

冷凍うどんで、“雑穀”をもっと手軽に、いつもの食卓へ。

「雑穀うどん キヌア・赤米・黒米入り」新発売

2026年3月6日より全国発売開始

テーブルマーク株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長：松田要輔）は、植物由来の冷凍ミールブランド「BEYOND FREE（ビヨンドフリー）」より、3種の雑穀を使用した「雑穀うどん キヌア・赤米・黒米入り」を、2026年3月6日から、オンラインショップにて発売いたします。本商品は、“冷凍うどん”を、雑穀を手軽に日常に取り入れる新たな選択肢として提案することを目指して開発しました。事前に実施した試食調査では98.2%※の方が「おいしい」と回答しました。



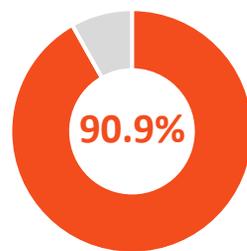
※試食調査概要

調査手法：会場試食／試食アンケート 調査時期：2025年12月 対象者：雑穀に関心がある30～60代の男女110名

テーブルマークから、「冷凍うどん」で雑穀を取り入れる、新しい選択肢をご提供

30～60代の男女110名を対象に、雑穀に対するイメージ調査および本商品の試食調査を実施しました。雑穀に対しては、過半数以上の方が「健康的なイメージがある」と好意的に受け止めている一方で、「日常の食生活に取り入れにくい」「何を選べばよかわからない」といったハードルもありました。本商品は、そんな「雑穀」という素材をより手軽に取り入れる選択肢の一つとして、90.9%の方が、「日常生活に取り入れたい」と回答しました。その理由として、「うどんならではのコシやのどごしを楽しめる」「レンジ調理で気軽に雑穀を取り入れられる」といった声が寄せられました。うどんならではのおいしさを我慢することなく、手軽に日常に雑穀を取り入れられる点を高く評価いただいています。

雑穀うどんを
日常生活に取り入れたい



n = 110

魅力的に思った点を教えてください。

うどんならではの
コシやのどごしが楽しめる



n = 100

レンジ調理で気軽に
雑穀を取り入れられる



n = 100



(40代・女性)

お米やシリアル以外にも雑穀の
バリエーションが増えることでジャンルの幅が
増えて毎日食べることができるので嬉しい。



(50代・女性)

十穀米を毎日食べているが、手間がかかると
感じていた。電子レンジ調理で雑穀を摂
れるのはとても助かる。

商品概要



雑穀うどん キヌア・赤米・黒米入り (540g/3食入り)

小麦粉をベースに、赤米・黒米・キヌアの3種の雑穀を使用した雑穀うどんです。雑穀の風味を感じながらも、どんなメニューにもなじむ味わいを目指し、雑穀の種類や配合を調整しました。高食物繊維小麦粉を原材料に配合し、1食（180g）当たり食物繊維6.8gを摂取できます。冷凍庫にストックでき、電子レンジ調理にも対応。麺でも雑穀を手軽に取り入れたい方におすすめの一品です。

URL : <https://beyond-free.jp/products/ud-0013-001>

発売を記念して、公式オンラインショップにて、誰でも利用可能なオトクなクーポン配布中！
詳細は、公式オンラインショップよりご確認くださいませ。

いつものうどんで、現代人に不足しがちな食物繊維を補える

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」※1では、食物繊維の目標量として、成人男性は1日22g以上、成人女性は18g以上が示されています。一方で、日本人成人の食物繊維摂取量は、男性約14.5g/日、女性約14.0g/日と推定されており、いずれも厚生労働省が示す目標量に届いていません※2。本商品は、雑穀に加え、原材料に高食物繊維小麦粉を配合することで、1食（180g）当たり食物繊維6.8gを含有。本商品は「いつものうどん雑穀や現代人に不足しがちな食物繊維を補える商品」を目指して開発しました。

※1 出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2025年版）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/syokuji_kijyun.html

※2 出典：「国民健康・栄養調査 食物繊維含む栄養素平均値表」

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_66279.html

「BEYOND FREE（ビヨンドフリー）」とは

BEYOND FREE

がんばりたくないけど、自分にやさしくしたい日は、温めるだけでおいしい、植物由来の冷凍ミール。BEYOND FREEは「おいしいものを我慢せず、でもちゃんとした食生活を送りたい」そんな等身大のきもちに寄り添います。植物由来なのにおいしくて、お腹いっぱい食べられて満足。そんな食事を目指してメニューごとに植物素材を厳選しました。味や見た目はもちろん、香りや食感までこだわり新しいおいしさを届けていきます。

- オンラインショップ : <https://beyond-free.jp/>
- 公式Instagram : https://www.instagram.com/beyondfree_jp/

テーブルマーク株式会社 概要



社名：テーブルマーク株式会社
代表取締役社長：松田 要輔
本社所在地：東京都中央区築地6-4-10
事業内容：冷凍食品、その他食料品の製造・販売
URL : <https://www.tablemark.co.jp/>

※本資料に記載されている情報は発表日現在のものです。
時間の経過等により内容が予告なしに変わる可能性がありますのでご了承ください。