

2026年6月11日

無印良品「たんぱく質」「食物繊維」がとれるおにぎり 4 種を新発売

温めるだけで手軽に食べられる冷凍おにぎり



無印良品を展開する株式会社良品計画（東京都文京区／代表取締役社長 清水 智）は、日常で不足しがちな「たんぱく質」「食物繊維」がとれる冷凍おにぎり 4 種を、6 月 17 日(水)より、無印良品の冷凍食品取扱い店舗、およびネットストアで順次発売します。

良品計画は、「感じ良い暮らしと社会」の実現に向けて、「簡素が豪華に引け目を感じることのない価値観」をもとに、日常の暮らしを整え、豊かにすることを目指し、商品やサービスを提供しています。地域や生活スタイルの変化に合わせ、健康志向にも応える食品を企画・販売しており、栄養バランスや栄養補給に配慮した食品の開発を強化しています。

今回は、日々の食事の中で不足しがちな「たんぱく質」「食物繊維」がとれる、温めるだけで手軽に食べられるおにぎりを発売します。

■ 日常の食事にも取り入れやすいおにぎり

無印良品では、2018 年から冷凍食品を販売しています。なかでもキンパやおにぎりなどのごはんメニューは、多くのお客さまにご支持いただいています。加えて、野菜を手軽に摂取できる冷凍プレート「1/3 日分の野菜を使った雑穀ごはん」も昨年より販売しており、健康を意識した食事を手軽にとれる商品も拡充しています。

今回発売するおにぎりは、既存のおにぎりの特長はそのままに、目的に応じて「たんぱく質」「食物繊維」を手軽にとれる 4 種を新たに展開します。1 個当たり 80g のお茶碗半膳分のサイズで、個包装のため食べたい分だけ温めることができ、小腹が空いたときには 1 個、しっかり食べたいときには 2 個など、食べる量を調整しやすくしています。

「たんぱく質がとれるおにぎり チーズとおかか」は、1 個（80g）当たり、たんぱく質 8.2 g がとれる、もち麦と大豆を使用したおにぎりです。醤油と砂糖で味付けしたおかかにチーズや白ごま、かつお節をあわせ、コクのある味わいに仕上げました。

「たんぱく質がとれるおにぎり 鶏そぼろと玉子」は、1 個（80g）当たり、たんぱく質 5.9 g がとれる、もち麦と大豆を使用したおにぎりです。醤油や砂糖、生姜で甘辛く味付けした鶏そぼろに玉子といんげんをあわせ、彩りよく仕上げました。

「食物繊維がとれるおにぎり もち麦ごはんの枝豆と塩昆布」は、以前よりご好評いただいている「もち麦ごはんの枝豆塩昆布としらすおにぎり」を、具材のバランスを見直し、枝豆やしらす、香ばしい風味のアマニを合わせ、塩昆布の旨みをきかせた味わいにリニューアルします。1 個（80g）当たり、食物繊維 5.4 g がとれる、もち麦を使用したおにぎりです。

「食物繊維がとれるおにぎり もち麦ごはんの鮭とわかめ」は、以前よりご好評いただいている「もち麦ごはんの鮭と大葉おにぎり」を、黒米の色合いを生かし、鮭をメインにわかめ、胡麻を組み合わせでリニューアルします。1 個（80g）当たり、食物繊維 4.97 g がとれる、もち麦を使用したおにぎりです。



◆商品ラインナップ

商品名	規格	税込価格	商品特長	販売開始日
たんぱく質がとれるおにぎり チーズとおかか	400g (80g×5個)	¥650	もち麦と大豆を使った、たんぱく質がとれるおにぎりです。おかか、チーズ、白ごまをあわせ、コクのある味わいに仕上げました。	6/17(水)
たんぱく質がとれるおにぎり 鶏そぼろと玉子	400g (80g×5個)	¥650	もち麦と大豆を使った、たんぱく質がとれるおにぎりです。鶏そぼろ、玉子やしいげんをあわせて彩りよく仕上げました。	
食物繊維がとれるおにぎり もち麦ごはんの枝豆と塩昆布	400g (80g×5個)	¥650	もち麦を使った、食物繊維がとれるおにぎりです。枝豆やしらす、アマニをあわせ、塩昆布の旨みをきかせました。	
食物繊維がとれるおにぎり もち麦ごはんの鮭とわかめ	400g (80g×5個)	¥650	もち麦を使った、食物繊維がとれるおにぎりです。黒米の色を生かし、ほぐした鮭やわかめ、胡麻をあわせました。	