

インナー大会プレゼン部門 2018 専用企画シート

※電話番号や住所などの個人情報は記載しないでください。

大学名 (フリガナ)	学部名 (フリガナ)	所属ゼミナール名 (フリガナ)
フリガナ) ブンキョウガクインダイガク	フリガナ) ケイエイガクブ	フリガナ) フジタゼミナール
文京学院大学	経営学部	藤田ゼミナール

※大会申込書時に記入したチーム名から変更することはできません。

※パワーポイント内に動画を使用している場合は「有・無」を記入し、「有」の場合は使用するスライド番号も記載してください。

チーム名 (フリガナ)	代表者名 (フリガナ)	チーム人数 (代表者含む)	PPT 内動画 (有・無)	動画使用 スライドページ
フリガナ) エフジェイティーチーム	フリガナ) キタジマイクミ	6	無	
FJT チーム	北島育海			

※当日使用する PC、マイク、レーザーポインター機能付きワイヤレスプレゼンターは会場に準備しております。

これらは個別にご用意いただいても大学施設・設備の関係上ご利用いただけませんのであらかじめご了承ください。

発表時に使用する成果物 (例: 商品化した●●、店舗で配布したパンフレット、調査時に使用したアンケート)

アンケートボード、バインダー、指示棒

※成果物の配布は、『禁止』とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

研究テーマ (発表タイトル)

Good Morning ～あなたの生活に朝ごはんを添えて～

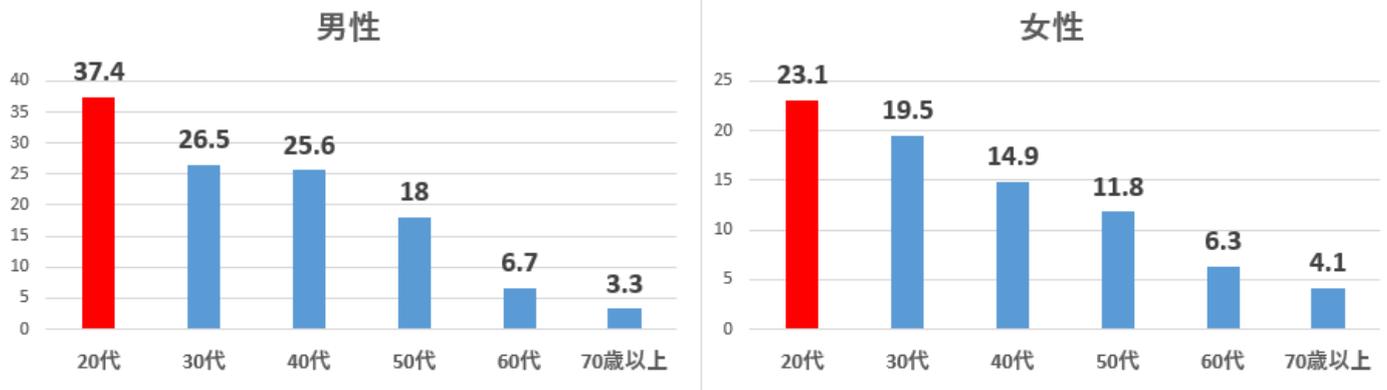
※必ず<企画シート作成上の注意>を確認してから、ご記入をお願いいたします。

1. 研究概要 (目的・狙いなど)

朝食は一日の活動を始めるためのエネルギーと栄養を供給する大事な食事であり、食べる人と食べない人とではその日の活動に大きな差がでる。特に食べない年代は 20 代であり、最も活動的に学んだり働いたりしなければならない年代にも関わらず、食べずに一日を過ごすことは社会にとって大きな損失であると考えた。そこで実際に 20 代である私たちが朝食の重要性を広めることにより、一人でも多くの方に朝食を食べてもらうため、この活動を始めた。

2. 研究テーマの現状分析 (歴史的背景、マーケット環境など)

近年、朝食欠食・朝食欠食習慣が問題視されている。日本における朝食欠食の実態として平成 28 年国民健康・栄養調査 (厚生労働省, 2017) によれば、朝食の欠食率総数は男性 15.4%、女性 10.7%であり、性・年齢階級別にみると 20 代が最も高く、男性 37.4%、女性 23.1%という状況である。



出典：国民健康・栄養調査(厚生労働省,2017)<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177189.html>

朝食欠食の理由としては「もっと寝たいから」「身支度などの準備で忙しい」「朝食を食べるのが面倒だから」「朝食の時間がもたないから」「食欲がないから」などが挙げられる。特に大学生は、①履修科目の選択によって1時限から授業がない日が生じ、朝に起きる意欲が湧かない、②高校時代までの窮屈な生活から解放され、自由に行動したいという意識が高まる、③就寝時刻に影響を及ぼす終了時刻の遅いアルバイトをする、などの理由から、夜間遅くまで目覚めている状態が維持され生活リズムが乱れやすい環境下で生活しており、これが朝食欠食につながると考えられる。

私たちが本学の学生を対象に行った独自のアンケート調査によると、朝食を食べない人は12.5%、たまに食べる人は25%という結果が出た。以上から本学の学生においても37.5%の学生が朝食欠食や朝食欠食傾向にあることが分かった。また朝食欠食の理由としては、時間がない(63.8%)、食べる時間があるなら寝ていたい(23%)、お腹が空いてない(24.1%)などが挙げられた。朝の準備に時間をかけている学生は少なく、朝食を食べるとい時間を作れないことが判明した。

しかし、朝食を食べることで頭と体の働きが活発になる。頭と体をきちんと目覚めさせることで集中力もアップし、仕事や勉強がはかどる。また、起床直後は胃腸の活動量が少なくなっているため、朝食をとることにより胃腸の活性化を促すことができる。さらに朝食を食べると体温が上昇するため代謝がアップする。その結果、脂肪燃焼率が上昇し、太りにくい体を作ることができる。

逆に朝食を抜くと、脳に十分なブドウ糖が供給されず、朝食を食べた時と比べ脳の働きが弱くなり、集中力や記憶力が低下してしまう。さらに糖尿病や心臓病などの生活習慣病を発症するリスクが高くなることや、空腹によるストレスなどが影響し血圧が上昇することが明らかになっている。

3. 研究テーマの課題

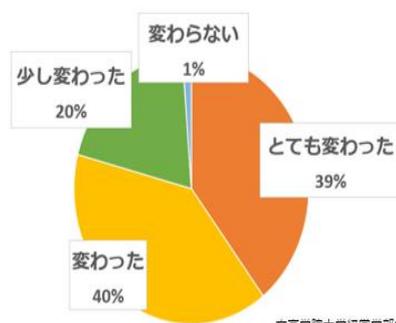
上述の通り、朝食欠食の弊害は大きいにも関わらず、実際には朝食を欠食してしまう人が、特に若年層に多いというのが課題である。翻って当事者である私たちのこれまでを考えると、朝食の重要性について知る機会があまりなく、これが朝食欠食につながっているのではないかと考えるに至った。

そこで私たちは、朝食の重要性についての知識普及と意識啓発を行うことが重要であると考えた。

4. 課題解決策（新たなビジネスモデル・理論など）

上記の課題を解決するにあたっては、人々に朝食を食べることの重要性を理解してもらい、実際に朝食を食べてもらうことが必要である。まず、朝食の重要性を理解してもらうため、私たちは、①講演会、②街頭啓発運動、を行った。①講演会では、朝食について意識改革を目指し約30分間のプレゼンテーションを実施した。講演会後にアンケートを実施したところ「朝食について意識が変わった」と回答した人が9割を超えた。また、②街頭啓発運動でも8割を超える人が「朝食について意識が変わった」と回答した。これらの方法は、本研究の課題である朝食欠食について、一人でも多くの人に朝食を食べてもらう効果的な解決策だと思われる。

講演後の朝食についての意識の変化



文京学院大学経営学部28人対象

また、本学の学食では朝食が提供されていない。上記の通り、本学の学生を対象に行ったアンケート調査では 37.5%の学生が朝食欠食や朝食欠食傾向にある。朝食メニューのない大学にいるからこそ、今の私たちにできることは朝食メニューの導入だと考え、現在、本学の朝食メニュー実施に向け活動を行っている。

5. 研究・活動内容（アンケート調査、商品開発など）

本学の学生を対象に行った独自のアンケートの中から、さらに人数を絞り朝食について講演会を行うことにした。朝食を摂るメリット・朝食を摂らないデメリットを説明し、朝食について意識改革を行った。事前アンケートでは、76.9%の人が朝食は大切だと思うと回答していたものの、なぜ大切だと思いますか？という質問に対しては、「健康に良さそう」「体にいいと聞くから」など曖昧な回答だった。実際に講演会を行った後のアンケート調査では、朝食について 96%の人が意識が変わったと回答した。その理由としては「朝食が大切なものとは思っていたが、こんなにもメリットがあると知らなかったので、講演会を聞いて朝食の重要性の認識がさらに高まった」「朝食 1 つだけでも不眠や鬱・肌にも影響があると分かった」など朝食を摂ることによる具体的なメリット・デメリットを理解してもらった。

また、主に 20 代と思われる方を中心にアンケートボード等を使って実際に街頭啓発運動を実施した。2 日間で 100 名に対して実施し、朝食について意識が変わったか聞き取り調査を行った。この結果、「意識が変わった」が 88 人、「変わらなかった」が 12 人であった。自由回答では、「今までは食べていなかったが今後は食べようと思う」や「食べているからこのまま持続していきたい」などの前向きな意見をきくことができた。

6. 結果や今後の取り組み

本学には朝食メニューがないため、実際に学食で安価に朝食を提供している拓殖大学と東京経済大学に、実地でインタビューを実施した。朝食を提供するようになったきっかけや、学生からのニーズ、提供価格など参考になる話を聞くことができた。朝食を社員に無料で提供している株式会社マクロミルにもインタビューを実施した。

今後は、学内アンケートの結果から、朝食メニューに対する学生のニーズがあることが分かったため、本学に朝食メニューを導入するため、本学の学食を運営しているシダックス株式会社に、朝食メニューの交渉・提案、10 月末に行われる本学の後援会でプレゼンを実施する予定である。

7. 参考文献

- ・「平成 28 年国民栄養・健康調査」厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/kekkgaiyou_7.pdf
- ・朝食で 1 日の代謝量も大違い！朝ごはんがもたらす「10 の効果」
<http://suzie-news.jp/archives/15378>
- ・朝食を食べるメリット・デメリット！朝ごはんは食べないと損！？
<https://ranklabo.com/chousyokumeritto/>
- ・テストの成績は「朝食の中身」で決まっていた！（前編）自治医科大学 香川靖雄
<https://president.jp/articles/-/13910>
- ・大学生の朝食欠食および生活リズムからみた立命館大学の「100 円朝食」の効果について(2017)
楠奥繁則 他 4 名
- ・朝食の欠食による影響と健康的な摂り方の工夫
<https://careerpark.jp/65100>
- ・大学生の朝食欠食習慣の統計解析と改善への新指針(2016)
田村隆 他 4 名
- ・朝食接種に関する食育と家庭科教育が果たす役割(2018)
辻岡和代 他 3 名
- ・成人の朝食欠食の規定要因に関する分析(2014)
金子治平 曾東安里紗

・株式会社マクロミルマクロミルコミュニケーションデザイン本部

<https://www.macromill.com/press/release/20151106.html>

・株式会社インヴァランス

<http://news.livedoor.com/article/detail/9947485/>

・伊藤忠商事株式会社

<https://www.genius-japan.com/blog/ono20150218>

・株式会社オプト

<https://www.opt.ne.jp/column/journal/detail/id=2533>

・LINE 株式会社

<http://line-hr.jp/archives/32702287.html>

<企画シート作成上の注意>

※本企画シートは審査の対象となり、予選会・本選の前に、実行委員会から審査員（ビジネスパーソン・大学教員）の方々に事前にお渡しいたします。

※本企画シートは、「日本語」で書かれたものとし、1 チーム・1 点提出してください。また、インナー大会終了後、プレゼン部門にご協力いただいている日経ビジネス様（株式会社日経 BP マーケティング）に大会結果ページを作成いただいております。大会結果ページにはチーム名やご提出いただいた本企画シートが掲載されます。

※本企画シートの項目に沿って、ご記入をお願いいたします。各項目に文字数制限はありませんが、1～7 以外の項目を追加することは「不可」とさせていただきます。

※本企画シートは、インナー大会プレゼン部門実行委員会への連絡事項と企画シート作成上の注意を含め、4 ページ以内に収めてください。実行委員会から審査員に渡す際は、A4 サイズでプリントし、4 ページ目までをお渡します。

※大会参加申込み時点から、チーム編成の変更（チームの人数・交代など）は、「不可」とさせていただきます。ただし、チームメンバーの留学等やむを得ない事情でチーム編成に変更が生じる場合は、実行委員会（プレゼン局）にご連絡ください。実行委員会側で協議のうえ、ご返答いたします。なお、参加申込書提出時からのチーム名変更は「不可」とさせていただきます。

※企画内容は、未発表の（過去に他誌・HP などに発表されていない）ものに限り、ただし、学校内での発表作品は未発表扱いとなります。

※商品写真、人物写真、音楽などを掲載・利用する場合、必ず著作権、版権の使用許諾を得てください。日本学生経済ゼミナール関東部会・日経 BP 社・株式会社日経 BP マーケティングは一切の責任を負いません。

※書籍や新聞等の文献から引用した場合は、出典先（使用した文献のタイトル・著者名・発行所名・発行年月など）を明記してください。統計・図表・文書等を引用した場合も同様に明記してください。また、Web サイト上の資料を利用した場合は、URL とアクセスした日付を明記してください。

※電話番号や住所などの個人情報は記載しないでください。

※パワーポイント内で動画を使用する場合は、必ず「有」とご記入ください。「有」の場合は使用するスライド番号も明記してください。動画を使用する際の注意事項は参加要項に記載しております。

※成果物を使用する場合は、必ず企画シートにご記入ください。企画シートにてご記入が無い場合、発表当日のご使用を「不可」とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

↑ ここまでを 4 ページ以内におさめて、ご提出ください