

nosh ナッシュ

低糖質で健康的な ナッシュの宅食

低糖質でヘルシーな食事サポート!



ナッシュの冷凍宅配食で健康的な食生活に!

低糖質で健康に配慮した食事



約100種類の豊富なメニュー数



食事準備や片付けをもっと楽に



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2,000円OFF、2~4回目まで1,000円OFFの総額5,000円OFFです。

お電話の際は「エムユービジネスサポート」を見たとお伝えください!

お電話からのご注文

受付時間/9:00~20:30(年末年始を除く)



050-3101-6850

WEBからのご注文

<https://mbs.nosh.jp/>

※WEBは24時間注文可能です





今話題の冷凍宅配食サービス!

糖質
30g
以下

ナッシュはダイエットサポートに
おすすめの低糖質な宅配食です。

糖質
57g

糖質
73g

ご飯1膳(150g) パスタ1束(100g)

※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



nosh ナッシュ

? 脂質制限ダイエットより、糖質制限ダイエットが初心者向きな理由とは?

【ダイエット経験者100人アンケート】

糖質と脂質どっちを
制限しましたか?



結果は… 半数以上が「糖質」を気にしています。

	糖質制限	脂質制限
制限するもの	ご飯やパン、炭水化物など	脂っこい食事
食べる量・カロリー	そこまで減らさなくても良い	ある程度制限する
調理法	制限なし	揚げ物、炒め物は控える
痩せやすさ ※個人差があります	比較的短期間で痩せる	比較的じっくり痩せる
起こりうるデメリット	低血糖、頭痛、思考力の低下など	便秘、乾燥、ホルモンバランスの乱れ

※「【医師監修】糖質制限と脂質制限はどちらが効果的?両方同時でもいい?」参照 <https://vitabrid.co.jp/columns/healthcare/carbandfat2105/>

低糖質メニューで糖質制限

1日1食から、ナッシュに置き換えてみませんか?

1日に摂るべき糖質量は250g~300gとされていますが、糖質制限中はその半分の130g以下を目安にしましょう。糖質があまりにも少ないと日常生活に支障をきたすので、最低でも70g以上は摂取するのがおすすめです。

朝食 糖質 25g~40g
昼食 糖質 25g~40g
夕食 糖質 25g~40g



糖質制限中は
1日の合計糖質量
70g~130g
が理想です

※「【医師監修】糖質制限と脂質制限はどちらが効果的?両方同時でもいい?」参照 <https://vitabrid.co.jp/columns/healthcare/carbandfat2105/>



鶏肉の照り焼き
カロリー | 糖質
372kcal | 16.0g



鶏肉の柚子胡椒~極~
カロリー | 糖質
230kcal | 10.5g



白身魚と野菜の白湯ソース
カロリー | 糖質
200kcal | 10.2g



苧たっぷりチンジャオロース
カロリー | 糖質
262kcal | 11.0g



ハンバーグと彩り温野菜のデミ
カロリー | 糖質
338kcal | 20.0g



にんにく醤油から揚げ
カロリー | 糖質
375kcal | 23.6g



回鍋肉
カロリー | 糖質
464kcal | 19.7g



白身魚の生姜醤油
カロリー | 糖質
237kcal | 17.4g

※全メニューは、<https://nosh.jp/menu>からご確認いただけます。
※2025年6月23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、または一部廃売になる可能性があります。

今すぐはじめよう!

初回2,000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 ▶ 2,318円 (税込)

8食 セット 通常料金 5,157円 ▶ 3,157円 (税込)

10食 セット 通常料金 6,206円 ▶ 4,206円 (税込)

※上記の料金に別途送料が発生いたします。