nosh ナッシュ

健康的で美味しい宅配食のナッシュ



時短でヘルシーな食事でサポート！

ナッシュの冷凍宅配食で健康的な食生活に！

食材の美味しさを急速冷凍



100種類以上 の豊富なメニュー数



届いたらレンジで温めるだけ



サイトからのご購入の流れ

1 食数・配送間隔を選択

2 料理を選択しカートに追加

3 お届け先を設定し、お支払い



4 商品が届いたらレンジで温める



割引最大 **5,000円割引**

新規ご購入限定

※初回3,000円OFF、2回目2,000円OFFの総額5,000円OFFです。

WEBでのご注文はこちら

※24時間注文可能です

https://namisho-s-s.nosh.jp/

当該 URL および QR コード以外から申し込まれた場合、割引は適用されませんのでご注意ください。



今話題の冷凍宅配食サービス！

ナッシュは健康管理におすすめな糖質と塩分に配慮した宅配食。

NOSH ナッシュ

なぜ、ナッシュは「糖質」と「塩分」にこだわるのか？

日本では、がんや心筋梗塞、糖尿病といった生活習慣病による死因が半数以上

- 死因別死亡割合

生活習慣病	その他
52.1%	47.9%

- 原因
  - 運動習慣
  - 休養不足
  - 喫煙
  - 飲酒等の生活習慣
  - 食習慣

生活習慣病と食習慣

△ 糖分の摂りすぎは…
血糖値が高くなり、糖尿病や肥満の原因に。

△ 塩分の摂りすぎは…
血圧を上げ、脳卒中や心臓病の危険性を高める。

厚生労働省HP 令和2年(2020) 人口動態統計月報年計(概数)の概況「主な死因の構成割合(令和2年(2020))」より

ナッシュの栄養価基準

生活習慣病に立ち向かうための独自の栄養価基準です。

1食の糖質はたった30g

余分な糖質は、取りすぎると脂肪として蓄えられますが…



※ご飯、パスタの糖質は文部科学省食品成分データベースを参照

1食の塩分量はたった2.5g

塩分は調味料によって違うため、自分で配慮するのは難しいですが…



※参照：和歌山大学教育学部紀要、教育科学「コンビニ弁当の栄養価および食品構成に関する調査」,西田 実加・山本 恵美, 152頁



チリハンバーグステーキ
糖質21.9g | 塩分2.5g



よだれ鶏
糖質15.8g | 塩分2.2g



ハンバーグと彩り温野菜のデミ
糖質20.2g | 塩分2.4g



回鍋肉
糖質17.9g | 塩分2.3g



クリームコロッケグラタン
糖質21.8g | 塩分2.3g



鶏肉の照り焼き
糖質15.8g | 塩分2.5g



たっぷり挽肉の麻婆茄子
糖質18.1g | 塩分2.5g



白身魚の生姜醤油
糖質18.0g | 塩分1.9g

※全メニューは、https://nosh.jp/menuからご確認いただけます。
※2025年12月5日時点の情報です。メニューは、当社都合で栄養成分値が変更になる場合、または一部終売になる可能性がございます。

今すぐはじめよう！

初回3,000円OFFでご注文された場合

ナッシュは健康的な食事を定期配送でお届けしており、一度にお届けする食数・配送間隔・メニューはお客さま自身でお選びいただけます。

6食セット	通常料金 ~~4,318円~~	1,318円(税込)
8食セット	通常料金 ~~5,157円~~	2,157円(税込)
10食セット	通常料金 ~~6,206円~~	3,206円(税込)

※上記の料金に別途送料が発生いたします。