

「今日の食事に、ちょうどいい。」 冷凍宅配食「post chef(ポストシェフ)」を本日より販売

ソーシャルグッドマーケット「Kuradashi」を運営する株式会社クラダシ(本社:東京都品川区、代表取締役社長CEO:河村晃平、以下「クラダシ」)は、日本郵便株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:小池信也、以下「日本郵便」)と共同開発した冷凍宅配弁当ブランド「post chef(ポストシェフ)」の提供を、本日**2026年10月8日(木)**より開始いたしました。本日より、全国の郵便局窓口、EC「郵便局のネットショップ」、および電話からご注文いただけます。本サービスを通じ、全国の生活者の皆さまに、栄養バランスとおいしさにこだわった食事をお届けしてまいります。



■「post chef(ポストシェフ)」について

「post chef(ポストシェフ)」は、「今日の食事に、ちょうどいい。」をブランドコンセプトに掲げた冷凍宅配食ブランドです。ブランド名に込めた「郵便局『post』が、あなたと『chef』をつなぐ」という想いのもと、忙しい日や一人の食事、あと一品ほしい時など、日常のさまざまな場面で「献立を考えない日があってもいい」と思える選択肢をお届けしてまいります。

▽「post chef(ポストシェフ)」概要

- ・商品名: 郵便局の冷凍宅配食「post chef(ポストシェフ)」
- ・販売開始日: 2026年10月8日(木)
- ・商品タイプ: ワンプレート弁当、おかずパウチ(計2タイプ)
- ・購入コース: 定期コース(毎月1回お届け)、都度買いコース(1回のみお届け)
各6食・10食・14食

Press release

- ・価格 : 定期コース 505円/1食あたり(14食セット)～
都度買いコース:667円/1食あたり(14食セット)～
- ・購入方法
 - ・郵便局窓口(タブレット端末):一部の郵便局店舗(一部の簡易郵便局を除く)
 - ・「郵便局のネットショップ」<https://www.shop.post.japanpost.jp/shop/a/apost%20chef/>
 - ・電話:post chef お問合せセンター(0120-33-0058)
- ・お届け方法:冷凍宅配便

※1食あたりの表記価格は初回限定割引を適用した場合の価格です。

※お電話でのご注文は、平日・土日祝 9時～18時(年末年始除く)で受け付けております。

※郵便局窓口では、都度買いコースのみご注文いただけます。

※お届け先は日本国内に限ります。一部の離島地域(北海道、東京都、長崎県、鹿児島県、沖縄県等の一部離島・山間部)へのお届けは出来かねます。お届け不可エリアの詳細は郵便局のネットショップ内、post chef(ポストシェフ)の特設ページ(<https://www.shop.post.japanpost.jp/shop/a/apost%20chef/>)をご確認ください。

▽「post chef(ポストシェフ)」の特徴

①栄養バランスとおいしさに配慮したメニュー

調理済みの主菜・副菜を冷凍でお届けし、電子レンジ(500W～600W)で温めるだけで手軽にお召し上がりいただけます。栄養とおいしさのバランスに配慮して設計し、ライフスタイルに合わせて選べる2つのタイプをご用意しました。

● ワンプレート弁当

主菜1品+副菜2～3品を一つの容器に収めたワンプレートタイプ。管理栄養士監修のもと、1食あたりたんぱく質16g以上・食物繊維5g以上・食塩相当量2.2g以下の栄養設計で、お皿への盛り付けが不要です。

主菜1品と副菜2～3品が入ったワンプレート

Type.1 | ワンプレート弁当

管理栄養士も推薦! /

減塩とは思えない
美味しさと満足感が魅力です
味の調和まで計算され、栄養面へのこだわりも感じます。不足しがちな食物繊維もしっかり摂れる、おすすめしたいワンプレートです。

料理家/管理栄養士
小山 浩子さん

副菜 2～3品

管理栄養士が監修した栄養バランスと、彩り豊かな副菜で、食欲を引き立てます。

主菜 1品

魚や肉を中心に、だしや香味、酸味を活かし、減塩でも満足できる味わいに仕上げています。

ワンプレート弁当 和食

サバの旨味が引き立つ
香味野菜ソース

●食塩相当量2.2g以下
●たんぱく質16g以上
●食物繊維5g以上

レンジ加熱
約4～5分
(500W)

盛り付け
不要

減塩
設計

※商品ごとの加熱時間は
商品パッケージをご確認ください。

栄養バランスのこだわり

たんぱく質と塩分量に配慮し、ビタミンや食物繊維も補える食材を取り入れています。

Press release

● おかずパウチ

野菜3種類以上を使ったメインになるおかず1品。パウチのまま温められ、ごはんや汁物、自炊・市販品と組み合わせやすい味わいに仕上げています。

野菜3品以上入った主惣菜1品

Type.2 | おかずパウチ

子育て中の管理栄養士約9割が
“同世代にすすめられる”と回答*

「野菜が多く、冷凍惣菜利用でも
罪悪感がない」(30代男性)
※n=32・出典(本モニター調査)

レンジ*
約4~6分
(500w)

おかず
1品
追加に

野菜
3種類
以上

※商品ごとの加熱時間は
商品パッケージをご確認ください。

おかずパウチ 和食

北海道産ポテト入り
3種の彩り野菜の
ハンバーグ



豊富な野菜

3種類以上の野菜を使い、
ゴロっとした具材感と食
べ応えを楽しめます。

主惣菜

タレのkokや肉の食感を
楽しめる、ごはんや汁物と
も合わせやすい味わいに
仕上げています。

おかずパウチのこだわり

パウチのまま温められる手軽
さと、3種類以上の野菜の彩
り・食べ応えで、食卓の満足
感を高めます。

● メニュー

ワンプレート弁当とおかずパウチをあわせて全23種類をご用意しております。定期コースは月替わりでメニューが変わる他、メニュー数は順次追加を予定しております。

【ワンプレート弁当メニュー例】



ワンプレート弁当 洋食

トマトの旨味引き立つ
チキンのトマトソースかけ



ワンプレート弁当 洋食

ふっくら仕上げたタラと
ポテトのトマトソース



ワンプレート弁当 和食

甘辛味噌仕立てマスの
ちゃんちゃん焼き



ワンプレート弁当 和食

味噌の甘味広がる
サワラの西京焼き



ワンプレート弁当 アジアン

オイスターソースの
コクが広がる青椒肉絲



ワンプレート弁当 和食

やわらか豚肉のくわ焼き
甘辛だれ仕立て

Press release

【おかずパウチメニュー例】



おかずパウチ 洋食
4種のごろごろ野菜と
チキンの塩麹蒸し



おかずパウチ 洋食
4種の彩り野菜の
コク旨味噌チキン



おかずパウチ 洋食
ふんわり肉だんごと
4種野菜の甘酢あんかけ



おかずパウチ 洋食
4種野菜と豚バラの
コク旨ソース仕立て



おかずパウチ 洋食
4種野菜とさっぱり
みぞれあんのローストチキン



おかずパウチ 洋食
ごはんが進む!彩り
野菜の照り焼きハンバーグ

②「必要な時に、必要な分だけ」選べる購入スタイル

毎月1回、月替わりのメニューをお届けする「定期コース」(最低購入回数なし)と、1回のみのお届けとなる「都度買いコース」(定期コースへの自動移行なし)をご用意し、6食・10食・14食の3つの食数から選択いただけます。

また、都度買いコースのみワンプレート弁当とおかずパウチを両方お試しいただける「ミックスコース」もご用意しております。

STEP. 1 商品コースを選ぶ			STEP. 2 購入方法を選ぶ		STEP. 3 食数を選ぶ		
A ワンプレート 弁当コース 1食で1日の約3分の1の 栄養バランスを確保したい方へ	B おかずパウチ コース 忙しい時に主役になれる 1品を求めている方へ	C ミックス コース 両方を試せる 単品コース限定	定期 コース 毎月1回お届け 月替わりメニュー 最低購入回数なし	都度買い コース 1回だけのお届け 固定メニュー 定期への自動移行なし	6食 冷凍庫に 置く安心	10食 週2~3回 利用	14食 日常的に 利用

③郵便局・WEB・電話から選べる注文方法

一部の郵便局に設置されたタブレット端末に加え、郵便局のネットショップ、電話の3つの方法からご注文いただけます。WEBだけでなく、身近な郵便局や電話からも利用できる環境を整えることで、冷凍宅配食を初めて利用するお客さまにも分かりやすく、利用しやすいサービスを目指します。

Press release

④ 試しやすい価格でのご提供

いつでも気軽にご利用を始めていただけるよう初回購入特別価格をご用意し、定期コースでは2回目以降の価格から最大2,000円OFF、都度買いコースでは2回目以降の価格から最大500円OFFでご提供いたします。また、継続特典として定期コースを3回継続してご注文をいただいたお客さまには、ぽすくまオリジナルの保冷バッグをプレゼントいたします。

【価格例】

- 定期コース(14食セット)の場合
 - 7,072円(2回目以降9,072円)→2回目以降価格より2,000円OFF
- 都度買いコース(14食セット)の場合
 - 9,342円(2回目以降9,842円)→2回目以降価格より500円OFF

※上記価格は、ワンプレート弁当・おかずパウチ共通です。

※いずれも表示価格は税込・送料込です

【継続特典】

ぽすくま オリジナル保冷バッグ



※画像はイメージです。デザインは変更の可能性がございます。

※数に限りがございます。なくなり次第終了となりますので予めご了承ください。

■両社からのコメント

・株式会社クラダシ 代表取締役社長**CEO** 河村晃平

「「post chef」は、日本郵便さまが長年にわたり築いてこられた地域との信頼関係と、クラダシがフードロス削減を通じて培ってきた「食」に向き合う知見を掛け合わせて生まれたブランドです。買い物の不便さや栄養バランスの偏りに不安を抱える生活者の方々に、忙しい日常の中でも「ちゃんとした食事」を届けたい。そんな思いからこのサービスは生まれました。全国津々浦々の郵便局を新しい「食の窓口」として、一人でも多くの方の食卓に安心と笑顔をお届けできるよう、日本郵便さまとともに、これからも真摯に取り組んでまいります。」

・日本郵便株式会社 執行役員 **CX**戦略部担当/物販ビジネス担当 高橋智恵氏

「日本郵便は、全国約24,000局のネットワークを、地域の暮らしを支える生活インフラとして活用してまいりました。人口減少や高齢化が進むなか、買い物や日々の食事に不安を抱える方が増えています。また現役世代の皆さまは共働きが増えており、日々お忙しい中で食の充実に悩まれている方も多くと存じます。そうした皆様に郵便局として何ができるかを模索してまいりました。クラダシさまが長年培われてきた「食」の知見と、当社のネットワークを掛け合わせることで、「post chef」という新しいかたちの安心をお届けできると考えております。これからも郵便局を通じて、全国の皆さまの毎日の暮らしに寄り添うサービスを目指してまいります。」

【本件に関するお問い合わせ】

広報担当: 齋藤 pr@kuradashi.jp

Press release

■取り組みの背景

クラダシと日本郵便は、2025年8月4日に資本業務提携を締結(※1)し、そこで掲げた4つの柱の施策の一つとして、郵便局ネットワークを活用した冷凍宅食サービスの開始に向けた準備を進めてまいりました。

65歳以上の一人暮らし世帯は、2020年の737.8万世帯から2050年には1,083.9万世帯まで増加すると見込まれています(※2)。運転免許の自主返納や地方での路線バス廃線が進むなか、買い物の足の確保は大きな課題となっています(※3)。また、共働き世帯も増加を続け、2024年には1,300万世帯と、専業主婦世帯(508万世帯)の約2.6倍に達しています(※4)。

日本郵政グループにおいても、2026年5月に公表した新中期経営計画「JPプラン2028」(※5)にて、郵便局を地域の生活を支える「共創プラットフォーム」へと深化させる方針を掲げ、買い物支援を必要とする地域における「宅食等の定期購入商品のご案内」などを具体的な施策の一つとして推進しています。

「post chef(ポストシェフ)」は、こうした社会環境を背景に、日本郵便とクラダシの知見を掛け合わせて開発いたしました。買い物や献立づくりに不安を感じやすいシニア層にはワンプレート弁当を、忙しい共働き・現役世代には必要な分だけ組み合わせられるおかずパウチを、それぞれの暮らし方に合わせた選択肢としてご用意いたします。

※1出典：株式会社クラダシ「クラダシ、日本郵便株式会社との資本業務提携を締結」(2025年8月4日)

(<https://corp.kuradashi.jp/news/2025-08-04/>)

※2出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計」(令和6年推計)

(<https://www.ipss.go.jp/pp-ajsetai/j/HPRJ2024/t-page.asp>)

※3出典：政府広報オンライン「運転免許証の自主返納」(警察庁データ)／国土交通省「地域公共交通の現状」(令和7年6月)(<https://www.gov-online.go.jp/article/201804/entry-7849.html>／<https://www.mlit.go.jp/policy/shingikai/content/001898150.pdf>)

※4出典：労働政策研究・研修機構「共働き世帯の状況」(ビジネス・レーバー・トレンド2025年4月号)

(https://www.jil.go.jp/kokunai/blt/backnumber/2025/04/c_01.html)

※5出典：日本郵政グループ「JPプラン2028」(2026年5月)

(https://files.japanpost.jp/assets/34d9d11432734cfaa759e78fe395b688/01fc064d52674138ae1290ae5600c3d3/20260515_05_02.pdf)

今後もクラダシは、世の中に山積する社会課題を解決する「善いビジネス」を通じ、社会的インパクトと経済的価値が循環する「日本一のインパクト企業グループ」を目指してまいります。

■Kuradashi Food: フードロス削減の大きな輪をつくる。

ソーシャルグッドマーケット「Kuradashi」の運営を核に、サプライチェーンの上流から下流までの全工程に深く関与し、これまでのECの枠を超え、食品メーカーの在庫管理や物流戦略を共に考えることで、フードロス削減が循環する「善い食産業」のインフラとなることを目指します。

URL: <https://corp.kuradashi.jp/food/>

■株式会社クラダシについて

代表者氏名：河村晃平

設立：2014年7月

本社所在地：〒141-0021 東京都品川区上大崎3丁目2-1 目黒センタービル 5F

URL: <https://corp.kuradashi.jp/>

【本件に関するお問い合わせ】

広報担当：齋藤 pr@kuradashi.jp

Press release

【サービス紹介】

- ・ソーシャルグッドマーケット「Kuradashi」: <https://www.kuradashi.jp/>
- ・クラダシが自社で運営する「クラダシ基金」: <https://www.kuradashi.jp/fund>
- ・冷凍宅配弁当「Dr.つるかめキッチン」: <https://tsurukame-kitchen.com/>
- ・オンライン料理教室「La Table de SHIORI Online」: <https://online.atelier-shiori.com/>
- ・物流代行サービス: <https://logistics-kuradashi.com/>

【店舗一覧】

- ・Kuradashi店舗一覧: <https://kuradashi.jp/pages/stores>

【クラダシのインパクト】

- ・インパクトサイト: <https://corp.kuradashi.jp/impact/>
- ・インパクトレポート: <https://speakerdeck.com/kuradashi/kura-dashi-impact-report-2026>

【2026年6月末時点の主な累計実績】

- ・フードロス削減量: 35,287トン ・経済効果: 171億6,857万円
- ・CO2削減量: 93,545t-CO2 ・支援総額: 194,051,084円

「Kuradashi」、「ソーシャルグッドマーケット」、「1.5次流通」、「もったいないを価値へ」は株式会社クラダシの登録商標です。