



動画公開

2024年10月7日

10月11日は「とってもいい朝食の日」 雪印メグミルク「6Pチーズ」実証実験動画を公開 脳科学者・管理栄養士監修のもと“親子のドタバタ朝食を救う3か条”を制定 子どもの意欲がアップするノウハウと手軽な朝食のポイントをご紹介します

雪印メグミルク株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：佐藤 雅俊）は、この度、親子の朝食に関する実証実験動画を公開いたしました。

実証実験動画 URL：

https://drive.google.com/drive/folders/1FNYFPvIbzHmn7jppPiYgOcJHbz37su?usp=drive_link

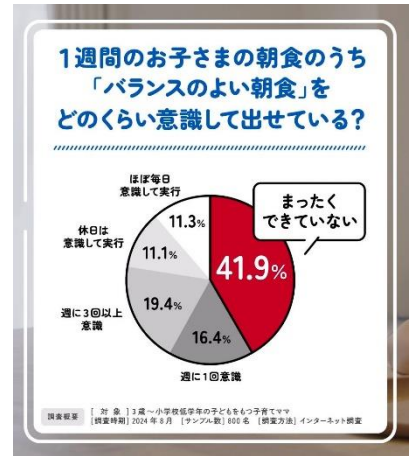
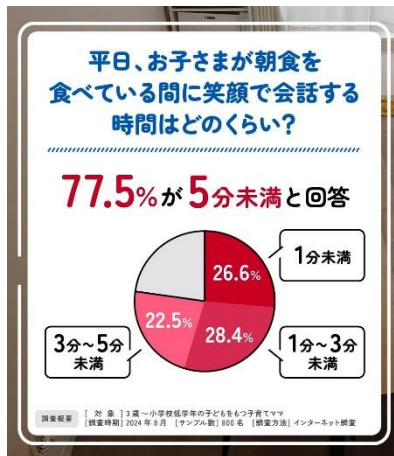
「6Pチーズ」は、今年で発売 70 周年を迎えます。

これからも多くのお客様にご愛顧いただけるよう、子育て家庭が抱える平日の朝食に関する悩みに焦点を当て、新たなシーンの提案をいたします。また、10月11日を「とってもいい朝食の日」として制定し、子育て家庭の朝食について考える日と位置付けました。

今回公開した実証実験動画では、2組のご家庭を対象に、「6Pチーズ」がある朝とない朝の様子を比較し、「6Pチーズ」が朝食にどのような変化をもたらすかを検証しました。さらに動画内では、脳科学者の瀧靖之（たき・やすゆき）氏と管理栄養士の古谷彰子（ふるたに・あきこ）氏による解説を通じて、親子で「とってもいい朝食」を過ごすためのノウハウを紹介いたします。

【実証実験実施背景】 平日の朝食に悩みを抱えている子育て家庭は約 8 割！

平日に子どもの朝食を用意することが大変だと感じている人は**約 8 割**にのぼります。特に、「子どもが食べるのに時間がかかる」「準備する時間がない」「子どもとゆっくり会話する時間がない」「バランスのよい朝食を意識できていない」など、多くの家庭が平日の朝食時にさまざまな悩みを抱えています。



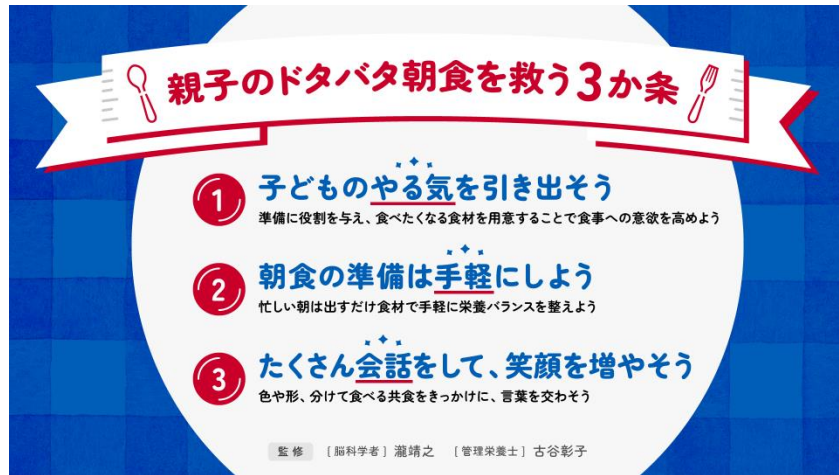
■ 調査概要

[調査対象] 3歳～小学校低学年の子どもをもつ子育てママ

[調査時期] 2024年8月 [サンプル数] 800名 [調査方法] インターネット調査

子育て朝食のお悩みを解決！「親子のドタバタ朝食を救う3か条」を制定

多くの家庭が抱える子育て朝食のお悩み解決に向けて、脳科学者と管理栄養士の監修のもと「親子のドタバタ朝食を救う3か条」を制定いたしました。そして、制定した3か条をふまえ、2組の子育て家庭で実証実験を実施いたしました。



実証実験 監修者ご紹介



脳科学者 瀧 靖之 (たき・やすゆき) 氏

東北大学加齢医学研究所教授
東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター センター長
医師 医学博士
株式会社 CogSmart 代表取締役

東北大学加齢医学研究所及び東北メディカル・メガバンク機構で脳の発達や加齢のメカニズムを明らかにする研究者として活躍。「脳の発達と加齢に関する脳画像研究」「睡眠と海馬の関係に関する研究」「肥満と脳萎縮の関係に関する研究」など多くの論文を発表している。著書「生涯健康脳」「賢い子に育てる究極のコツ」は共に、10万部を突破するベストセラーとなり、海外でも複数カ国語で翻訳本が出版されている。テレビ東京「主治医が見つかる診療所」、NHK「NHKスペシャル」、NHK「あさイチ」、NHK「チコちゃんに叱られる!」、Eテレ「バリエーの真実」、TBS「駆け込みドクター!」など、メディア出演も多数。



管理栄養士 古谷 彰子 (ふるたに・あきこ) 氏

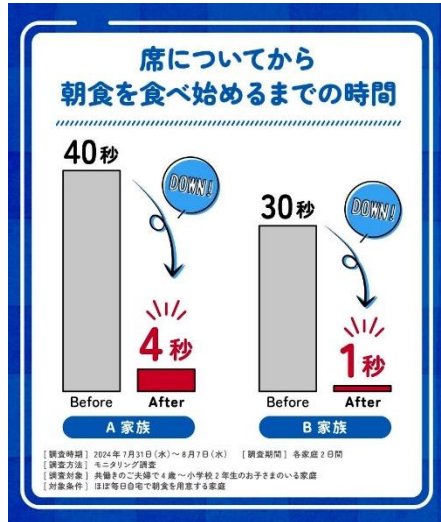
愛国学園短期大学 准教授
博士(理学)、管理栄養士
早稲田大学ナノ・ライフ創新研究機構招聘研究員
アスリートフードマイスター認定講師、発酵料理士協会特別講師

「時間」という観点から、医学・栄養学・調理学の領域にアプローチすることを専門とし、科学的根拠を基にしたライフスタイルへのアドバイス、時間栄養学的栄養指導、実体験を基にした食育活動や講演活動、料理教室も開催中。著書に「時間×食事で賢い子が育つ! 簡単・最強子育て」(幻冬舎)、「食べる時間を変えるだけ! 知って得する時間栄養学」(宝島社)など。日本テレビ「カズレーザーと学ぶ。」、WEBメディア「FYTTE」、雑誌「クロワッサン」など、メディア出演や記事監修も多数。

3 か条その① 子どものやる気を引き出そう

●子どもに「6Pチーズ」を配る役割を与えた時に、

「席についてから食べ始めるまでの時間」がA家族では**40秒から4秒**、B家族では**30秒から1秒**に減少



意欲がアップ!



脳科学者 瀧靖之先生のコメント

席についてから朝食に手を付けるまでの時間が変化した一番の理由は、**役割が与えられたこと**です。子どもは役割を与えられると大きな喜びや信頼を感じます。「ありがとう」と感謝を伝えられたことで、成功体験としても記憶されます。それが次の成功体験を作り出す原動力になり、脳の前頭前野などが刺激され、自己肯定感が高まると言われています。

「6Pチーズ」の丸みのある形状は目や顔など、身近な物にもよく見られるため、**子どもにとって親しみやすい形**です。心理的な観点からも丸い形状がもたらす「やわらかい印象」は人に心地よいイメージを与えると考えられています。丸い箱に入っているという点やお子様の手でも持ちやすい大きさ、赤や青など視認性のよい色彩だったことが、手に取りやすく配りやすかったと考えられます。

調査概要

[調査時期] 2024年7月31日(水)～8月7日(水)

[調査期間] 各家庭2日間

[調査方法] モニタリング調査

[調査対象] 共働きのご夫婦で4歳～小学校2年生のお子様のいる2組のご家庭

・A家庭 (9歳、7歳、4歳のお子様のいるご家庭)

・B家庭 (4歳、1歳、0歳のお子様のいるご家庭)

[対象条件] ほぼ毎日自宅で朝食を用意する家庭

3 か条その② 朝食の準備は手軽にしよう

メニューを考える時間がない、、、忙しい朝には、出すだけで栄養バランスが整う「パチト」で OK !

- パンはエネルギーになる炭水化物、チーズは体をつくるたんぱく質、トマトは体の調子を整えるビタミンを含んでいます。

忙しい朝は、「手軽」な出すだけ朝食でOK!

- パン** 炭水化物
- チーズ** たんぱく質、脂質、カルシウム
- トマト** ビタミンA・C、カリウム、食物繊維

3色食品群の分類

体をつくる **チーズ**

体の調子を整える **トマト**

エネルギーになる **パン**

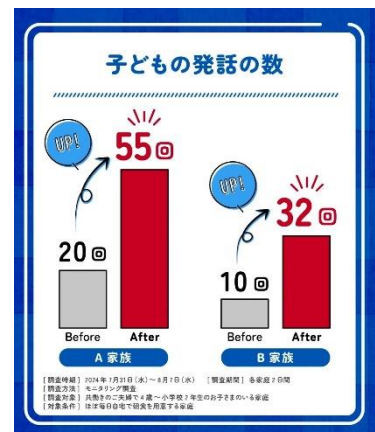
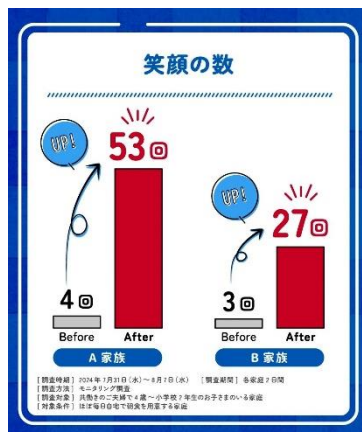
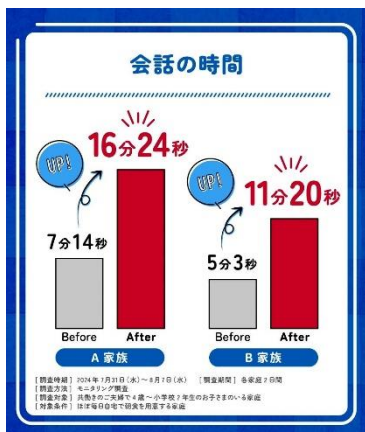
管理栄養士 古谷彰子先生のコメント

食事をするときは、3 大栄養素をバランスよく摂ることが大切です。忙しい朝でも、「**手軽に出せる「パチト」は栄養バランスも整った食事**。「**手軽にたんぱく質を摂れるチーズ**」は朝にとってもいいと思います。たんぱく質と炭水化物は、体内時計をリセットする効果がある栄養素なので、いつもの朝食にチーズをプラスして、体内リズムをリセットしましょう。

3 か条その③ たくさん会話して、笑顔を増やそう

「6P チーズ」を配ることで親子のコミュニケーションのきっかけに！会話や笑顔の数が増加！

- 会話の時間：A 家族では 7 分 14 秒から 16 分 24 秒、B 家族では 5 分 3 秒から 11 分 20 秒に会話が増加
- 笑顔の数：A 家族では 4 回から 53 回、B 家族では 3 回から 27 回に増加
- 子どもの発話の数：A 家族では 20 回から 55 回、B 家族では 10 回から 32 回に増加





脳科学者 瀧靖之先生のコメント

会話の時間が増えたことは、家族と一緒に朝食をとることを「とても楽しい」と感じるようになり、**食べることへの意欲が高まったことを示している**と考えられます。**食事中の会話量は、食事への意識と深い関わりがあり、子どもが積極的に食事に参加するようになる要因の一つ**です。

また、「うれしい」という感情が笑顔を増やし、子どもの発話も増えたと考えられます。家族揃って食事することで、子どもが楽しい、とても満足とを感じるようになります。

さらに、親子のコミュニケーションは、自己と他者を大切にする非認知能力の発達も促します。非認知能力が高まることで、自己制御力や共感性が向上し、物事への意欲や困難に対する耐性も高まります。

配る行為や親子での共食は、会話を活性化させ、非認知能力を伸ばし、子どもの成長に良い影響力を与えと考えられます。

朝食のスターターとして取り入れたい雪印メグミルクの「6Pチーズ」



- 商品名 6Pチーズ
- 内容量 102g (6個入り)
- 価格 437円 (税別)

愛されて70周年 国内売上 No.1! ※ 変わらぬ人気のロングセラーチーズ!

※インテージ SRI+ チーズ市場 2023年4月~2024年3月 累計販売金額



雪印メグミルク 6Pチーズ: <https://www.snow6p.jp/>

【本件に関するお問い合わせ先】

雪印メグミルク「6Pチーズ」PR事務局 (ビルコム株式会社内) : 竹内・丸尾 MAIL: 6pcheese@bil.jp
TEL: 03-5413-2411 MOBIL: 070-3111-1905 (竹内) 070-3312-8473 (丸尾) FAX: 03-5413-2412