あたりの栄養素目安 >



カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	塩分
300kcal 前後	25~35g	5~10g	~25g	~20g	2~5g	~2g

高たんぱく / 低脂質

10食セット [5種類 × 2食]

¥6,700
 (税込 ¥7,236)
送料
無料

※メニュー画像はイメージです。

生活習慣病の予防・健康維持に

Health Meal

全ての人のための オールインワン健康食。



栄養
バランス

生活習慣病
予防

たんぱく質
ビタミン
ミネラル

低脂質
低塩分

動物性・植物性のたんぱく質をバランスよく配合し、低脂質・低塩分でありながらビタミンやミネラルなど 1食で総合的に栄養補給できます。毎日続けられる栄養価の高いご飯との組み合わせで、20年後、30年後もずっと維持できる健康なカラダづくりをサポートします。



ヘルスマील 300

5食セット [5種類 × 1食]

¥3,300
(税込 ¥3,564)

送料
無料



ヘルスマील 300

10食セット [5種類 × 2食]

¥5,700
(税込 ¥6,156)

送料
無料



ヘルスマील 400

5食セット [5種類 × 1食]

¥4,600
(税込 ¥4,968)

送料
無料



ヘルスマील 500

5食セット [5種類 × 1食]

¥4,800
(税込 ¥5,184)

送料
無料



ヘルスマीलの4つの特徴

1

動物性・植物性のたんぱく質をバランスよく配合！



「飽和脂肪酸」などの脂質が多く含まれている牛肉や豚肉を減らし、鶏肉や魚、豆や野菜、全粒穀物などを増やすことで、脂質やカロリーを抑えながらもさまざまな栄養が一度に摂れる、パーフェクトなバランスを実現しました。

2

野菜や海藻たっぷり、ビタミン・ミネラルをしっかりチャージ！



ビタミン・ミネラルが豊富な“緑黄色野菜”を中心に野菜や海藻がたっぷり！さらに、野菜や海藻には、腸活にもオススメな食物繊維や、抗酸化作用が期待できるフィトケミカルなどが豊富に含まれているので、嬉しい効果がたくさんある食材なのです。

3

主食(ごはん)にもち麦や玄米、十穀米などの全粒穀物をふんだんに使用し、適切な糖質量をキープ！



主食であるごはんにもち麦や玄米、十穀米などの全粒穀物をたっぷり使用しています。白米を全粒穀物に置き換えることで、適切な糖質量をキープしながらも、食物繊維やビタミン・ミネラルなどの栄養価がアップしました！

4

“塩分控えめ”なのにおいしい！



生活習慣病の予防には塩分控えめがよいのは知っているも、美味しくなければなかなか続けられない...というのが本音。ヘルスマीलは、できるだけ表面に味をつけたり、旨味たっぷりの天然出汁をしっかり使用したりするなど物足りなさを感じさせないさまざまな工夫で、“低塩分なのに抜群においしい”食事を実現しています！

LINE UP

ヘルスマील300



こんな方に
オススメ

- ・少食の方や、お子様にも
- ・朝食の1食置き換えとして
- ・運動やトレーニング後の食事として
- ・いつもの食事のプラスオンとして

「ヘルスマील 300」は、カロリーを約 300kcal で設計。もち麦や玄米などの全粒穀物にこんにやく米や野菜などをたっぷり混ぜ込んだ「サブりはん」+脂質を抑えた肉や魚、大豆たんぱくなどを使用したメイン料理がワンプレートに。さらに彩り豊かな野菜を添えることで、動物性と植物性の良質なたんぱく質と同時にビタミンなど栄養をたっぷりと摂取することができます。手軽に続けられる、ワンプレートで完結の栄養バランス食です！

カロリー	300kcal 前後
たんぱく質	10 ~ 15g
脂質	~ 10g
炭水化物	~25g
糖質	~20g
食物繊維	~8g
塩分	~1.5g

（1食あたりの栄養素目安）

ヘルスマील400



こんな方に
オススメ

- ・女性や、運動量が少なめの男性に
- ・昼食や夕食の1食置き換えとして
- ・運動やトレーニング後の食事として

「ヘルスマील 400」は、カロリーを約 400kcal で設計。主食の「サブりはん」に栄養豊富な副菜 2 品をプラスし、より栄養価がアップ！さらに、低脂質・高たんぱくで食べ応え抜群のメイン料理に付け合わせの野菜をたっぷり添えることで、たんぱく質の代謝に欠かせないビタミン・ミネラルを効率よく摂ることができます。さらに、野菜には抗酸化作用が期待できるフィトケミカルなどが豊富に含まれているので、いつまでも若々しく過ごしたいあなたにおすすめです！

カロリー	400kcal 前後
たんぱく質	15 ~ 25g
脂質	~ 13g
炭水化物	45~60g
糖質	40~50g
食物繊維	7~12g
塩分	~2.0g

（1食あたりの栄養素目安）

ヘルスマील500



こんな方に
オススメ

- ・男性、運動量の多いアクティブな女性に
- ・昼食や夕食の1食置き換えとして
- ・運動やトレーニング後の食事として

「ヘルスマील 500」は、カロリーを約 500kcal で設計。主食の「サブりはん」と低脂質・高たんぱくな肉や魚などのメインに、副菜 4 品をプラスしているため、「しっかり食べたいけれど、つい脂っこいものや塩分多めになってしまう」「ごはんものや麺類などのみで炭水化物に偏った食事になってしまう」というあなたにピッタリ！つい摂りすぎてしまう脂質や糖質を抑えながらも、全粒穀物や豆類、野菜や海藻など栄養価の高い 20 ~ 30 品目の食材を使用しており、栄養バランスと満足感を兼ね備えた設計になっています。ごはん、メイン、副菜がベストなバランスでセットされているので、もうお惣菜の組み合わせに悩む必要はありません。

カロリー	500kcal 前後
たんぱく質	20 ~ 30g
脂質	~ 18g
炭水化物	45~60g
糖質	40~50g
食物繊維	8~15g
塩分	~2.45g

（1食あたりの栄養素目安）

“燃やせる”カラダ作りをサポート

Diet Meal

おいしく健康的なダイエットを。



燃焼効率
アップ

低カロリー

高たんぱく
低糖質

ビタミン
ミネラル

主食のご飯を豆類を使った料理（ダール）に置き換えることで、高たんぱく・低糖質だけでなく、ビタミン・ミネラルもバランスよく摂取が可能。筋肉量を維持することで、体内の燃焼効率を高め、脂肪が燃えやすくて太りにくいカラダ作りをサポートします。



ダイエットミール 300

5食セット [5種類 × 1食]

¥3,350
(税込 ¥3,618)

送料
無料



ダイエットミール 300

10食セット [5種類 × 2食]

¥5,800
(税込 ¥6,264)

送料
無料



ダイエットミール 400

5食セット [5種類 × 1食]

¥5,800
(税込 ¥6,264)

送料
無料



ダイエットミール 500

5食セット [5種類 × 1食]

¥5,800
(税込 ¥6,264)

送料
無料



主食を「ダール(豆料理)」に置き換えることで、 高たんぱく・低糖質で栄養価が高いダイエットフードを実現。



ダイエットミールでは、ご飯の代わりに主食としてムング豆をベースにした「ダール(豆料理)」を使用しています。ムング豆のたんぱく質は白米の4倍、食物繊維は30倍、ビタミンB1は9倍、ビタミンB2は11倍、カルシウムは20倍、マグネシウム・鉄は約7倍と驚くほどの栄養素を含みながらも、糖質は40%OFFの低糖質。高たんぱく・低糖質でありながらも栄養価が非常に高いムング豆は、健康的なダイエットを行う上で“パーフェクトな食材”だと言えます。

理想のダイエットに合わせて、3種類のカロリー別商品から選択。

ダイエットミール 300



ダールプレート
[5種類]

「ダイエットミール 300」は、カロリーを約 300kcal で設計。ムング豆をベースにした豆類をふんだんに使用した主食+肉・魚などの料理を一品添えているので、植物性・動物性の良質なたんぱく質を同時にたっぷりと摂取することができます。

【手軽にダイエットを始めてみたい方】

- ・朝食の1食置き換えとして
- ・昼食や夕食の主食代わりとして
- ・トレーニング後の食事として

〈ダイエットミール 300 | 1食あたりの栄養成分目安〉

カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	塩分
300kcal 前後	13~20g	~15g	30g 前後	~20g	9~12g	~2g



ダイエットミール 400



パワーサラダ + ダールプレート
[5種類]

「ダイエットミール 400」は、カロリーを約 400kcal で設計。ポイントになるのは、“パワーサラダ”。ダールプレートにパワーサラダをプラスすることで、さらにたんぱく質を補いつつ、ビタミン・ミネラルをチャージすることができます。

【美しくスリムな体型を目指したい方】

- ・昼食や夕食の1食置き換えとして
- ・トレーニング後の食事として

〈ダイエットミール 400 | 1食あたりの栄養成分目安〉

カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	塩分
400kcal 前後	25g~	~20g	40g 前後	~30g	10~15g	~2g



ダイエットミール 500



おかずプレート + ダールプレート
[25種類] [5種類]

「ダイエットミール 500」は、カロリーを約 500kcal で設計。おかずプレートをプラスすることでさらにパワーアップ。1食に約 40g のたんぱく質が含まれていますので、一日の必要量の約 1/2 を摂取することができます。

【筋肉を維持しながら引き締めたい方】

- ・昼食や夕食の1食置き換えとして
- ・トレーニング後の食事として
(+プロテインがおすすめ)

〈ダイエットミール 500 | 1食あたりの栄養成分目安〉

カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	塩分
500kcal 前後	40g 前後	20g 前後	40g 前後	~30g	12g~	~2.5g



シンバイオと栄養バランスの実現

Kirei Meal

美と健康の腸活サポート食。

栄養
バランス

腸活

シンバイオ
ティクス美肌
対策にも

生きたまま腸に届く善玉菌と、それらのエサとなる食物繊維やオリゴ糖等を一緒に摂取できる「シンバイオティクス」を実現。1食でカラダに必要な栄養素をバランスよく摂取しながらカラダ本来の力を高め、内側からキレイと健康をサポートします。

キレイミール Lite



5食セット [5種類 × 1食]

¥3,800

(税込 ¥4,104)

送料
無料

キレイミール Lite



10食セット [5種類 × 2食]

¥6,700

(税込 ¥7,236)

送料
無料

キレイミール Complete



5食セット [5種類 × 1食]

¥6,300

(税込 ¥6,804)

送料
無料

3つの“腸活フード”で、 内側からカラダをキレイに。



「みそ玉」は、70~80°Cのお湯に溶かして混ぜると完成するという手軽さながら、生きた乳酸菌とオリゴ糖を摂取できます。また、たまねぎパウダーを配合することで、オリゴ糖をさらにプラスで摂取できるのもポイント。“気分が上がる”5つのみそ玉の華やかなビジュアルにも注目です。

①
みそ玉

Kirei Meal



②
甘酒入り
スイート
ポテト



「甘酒入りスイートポテト」のさつまいもには、水溶性と不溶性の食物繊維がバランスよく含まれており、まさに“腸活”のための食材と言えます。最大の特徴は、“飲む点滴”とも言われる「甘酒」を配合していること。甘酒には、食物繊維やオリゴ糖が含まれており、さつまいも × 甘酒はまさに腸活の最強タッグです。

③
もち麦オートミール
サラダ



キレイミールでは、主食として白米の代わりに「オートミール」を使用。オートミールは、食物繊維が豊富で、その量はなんと白米の約20倍以上。水溶性と不溶性の2種類の食物繊維が理想的なバランスで含まれているため、腸活に最適な食材と言えます。

ご自身の食事スタイルにフィットした「腸活」を。

キレイミール Lite



キレイミール|全5種
食事の補助的な役割として
軽めに朝食の置き換えとして

キレイミール
Complete



キレイミール+おかずプレート|全25種
しっかりチャージしたい
昼食や夕食の置き換えとして

〈キレイミール Lite | 1食あたりの栄養成分目安〉

カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	塩分
288~399kcal	13~20g	10g 前後	60g 前後	~50g	9~12g	~3g

〈キレイミール Complete | 1食あたりの栄養成分目安〉

カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	塩分
~600kcal	30~45g	20g 前後	70g 前後	40~60g	11~15g	4g 前後



女性が必要な「葉酸」「鉄分」などを強化

Mama Meal

健やかなママのための、栄養バランス食。

無添加

葉酸・鉄分

妊活中
ママ

PMS
対策にも

7大栄養素をバランス良く摂取しながら、女性が特に不足しがちなビタミン類など10種類の栄養素を重点的に強化。また、妊活中の女性や産前産後のママにとって特に重要な「鉄分」「葉酸」もしっかり摂ることができます。



5食セット [5種類 × 1食]

¥5,800

(税込 ¥6,264)

送料
無料

女性が不足しがちな栄養素を、たっぷりと摂取。



ママミールは、1食から1日に必要な栄養素の1/3をバランスよく摂取することができる上、女性が特に不足しがちな「鉄分」「葉酸」をはじめとするビタミン・ミネラルなどの10種類の栄養素をたっぷりと摂取できるように栄養設計をしています。若い女性は特に「○○だけ」「○○抜き」といったような偏った食事を摂る方が多い傾向にあり、体調不良の原因となると考えられます。ママミールは、そんな女性の嬉しいミカタ。女性にとって理想的な栄養バランスの食事をご提案します。

〈ママミール | 1食あたりの栄養成分目安〉

カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	塩分
466~599kcal	27~39.9g	12~18g	70g 前後	50~65g	6~12g	1.7~2.4g

女性が特に意識したい10種類の栄養素について

〈ママミールの1食あたりの栄養素〉

	食物繊維	鉄	マグネシウム Mg	カルシウム Ca	ビタミン B6	ビタミン B12	ビタミン C	ビタミン D	ビタミン E	葉酸
摂取推奨量 / 日 (30代女性)	18g ~	10.5 mg ~ ※妊婦の場合増加	290 mg	650 mg	1.2 mg	2.4µg	100 mg	5.5µg	6.0 mg	240µg ※妊婦の場合2倍
ママミールの平均値	6g ~	4 ~ 13 mg	120 mg ~	300 mg ~	0.5 mg ~	2.6µg	33 mg ~	2.0µg	2.5 mg ~	135 ~ 430µg
摂取推奨量 / 日に対する製品の平均値の割合	約 33% ~	約 40 ~ 120%	約 40% ~	約 45% ~	約 40% ~	約 100% ~	約 33% ~	約 35% ~	約 40% ~	約 35% ~

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（平成30年度版）」を参照

<p>食物繊維</p> <p>「腸内環境を整える」</p> <p>女性は特に腸内細菌の悪い方が多くと言われており、腸内細菌の悪化は、全身の慢性的炎症を引き、女性の罹患率第一位の「大腸ガン」の原因と考えられている。</p>	<p>鉄</p> <p>「血液を作り、酸素を運ぶ」</p> <p>女性は月経により鉄は特に不足しがち。さらに、妊娠期には必要量がさらに増加するので、意識的に摂取しないと欠乏状態になる可能性がある。</p>
<p>マグネシウム Mg</p> <p>「代謝や骨の健康に関与」</p> <p>ストレスを感じると、マグネシウムの消費量が増えると言われる。ストレスに負けないカラダを作るためにも、しっかりと摂取する必要がある。</p>	<p>カルシウム Ca</p> <p>「骨や歯の材料となる」</p> <p>不足すると、骨粗しょう症の原因となる。また、カルシウムには精神を安定させる効果もあり、摂取するとイライラの解消にも効果的。</p>
<p>ビタミン B6</p> <p>「たんぱく質の代謝に関与」</p> <p>たんぱく質の補助としてカラダの成長をサポートするだけでなく、免疫機能を整えることで、皮膚病（アレルギー）やフケを防ぐ効果もある。</p>	<p>ビタミン B12</p> <p>「血液を作る働き」</p> <p>“赤いビタミン”と呼ばれる。不足すると、血液の元となる赤血球が減るので、貧血を起こす原因となる。主に肉・魚にしか含まれない栄養素。</p>
<p>ビタミン C</p> <p>「酸化からカラダを守る」</p> <p>免疫力を高めるだけでなく、たんぱく質からコラーゲンを合成する働きをするので、お肌のハリ・ツヤを良くする。“美肌作り”には必須と言える栄養素。</p>	<p>ビタミン D</p> <p>「丈夫な骨を作る」</p> <p>骨の材料となるカルシウムやリンの吸収を良くする栄養素。特に、更年期以降の骨粗しょう症・筋力低下を予防する。</p>
<p>ビタミン E</p> <p>「酸化からカラダを守る」</p> <p>最大の特徴は“強力な抗酸化力”。老化やガンを招く危険性のある物質からカラダを守る。若返り効果やガン予防にもなり得る大事な栄養素。</p>	<p>葉酸</p> <p>「赤血球の形成を助ける」</p> <p>ビタミン B12 と協力して赤血球を作る働きを担うので、貧血予防に効果的。妊娠中に不足してしまうと、胎児の発育に悪影響を与えるので要注意。</p>

SNS アカウント



@fitfood_home



@FITFOODHOME

運営会社

会社名	株式会社AIVICK（アイヴィック）
本社所在地	〒601-8471 京都市南区八条町416 米澤京都八条ビル6F
本社連絡先	TEL:075-634-9123 / FAX:075-634-9124
代表取締役	矢津田 智子
取締役	後藤 真臣 / 谷村 徳二 / 熊地叔子（DEFTA Partners）
監査役	田中 貴之
設立	2005年4月20日
資本金	2億3,919万円
事業内容	健康経営支援ソリューション事業 / 個人最適ウェルネス事業
従業員数	53名



FIT FOOD HOME