



トレーニング前後のタイミングに テイクアウトしてご自宅や職場で

高タンパク

低脂肪

玄米食

menu



バルサミコビーフライス
玄米セット

脂質の少ない牛肉を赤ワインに漬け込み、パプリカ・玉ねぎ・アスパラガスと共に炒め、たっぷりのバルサミコ酢で味付けしています。低脂肪洋風チャーハンで、美味しい野菜と牛肉を食べたい方に。

495kcal

たんぱく質	38.7g
脂質	9.0g
炭水化物	47.7g*
食物繊維	2.3g

*12℃未満の冷蔵食品の栄養成分表示値を記載しています。

¥1,050-



チンジャオロース
玄米セット

高さの青梗肉類（チンジャオロース）、ローファット仕様。減量中にも中量成分を味わいたい方にオススメのびるめし一番人気メニューです。

397kcal

たんぱく質	38.7g
脂質	4.6g
炭水化物	39.1g*
食物繊維	1.9g

*12℃未満の冷蔵食品の栄養成分表示値を記載しています。

¥980-



タラのハーブグリル
玄米セット

脂質の少ない魚介類の代表格とも言えるタラに、バジル・オレガノ・パセリなどのハーブをたっぷりまぶし、チーズを巻いて焼き上げました。調味油不使用で脂質も低減です。

451kcal

たんぱく質	37.9g
脂質	6.7g
炭水化物	49.5g*
食物繊維	2.3g

*12℃未満の冷蔵食品の栄養成分表示値を記載しています。

¥980-



バジルチキン
玄米セット

鶏ムネ肉を使った洋風な味付けの商品です。バジルスープは出来合いのものではなく、生バジルと高級オリーブオイル、ナッツ数種類、すべて材料からこだわって自社生産しています。レストランの味を、減量中に。

466kcal

たんぱく質	44.1g
脂質	7.6g
炭水化物	41.6g
食物繊維	2.3g

¥980-



ケージャンシュリンプ
玄米セット

白ワインで下地したシュリンプを12種のスパイスをブレンドした特製ケージャンソースで味付け、色鮮やかな焼き色がつくまで鉄板焼き。最後は真空調理でプリプリに仕上げられています。

412kcal

たんぱく質	39.6g
脂質	4.6g
炭水化物	42.2g*
食物繊維	2.2g

*12℃未満の冷蔵食品の栄養成分表示値を記載しています。

¥1,100-



トリチリ
玄米セット

豆腐・グチャップ・ショウガなどを合わせて炒める、エビの肉類にバジル。グチャップにガラスープ、玉ねぎなどをブレンドしたソースを鶏肉にまわっています。

459kcal

たんぱく質	44.6g
脂質	5.1g
炭水化物	48.1g*
食物繊維	2.3g

*12℃未満の冷蔵食品の栄養成分表示値を記載しています。

¥980-

鶏肉

弊社では、数ある国産銘柄鶏の中から、信玄鶏を採用しています。信玄鶏は、鶏肉（特に解凍後）の臭みが全くない上に旨味がとても強く、富士山の麓で生まれ、富士の名水で育った質の高い銘柄鶏です。ヒナから出荷されるまで、与えられる飼料のすべての添加物を排除し、独自の飼料研究と飼養技術の開発によって、細菌の発生が少なく保たれ、鮮度・衛生面で高い評価を得る、数ある銘柄鶏の中でも、特に健康で安全な鶏肉とされています。



牛肉

疫病がない国として知られるオーストラリアは、欧州食品安全機関 EFSA により BSE が最も起こりえない国の認定を受けており、実際に一度も BSE や口蹄疫が発生していません。徹底した品質管理が、オージービーフの安全性と信頼性を生み出しています。弊社の弁当は全て、オーストラリアの広大な牧場で放牧され豊かな自然の中でのびのびと育った牛肉を使用しています。



魚介

産地が特定されている天然の魚のみを使用しています。

野菜



アジアユニバーサル農業研究会

<https://www.universलगри.com/vegemarket>

米

びるめしは、100%玄米のお弁当です。玄米は、白米に比べてGI値が低いだけでなく（吸収が緩やかで血糖値が上がりづらく、太りづらい）、放射性物質（セシウム、ストロンチウム等）を中和し解毒効果があるためでもあることから、近年その重要性が叫ばれています。品種は、十数種類の銘柄から吟味した結果、日本穀物検定協会「食味ランキング」で特Aを取得し続ける北海道産ななつぼしを採用しています。



調味料

塩

100%深層海水を原料とし、この塩の水を海水濃度に薄めると魚介類が元気に生存できるほど自然界のミネラルバランスに調和する「恵安の潮」と、瀬戸内海で採取したスーパー海藻と呼ばれるホンダワラ、アカモクから独自の製法でうまみエキスを抽出した「讃岐の藻塩」を、料理や食材に合わせて使い分けています。もちろん完全無添加、100%天然海塩であり、(財)日本食品分析センターにより、有害物質0の分析結果も得ている、安全で美味しい塩を使用しています。

油

天日干し、薪での焙煎、自然ろ過といった昔ながらの手間を惜しまず搾られた正真正銘の“手づくり品”である「ほうろく菜種油」、有機栽培、手摘みで抽出され、化学薬品、添加物を使用しない「オリーブおばさんのオリーブシェフ（加熱用）」をメニューにより使い分けて使用しています。どちらも安全性はもとより、スーパーなどで購入するものでは味わえない美味しさです。

その他のメニューに使用する調味料（味噌、ソース、醤油、ケチャップなど）も、無添加製品を徹底して選択しています。



他社には真似のできないコンセプトについて

健康に良い、理想の食事とは何なのか？

健康に良い食事をするコツは、まずこの2点です。

- 健康に悪い要素を排除する
- 栄養価を計算する

健康に悪い要素とは何なのか？

添加物 問題

身体に大きな影響を与えながらも軽視されがちなことに、添加物問題があります。日本の添加物の規制は、世界的に見ても圧倒的に緩いと言われています。これは、「清潔な国」であることの裏返しとも言えるでしょう。そして、日本では許されている添加物の中には、発ガン性が認められ、多くの国が規制しているものも実際に数多くあります。同時に、先進国の中で日本だけ、ガンの死亡数が増加し続けているという事実も無視することはできません。

現時点で、「日本人は添加物を多く摂っているからガンで亡くなる人が多い」と言い切ることはできません。しかし、規制が緩く、ガンによる死亡率が年々増加しているのは紛れもない事実であり、避けられるなら避けた方がよいことに間違いはありません。

栄養価 問題

世の中の製品で一番多く見られる栄養価としての問題は、「たんぱく質が不足していること」または「たんぱく質が多いものは、同時に脂肪も多い」ことです。この理由は単純で、たんぱく質食材は高く、原価が上がってしまうからです。そして、脂肪の多い安い食材をたくさん使うと、たんぱく質はあがるものの、脂肪も増えてしまうということです。

健康に良い、理想の食事ができないのはなぜか？

生活習慣病が増加する背景には、外食やコンビニなどの中食による乱れがちな食生活が背景にあることに間違いありません。それは多くの人が、なんとなくでも理解しているでしょう。外食やコンビニが良くないなら、自炊すれば良い話です。

しかし、

自炊することは煩雑
知識はなく、方法も知らない

外食、中食が増える

理想の食事として出来上がった
商品は簡単に手に入らない

これが、食事が乱れる理由です。

なぜ「理想の食事」が売っていないのか？

生産工場 の壁

様々な生産ラインが存在する大規模調理工場の場合、人件費や設備稼働費用から、一度に大量生産しなければなりません。しかしそうすると、こだわりの無添加材料を大量に仕入れ、一人ひとりがメニューによって異なった細かな調理工程を組むことが困難になります。世にある「健康」を謳った製品も、栄養価が数値上優れたものであっても、よく材料を見てみると、原産国などに不安が残るものであったり、料理としてみると、大雑把な仕上がりとなってしまう場合が多いのは、こういった背景があります。

添加物使用 の壁

世の中の加工食品、また家畜の肥料には必ずと言っていいほど添加物が使われるのは、生産上の「効率」を重視するからです。添加物を使うと、腐らない、カビない、劣化しない時間を大幅に延長することができます。出荷してから販売店まで時間がかかりますし、商品棚により長い時間商品を陳列した方が売れる確率は高まります。大規模調理工場で生産されコンビニに並べるお弁当が、すぐに腐ってしまえば、商売にならないのです。

びるめしは、
これらの問題を全てクリアしています。

① 美味しさと安全性の両立、徹底したこだわり

原価優先の食材選びではなく、飼育から出荷まで生産者がこだわりぬいた無添加の材料を厳選し、また、素材の良さを最大限引き出す調理法、1ヶ月以上の賞味期限を実現する（食品微生物センター確認）、徹底した工程管理を行い製品化しています。



② 高たんぱく、低脂肪 or 低糖質という 通常商品化が難しい栄養価設定を実現

③ 無添加

①②③が実現できる理由

国内唯一の無添加高たんぱく弁当専用調理工場であること

専用工場だからこそ実現する仕入れ、調理工程があり、また少数精鋭の人員配置で運営が可能になります。

調理工程

前述した通り、大規模調理工場の場合、複数の生産ラインや多くの人員が稼働していることから、最低ロットが数百～数千食となってしまいます。また、ある生産ラインの製品だけ、無添加で高たんぱくの材料を使用する、などといった工程は、工場の構造上難しくなります。しかし、専用工場であることから、数十食～生産することが可能であり、材料も統一したものを使用することができます。

製品化

無添加の食材を製品化し、安全に提供できるのは、**調理直後に真空パックし、真空パック後急速冷凍**、するからです。これにより、1か月の賞味期限を実現します。どちらも、専用調理工場であるから成しえる工程であり、大規模工場では、真空パック、急速冷凍をかける機材を大量に設置することも、その工程を行うことも、他の生産ラインを圧迫してしまうため、困難になります。

