

「めざましごはんキャンペーン」について

朝から、しつかり。

めざましごはん

毎日食べて目覚めは10分早く！

毎朝、仕事に、朝「ごはん」で集中力アップ！
 「めざましごはん」とは、お米の旨み成分が、炊き立てのときよりも高い。
 そんな理由があることで、朝ごはんが、朝の集中力をアップさせる。
 朝の食事は、朝の大事なエネルギー源。
 「めざましごはん」は、お米の旨み成分が、炊き立てのときよりも高い。
 朝ごはんの旨み成分は、朝ごはんの1日の「めざましごはん」が、
 朝ごはん、お米の旨み成分が、朝ごはん、お米の旨み成分が、朝ごはん、
 タイプAタイプBタイプCタイプDタイプEタイプFタイプGタイプHタイプIタイプJタイプ

朝ごはんの旨み成分と炊き立てのときの旨み成分の割合

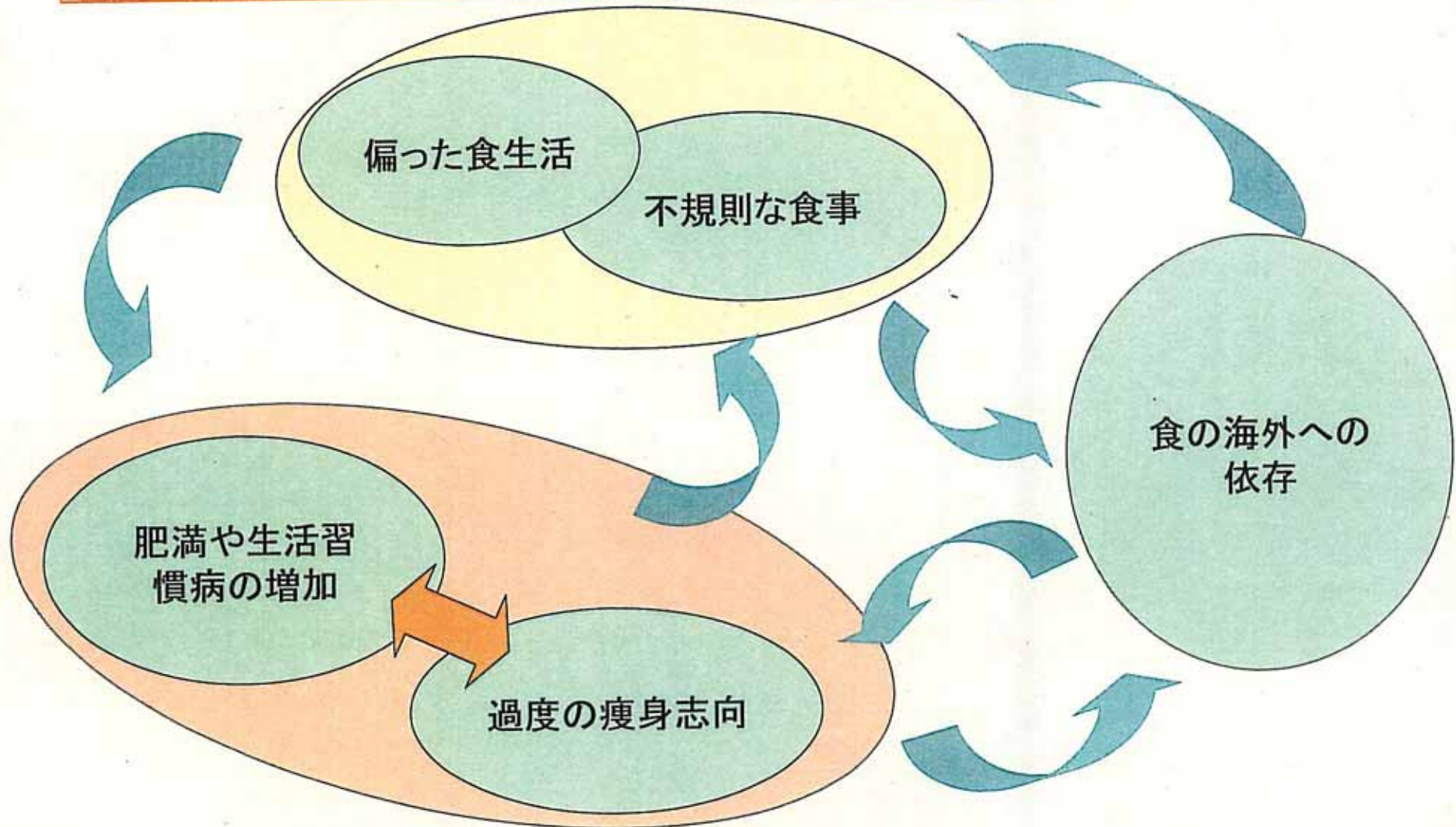
地域	めざましごはん	炊き立て
全国	100	100
東北	100	100
関東	100	100
中部	100	100
近畿	100	100
中国	100	100
四国	100	100
九州	100	100

農林水産省

平成21年3月
 農林水産省 総合食料局

食をめぐる状況

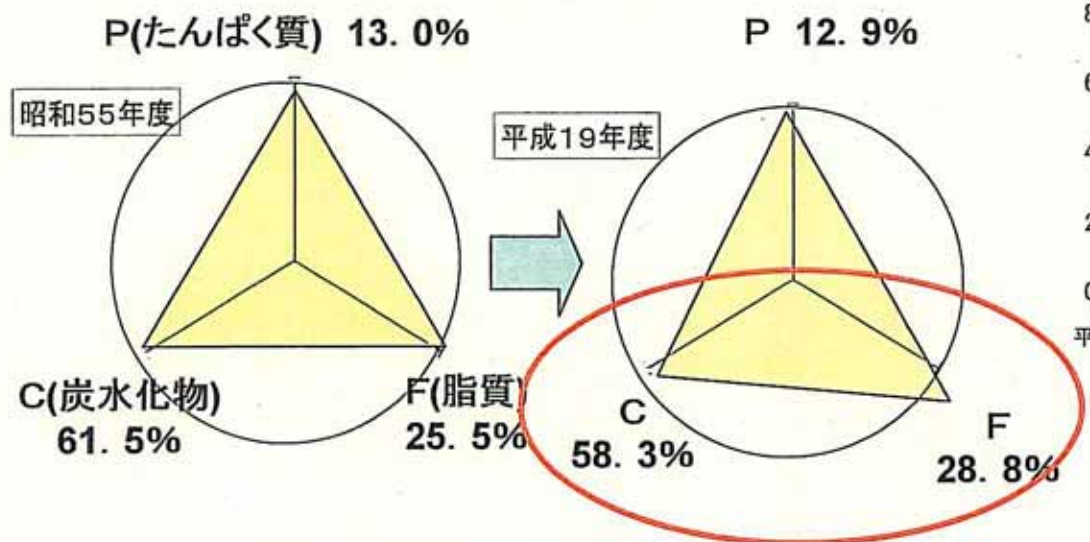
- 近年、国民の「食」をめぐる状況の変化により、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向、食の海外への依存、等の問題が発生。
- これらの問題は、相互に密接に関連。



偏った食生活

- 昭和50年代半ばには、米を中心に水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた「日本型食生活」が実現。
- しかし、近年は、脂質の過剰摂取、米などの穀類や野菜の摂取不足などの偏りが顕在化。

栄養バランスのくずれ



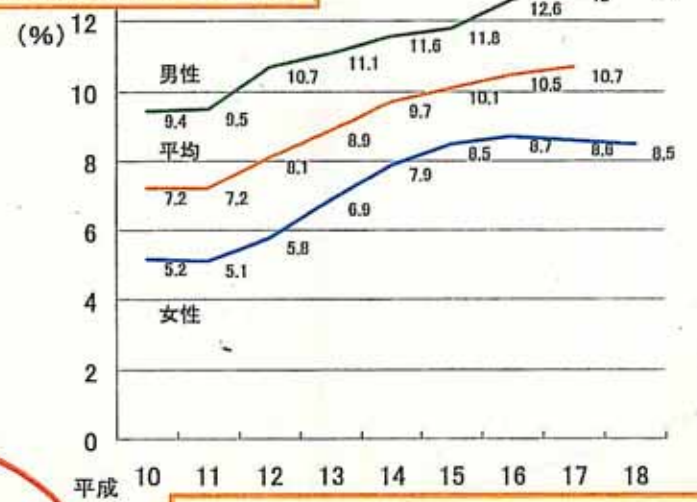
(注)食料・農業・農村基本計画における平成27年度の望ましい消費の姿の数値は
 P(たんぱく質):13% F(脂質):27% C(炭水化物):60%

資料:食料需給表

不規則な食事

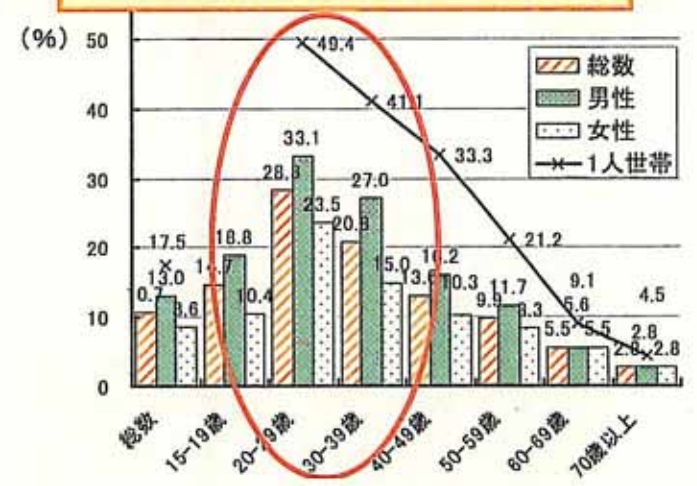
- 朝食の欠食率は男女共高くなる傾向であり、20歳代で最も高く、男性で約3割、女性で約2割。
- 1人世帯では、朝食の欠食率が特に高い。

朝食欠食率の推移



資料:厚生労働省「国民健康・栄養調査」

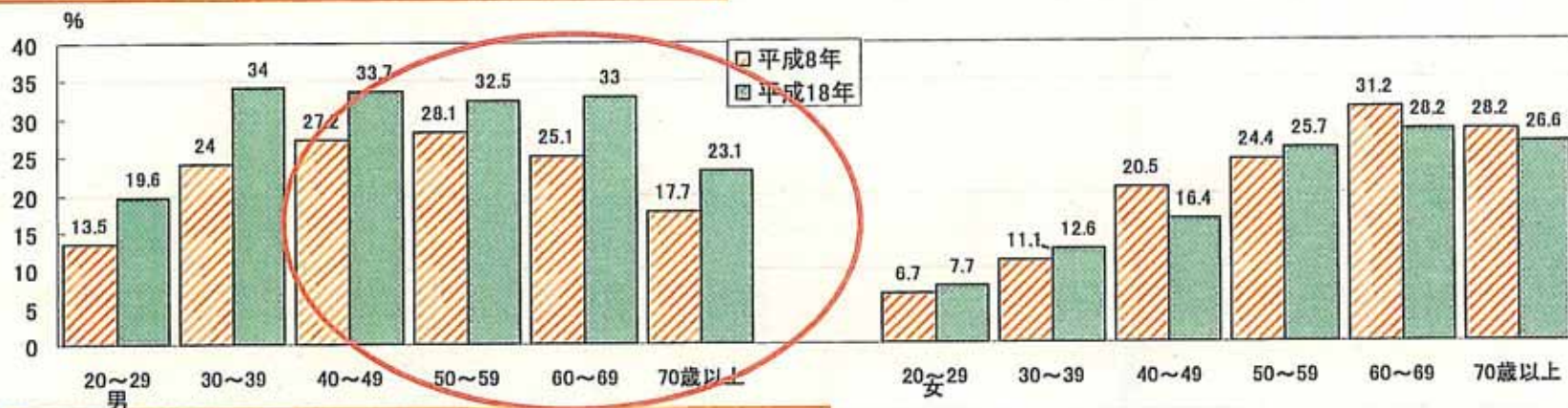
年齢階層別の朝食欠食率(17年)



肥満や生活習慣病の増加

- 男性では、全年齢層で肥満が増加。
- 40～74歳でみると、男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者又は予備軍と考えられる者。

肥満者(BMI≥25)の割合(20歳以上)



メタボリックシンドロームの状況(20歳以上)



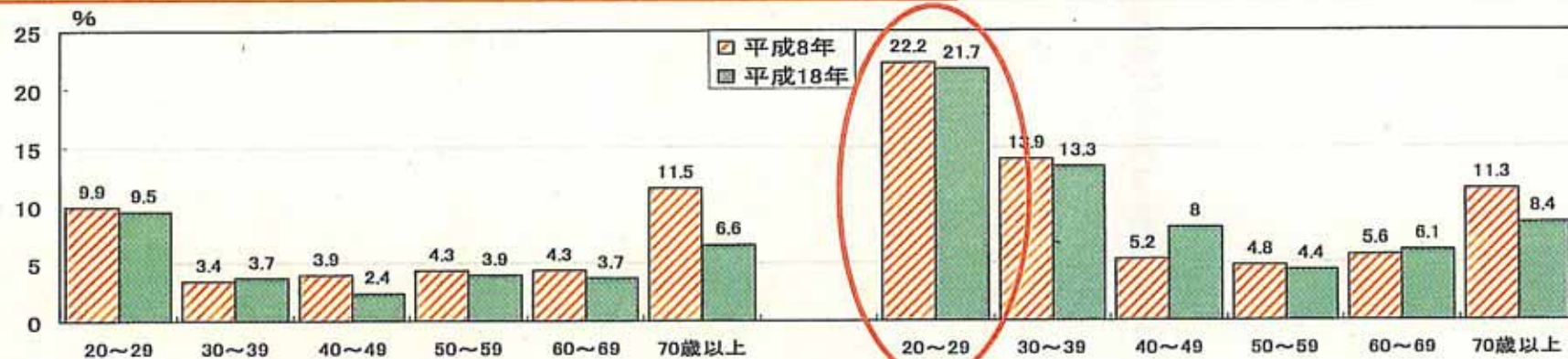
資料:平成18年「国民健康・栄養調査結果の概要」

注:メタボリックシンドロームが強く疑われる者は、腹囲≥85cm(女性90cm)+項目2つ以上該当する者。同予備軍と考えられる者は、腹囲条件の他、項目1つに該当する者。

過度の瘦身志向

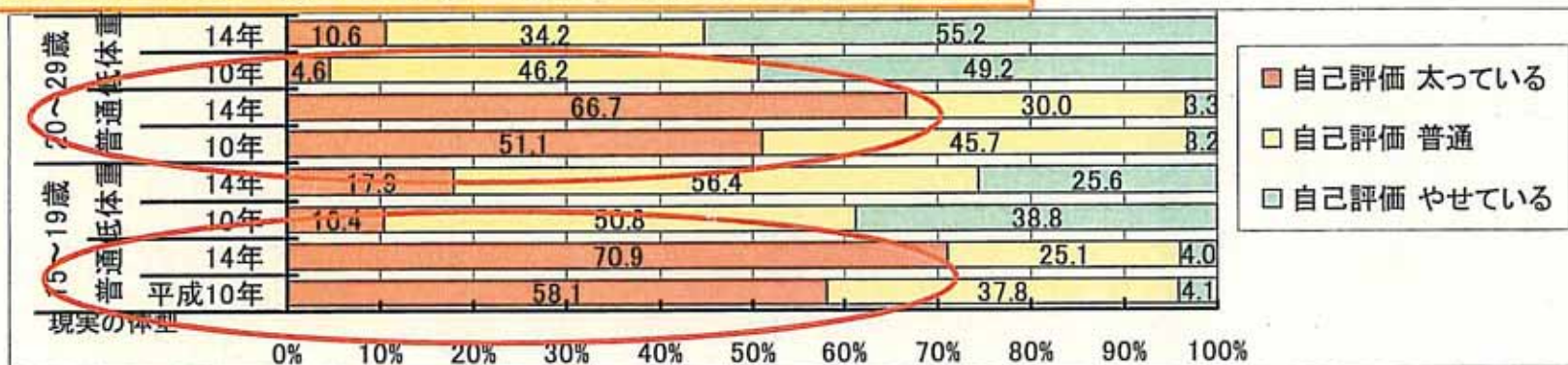
- 20～30歳代女性の約5人に1人が低体重(やせ)。
- 自分の体型に関する自己評価も、「普通」にもかかわらず「太っている」と評価したり、低体重にもかかわらず「普通」と評価する者が多数。

低体重(やせ)の者(BMI<18.5)の割合(20歳以上)



資料:平成18年「国民健康・栄養調査結果の概要」

現実の体型別 体型に関する自己評価(20歳以上。女性)



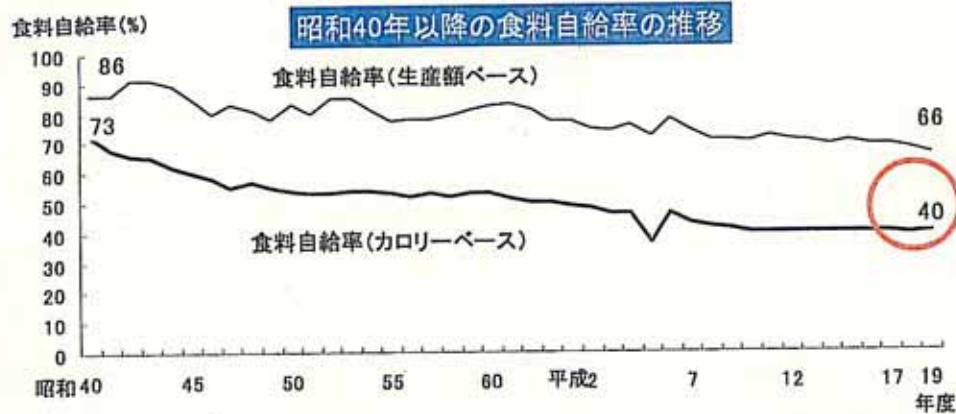
資料:平成14年「国民栄養調査」



食の海外への依存(食料自給率の低下)

○ 食生活の変化とこれに対する国産農産物の供給対応が円滑にできなかったこと等から、我が国の食料自給率は戦後大きく低下。

○ 国内で自給可能な米の消費量が大幅に減少する一方、輸入に依存している飼料穀物や油糧原料(大豆、なたね)を使用する畜産物や油脂類の消費が大幅に増加。

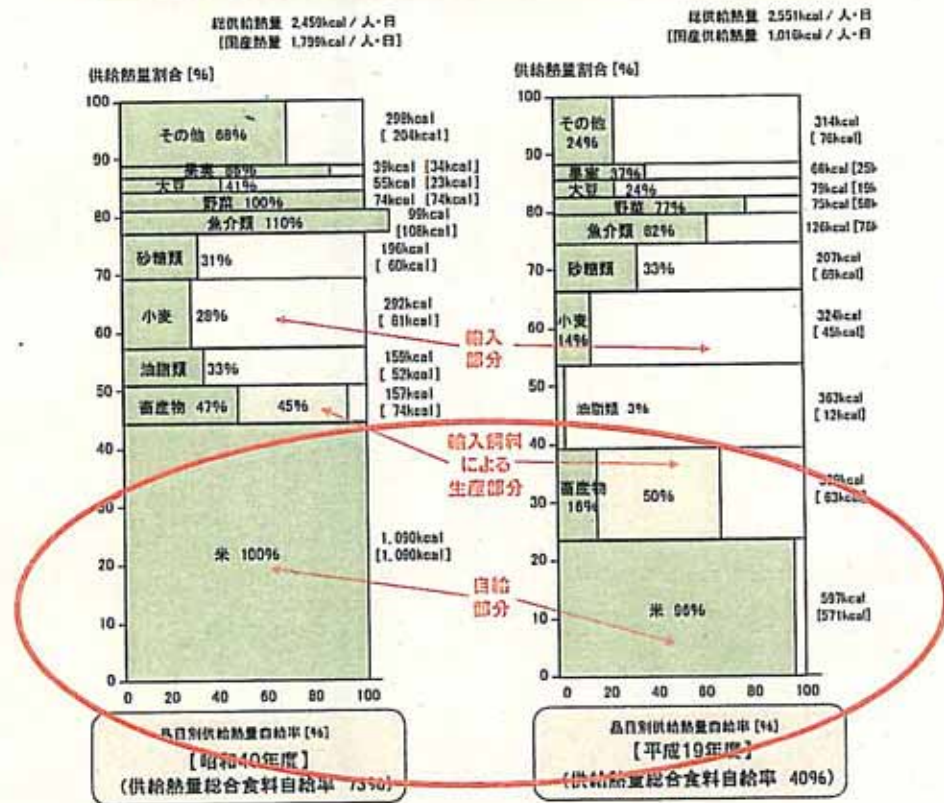


年度	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
カロリーベース	73	68	66	65	62	60	58	57	55	55	54	53	53	54	54	53	52	53	52	53	53	51
生産額ベース	86	80	91	91	89	85	83	81	78	83	80	85	85	81	77	78	78	79	81	82	82	83

年度	62	63	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
カロリーベース	50	50	49	48	46	45	43	43	42	41	40	40	40	40	40	40	40	40	39	40	
生産額ベース	81	77	77	75	74	76	72	78	74	71	71	70	72	71	70	69	70	69	68	68	66

資料:食料需給表

カロリーベースの総合食料自給率(昭和40年度と平成19年度)



品別供給熱量自給率(%)
【昭和40年度】
(供給熱量総合食料自給率 73%)

品別供給熱量自給率(%)
【平成19年度】
(供給熱量総合食料自給率 40%)

これらの課題への対応



○ 食育の取組を通じて米の消費拡大を図る。

食事バランスガイドの普及

19年6月には、「食事バランスガイド」のCMを放送

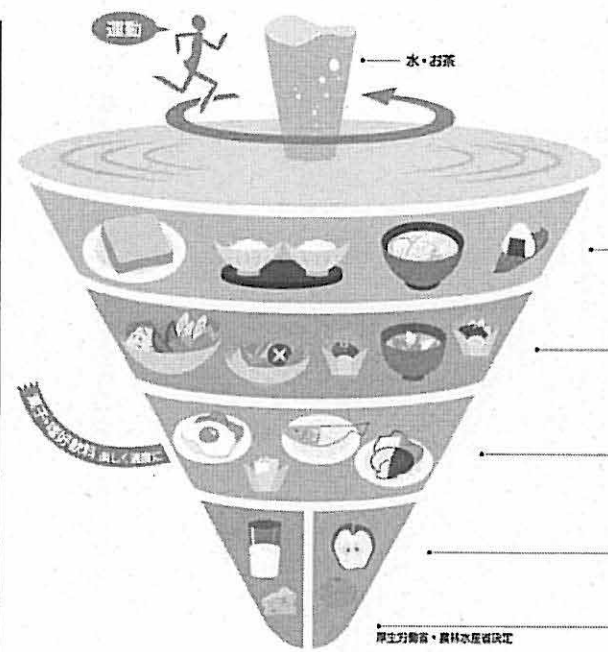


食事バランスガイドの認知度
放送前 46% → 放送後 62%

出典：19年度上期テレビ事業効果検証結果

「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したもの。

厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に決定。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 つゆり ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り) 1杯、お粥(中盛り) 1杯、パン(1枚)、おにぎり(2個) 1.5つ分 = ごはん(中盛り) 1杯、お粥(中盛り) 1杯、パン(1枚)、おにぎり(1個)、スシ(2個)
5-6 副菜 つゆり 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、肉や魚(100g程度)の炒め物、煮物、煮込み、お味噌汁、豆腐料理、きのこ料理、海藻料理、納豆、きのこ、きのこ、きのこ、きのこ、きのこ、きのこ 2つ分 = 野菜料理、肉や魚(100g程度)の炒め物、煮物、煮込み、お味噌汁、豆腐料理、きのこ料理、きのこ、きのこ、きのこ、きのこ、きのこ、きのこ
3-5 主菜 つゆり 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理 2つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理 3つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理
2 牛乳・乳製品 つゆり 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター、クリーム、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス、アイス、アイス、アイス、アイス、アイス 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター、クリーム、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス、アイス、アイス、アイス、アイス、アイス
2 果物 つゆり みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん、りんご、バナナ、梨、葡萄、いちご、ブルーベリー、オレンジ、オレンジ、オレンジ、オレンジ、オレンジ、オレンジ

朝食欠食の改善

○ 朝食欠食の改善が現在の課題であり、関係府省と連携して対応。

食育推進基本計画 (平成18年3月31日食育推進会議決定)

朝食を欠食する国民の割合の目標値を設定

	平成15年度	平成22年度
20歳代男性:	30%	15%以下
30歳代男性:	23%	15%以下

食料・農業・農村基本計画 (平成17年3月25日閣議決定)

<基本的な方針>

食習慣の面でも若い世代を中心に高い割合で朝食の欠食が見られるといった状況

<講ずべき施策>

朝ごはんをしっかり取る習慣を身に付ける運動等の国民的な取組を積極的に展開

「早寝早起き朝ごはん」国民運動 (文部科学省)

子どもたちの生活習慣の乱れが学習意欲や体力、気力の低下の要因

子どもの基本的生活習慣を育成し生活リズムを向上、地域全体で家庭の教育力を支える社会的機運の醸成



「めざましごはんキャンペーン」の展開

食品関係企業や団体と連携して以下の事業を実施

【19年11月～12月】

「めざましごはん始めよう！」をテーマに「優香のめざましごはん」を放送。



【20年4月】

「デキる人は、毎朝しっかり摂っている。」をテーマに、新入学生、社会人向けポスターの掲示やリーフレットを配布。



【20年6月】

「いい一日は朝ごはんから」をテーマにした、交通広告や新聞・雑誌広告等を実施。



【21年1～3月】

「朝からしあわせめざましごはん」をテーマに「松浦亜弥」を起用したCMの放送や交通広告等を実施。



【21年4月】

朝「ごはん」で「脳」に活！をテーマに、新入学生、社会人向けポスターの掲示やリーフレットを配布。



「めざましごはんキャンペーン」の展開



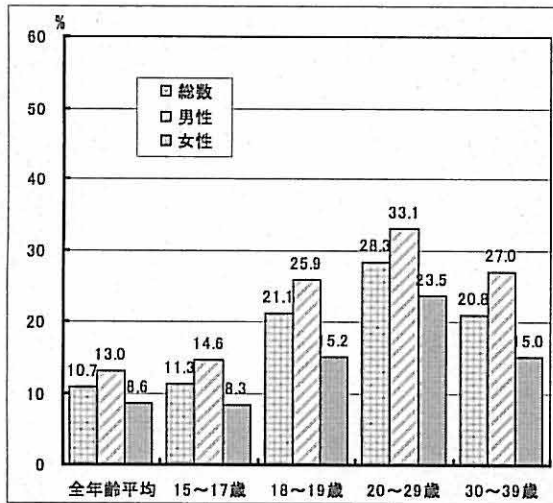
朝食欠食の改善や米を中心とした日本型食生活の普及・啓発を目的に、テレビCMを放映するとともに、WEB等での情報提供を実施。

また、食品関係企業、団体等の協力を得ながら、官民挙げてのめざましごはんキャンペーンを実施。キャンペーン参加企業には、「めざましごはん」ロゴマークやCM映像を提供し、ロゴマークの商品貼付や、CM映像を利用した店頭での朝食キャンペーン等を実施。

(ポスター/リーフレット(表面))

(リーフレット裏面)

高校を卒業する18~19歳で
朝食の欠食が急増



資料:厚生労働省「国民健康・栄養調査」



「早寝早起き朝ごはん」国民運動とも連携

脳活。

学生の君、社会人のあなたも始めませんか?
朝「ごはん」で脳に活!



農林水産省

脳でか ごはんよし! めざましよし!

朝「ごはん」で、1日をシャキッとスタート。



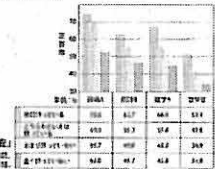
朝食を抜いてしまい、朝ぼっつとしてしまった経験はありませんか?これは、脳のエネルギー源である「ブドウ糖」が不足しているせいなんです。
1日をシャキッとスタートするため、「ごはん」でブドウ糖を補給しましょう。何といっても「ごはん」はゆっくり消化・吸収されるので、長時間、脳に安定したブドウ糖を供給できます!



朝しっかり摂れば、勉強も仕事も上々です。



「朝食をきちんと食べる習慣のある学生ほど、テストの正答率が高い」とそんな傾向があるんです。食べたごはんがブドウ糖になるには、30分から1時間かかります。起きてしっかり摂れば、勉強や仕事が始まる前にエネルギーチャージ完了! 集中力・記憶力を高めて、一気にライバルを引き越しましょう!!

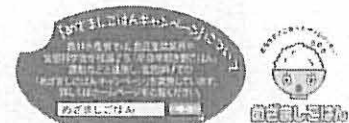


朝ごはんのおかず。みなさんのナンバー1は?

「朝ごはんでおかず」は何ですか? 調査結果を見て、「納豆」という方もいらっしゃるでしょう。1位から5位すべてそろえると「理想的朝食」が完成? しかし、朝から5品も用意できない……というのが現実です。まずは、食欲をそそる1品と特選汁から、手軽に朝ごはんを始めましょう!



お問い合わせ先
農林水産省総合食料局食糧部消費流通課
流通加工対策室
Tel.03-3502-7950 Fax.03-3502-5370



「めざましごはんキャンペーン」の展開



6月の食育月間、1～3月にかけて集中的にキャンペーンを実施。

(1) 6月の食育月間のキャンペーン(Have a rice day ! 「いい一日は朝ごはんから。」)

- ① 交通広告……首都圏、中京圏、近畿圏のJR等で中吊り広告掲載
- ② 映像メディア……電車内での放映と食品関係企業等の販促用に提供
- ③ 新聞・雑誌広告……新聞、スポーツ新聞、漫画、若者向け情報誌に掲載
- ④ ポスターの提供……希望によりキャンペーン参加企業等へ提供
- ⑤ WEB……6月から展開
- ⑥ ログマーク……新タイプを2種を追加

新タイプ追加



新聞広告



(2) 21年1月から3月のキャンペーン(朝からしあわせめざましごはん)

- ① テレビCM……松浦亜弥さんを起用したCMを放映。キャンペーンソングを制作
- ② ポスター……CMに連動したポスターを作成(キャンペーン参加企業等へ提供)
- ③ WEB……1月から展開(料理レシピの充実等)
- ④ 雑誌広告……若者向けライフスタイル誌・漫画に掲載
- ⑤ 交通広告……首都圏、中京圏、近畿圏のJR等で中吊り広告掲載
- ⑥ 屋外大型映像広告……東京、名古屋、大阪の11箇所でCM映像を放映
- ⑦ 家族一緒にとる食事や家族団らんを通じて、夕ごはんの機会を増やす「家族揃って夕ごはん(ワークライフバランス)」の推進に取り組むこととし、新たなログマークを追加

新タイプ追加



テレビCM



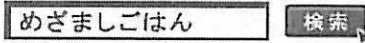
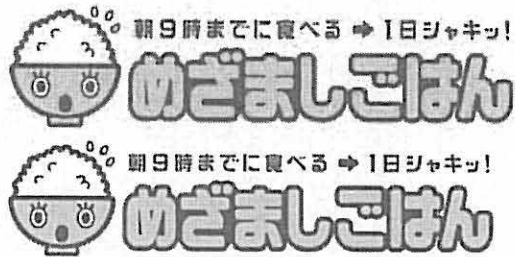
「めざましごはんキャンペーン」の展開(連携)



「めざましごはんキャンペーン」では、参加企業と連携して朝食欠食の改善への取り組みを実施。
参加企業は、ロゴマーク、ポスター、CM映像等を利用して独自のPRや販売促進等を展開。

用途に応じた、さまざまなロゴマークを用意。

(基本デザイン)



追加デザイン

朝9時までなし

必勝

夕食



CM映像の提供や、CMに連動したポスターの配付。

DVD(唄のみのCDもあり)

ポスター

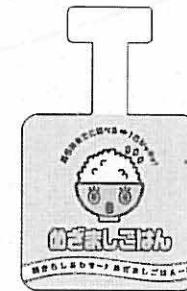


しあわせごはんの唄♪
唄♪松浦亜弥

めざましめざまし朝ごはん
朝はいろいろいそがしい
それでもパワー出したいし
ちょっと早起き
朝からしあわせ～
めざましごはん～

めざましめざまし朝ごはん
めざまし鳴らずに朝寝坊
だけど食べなきゃもたないし
ちょっと寄り道
朝からしあわせ～
めざましごはん～

共通POPデザイン





「めざましごはんキャンペーン」の展開

1月からの「めざましごはんキャンペーン」では、メディアミックスによりさまざまな情報を発信。

車両広告（中吊り）

		1月	2月	3月
TV番組提供	モクスベ(NTV)	1/1より13回予定	→	→
	ズムサタ(NTV)	1/10より13回予定	→	→
	金曜プレステージ(CX)	1/9より12回予定	→	→
	キミハ・ブレイク(TBS)	1/6より12回予定	→	→
	復活の日(TBS)	1/7より12回予定	→	→
	オーラの泉(EX)	1/3より12回予定	→	→
	大胆MAP(EX)	1/4より13回予定	→	→
	本当は怖い家庭の医学(ABC)	1/6より13回予定	→	→
	ジキル&ハイド(ABC)	1/4より13回予定	→	→
雑誌	ヤングマガジン		2/23	
	ビッグコミックスピリッツ			3/2
	モーニング		2/26	
	VIVI		2/23	
	LEE		2/7	
交通広告	JR東日本 中ぶり	1/26・27		
	東京メトロ 中ぶり	1/26・27		
	小田急 中ぶり	1/26	→2/1	
	京王 中ぶり	1/26	→2/1	
	西武鉄道 中ぶり	1/26	→2/1	
	JR西日本 中ぶり	1/26・27		
	大阪地下鉄 中ぶり	1/26・27		
	名古屋地下鉄 中ぶり	1/26・27		
	駅外ビジョン	東京	1/26	→2/1
名古屋		1/26	→2/1	
大阪		1/26	→2/1	



大型映像メディア放映(7日間)

地域	地区	媒体	放送回数 (1日)	
東京	渋谷(ハチ公口)	マイティビジョン渋谷	60	
	渋谷(ハチ公口)	Q'sEYE	60	
	渋谷(ハチ公口)	109フォーラムビジョン	60	
	新宿(東口)	アルタビジョン	52	
	銀座(三越)	アルタビジョン銀座	52	
	池袋(サンジシャイン通り)	リプレビジョン	60	
	原宿(表参道)	原宿アストロ	48	
	秋葉原(ラオックス)	サーバーライザ秋葉原	48	
	名古屋	名古屋駅(太閤口)	ナギイ	68
	大阪	梅田駅構内	阪急ビッグマン	40
道頓堀		トンボリステーション&リバーサイドビジョン	40	