

資料 1-3

R3. 4. 30

第3回「自然に健康になれる持続可能な
食環境づくりの推進に向けた検討会」



株式会社エブリー
DELISH KITCHEN

DELISH KITCHEN レシピ制作の裏側と減塩への取り組み

Copyright © 2015 every, Inc. All rights reserved.



01. DELISH KITCHENについて



総ダウンロード数

2,100万 DL突破



掲載レシピ数

38,000 件以上



フード&ドリンクアプリ ユーザー評価

国内No.1 ※

DELISH KITCHENは
日本最大級の
レシピ動画メディア



「誰でも 簡単においしく作れるレシピ」

家族に「何食べたい?」と聞くと、「なんでもいい」と言われることがある。
いつものメニューを作ったら「またこれ?」と言われてしまう。
それはすごくアンハッピーなこと。
わたしたちは発見に満ちた新しい体験を通して、
料理を作る方にも、食べる方にも、楽しみを届けたいと思っています。
そういった幸せな食卓のお手伝いができることを目指して毎日、レシピを配信しています。

コロナ禍のトレンド



〇〇しないレシピ



朝食・昼食ニーズ



おうちカフェ/おうち居酒屋



ヘルシーレシピ

DELISH KITCHENは「食」に関わるすべてのシーンをサポートします



レシピ検討前

レシピを探す

店頭で見決定

買う

料理を作る

料理後

アプリ/Web/SNSにて
様々なレシピを提案

スーパー提携で
サイネージを設置

クーポン

キッチン
グッズを販売

レビュー機能&
保存も無制限



移動中のスキマ時間に見られるレシピ動画で
献立に悩まず調理方法もわかりやすくお届け



全国約1000店のスーパーにレシピ
が見られるサイネージを設置



クーポンで
お得に買い物



キッチンツール
や調理家電も



レシピを5段階でレビュー
& お気に入りレシピを保存

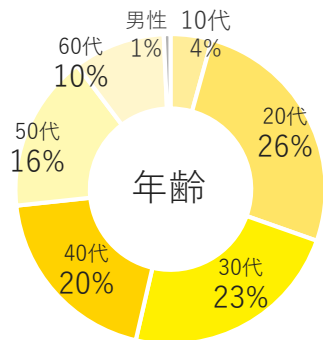


02. ユーザーデータ

ほとんど毎日料理をする、20-40代の女性がメインユーザーです。



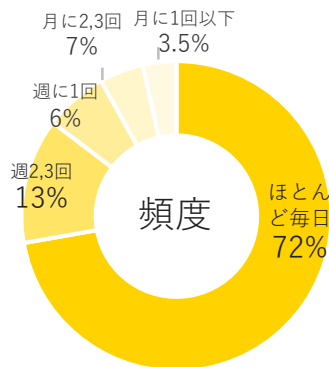
約7割が20代-40代女性



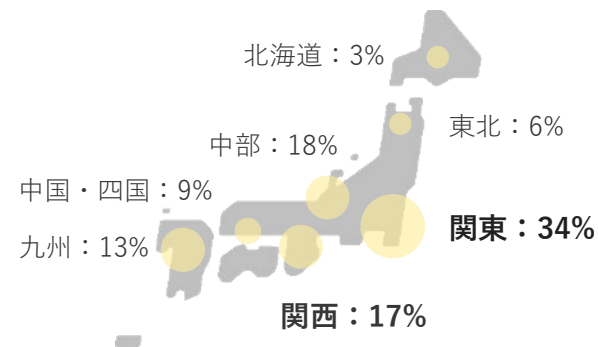
*男性2%以外はすべて女性



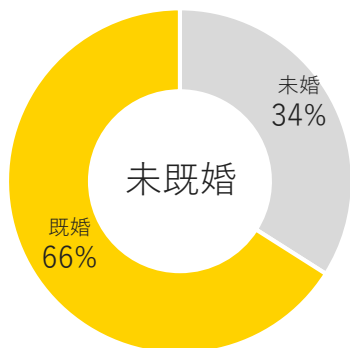
約7割が毎日料理する



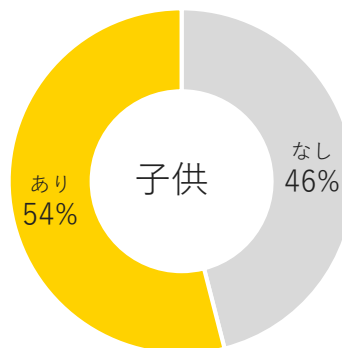
全国の人口分布と同様



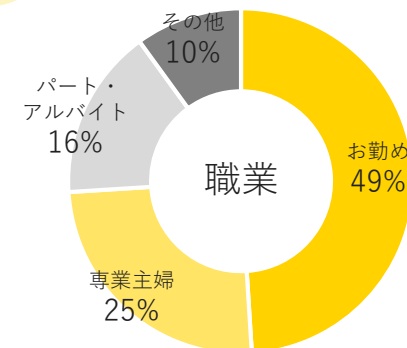
約7割が既婚者



半数以上が子供有り



約5割がお勤め

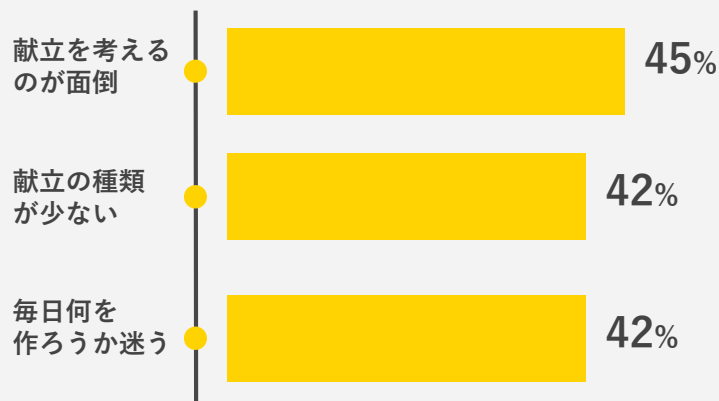


料理に関する悩みのなかでは**献立決めに対する課題**が大きく、献立を考えるタイミングは**スーパーなどの売り場で食材を購入しながら決める人の割合が最も高い**



料理に対する課題

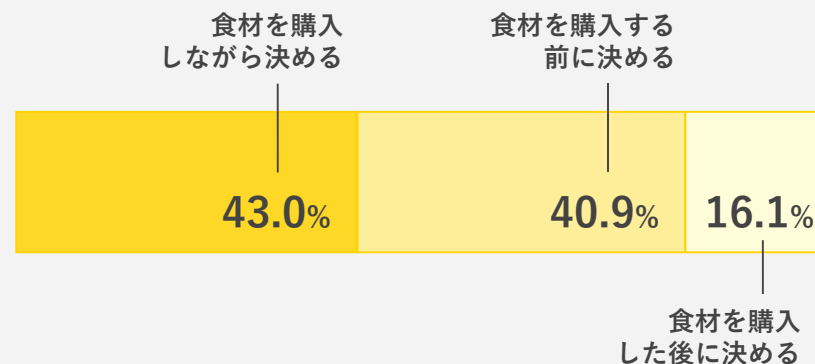
料理に関する悩みはありますか？



2020年02月実施 「料理アプリに関する調査」



夕飯決めのタイミング



2020年11月実施 買い物定量調査



3. レシピの作り方

全レシピ管理栄養士が監修

「誰でも簡単においしく作れるレシピ」を毎日お届けしています

蓄積されたデータ ＝ユーザーの声

1日あたり数億ものデータが蓄積されるアプリの基盤を生かし、データ分析からユーザーニーズを捉えたレシピ開発、レシピ配信を実施しています

300項目以上の ルール設定

安心で安全なレシピをお届けするため DELISH KITCHEN独自のルールを設けています。その数なんと300項目以上で、常に直しを行っています

アドバイザリーボードの 定期開催

信頼されるインターネットメディアを目指し、さまざまな専門領域に精通した外部有識者で構成されたアドバイザリーボードを設置しています



井原裕子 Yuko Ihara

副編集長 兼 料理研究家/食生活アドバイザー

米国、英国に約8年在住した後、料理研究家のアシスタントを12年務め独立。雑誌、書籍などでのレシピ提案のほか、料理指導や制作、企業の商品開発、レストランなどのメニュー開発など、食に関わる分野で幅広く活躍。

DELISH KITCHEN フードスタイリスト

管理栄養士など食のプロ約30名が在籍



まるごと1週間分の夕食の献立をご紹介する「**1週間献立**」や
塩分控えめでも旨味を感じられる「**減塩レシピ**」を有料会員向けに提供

1週間献立

日々の献立の悩み解決！ \ 管理栄養士が /

1週間分の献立を まるごとご提案

買い物リストつき
選初めに買っておくもの
(2人分)

ブロccoli	1個
豆腐	1パック
アボカド	1個
小松菜	1束

糖質オフ
時短も!



減塩レシピ

管理栄養士監修！

塩分控えめでも きちんと美味しい！

厳選レシピが続々登場



減塩を実現させるポイントは、調味の工夫と献立上のバランス

風味・旨味を加えて、減塩でも美味しく

- 薬味（ニンニクや大葉）、スパイス、酸味（レモンやお酢）、海苔やゴマなど風味のあるものを掛け合わせる
- 「昆布×鰹」など植物性と動物性の食材を掛け合わせると、より旨味が感じられる味わいに
- マヨネーズやケチャップなど、すでに調味されている調味料はコクや旨味などの要素が凝縮されているためうまく活用を

（例）ニンニク、生姜、パクチー、唐辛子で風味付けした「蒸し鶏の香味油がけ」



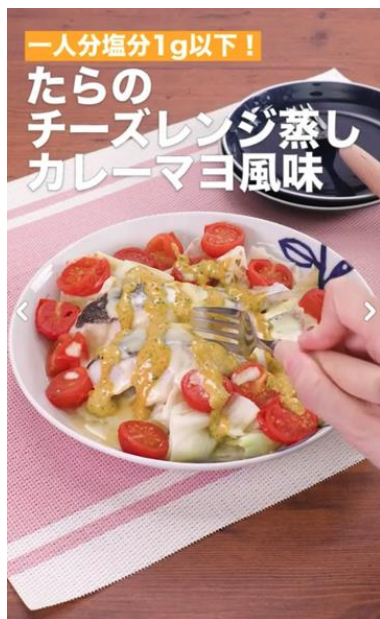
副菜で減塩する献立で、満足感のある食べ応えに

- 献立は主菜から決めて、減塩の加減もメニューごとに調節
 - 主菜はしっかりめ、副菜は薄めの味付けにすると、物足りなさが軽減
- 品数が増えてしまうと塩分が増えてしまう傾向にあるため注意

（例）糖質オフもかなえてくれる「牛肉と舞茸のおかずサラダ献立」



主菜の塩分量を1人分1g以下に制限したレシピも多数



🔥 カロリー	265kcal	📦 炭水化物	11.3g
🍷 脂質	13.6g	🍗 タンパク質	23.3g
♂️ 糖質	8.3g	🧂 塩分量	0.9g

※1人分あたり

- カレー粉の活用で風味をプラス。
- トマトの旨味を加え塩分を抑え、少ない塩分でも満足感を得られる。



🔥 カロリー	343kcal	📦 炭水化物	19.8g
🍷 脂質	20.9g	🍗 タンパク質	16.9g
♂️ 糖質	16.2g	🧂 塩分量	1g

※1人分あたり

- 塩分の高い味噌を少量に抑えるため、ケチャップで旨味を追加。
- 塩分の高い豆板醤の代わりにラー油で辛さをプラス。



🔥 カロリー	227kcal	📦 炭水化物	14.8g
🍷 脂質	7.3g	🍗 タンパク質	21.9g
♂️ 糖質	11.4g	🧂 塩分量	1g

※1人分あたり

- 桜えびによるだしと香ばしさ。
- ゆずを加えることにより更に風味と香りをアップさせ、少ない塩分でもおいしく。

衛生の専門家を外部有識者として登用し、毎月衛生面の課題や新たな取り組み施策等に助言をいただき**衛生面のガバナンスを強化**しております。

