

2024年8月5日（月）

報道関係者各位



<https://www.hakubaku.co.jp/>

食事準備の負担や栄養不足など、夏休みの親子の悩みに寄り添う社会連携活動 「はくばく『雑』食堂プロジェクト」を始動 身近な食材でざっくり栄養バランスがとれる「雑な完全食おにぎり」を 8月に都内の児童館や子ども食堂へ600個分無償配布 親子でのおにぎり体験や、雑談しながら楽しめる食育ワークショップを実施

雑穀のリーディングカンパニー株式会社はくばく（本社：山梨県中央市、代表取締役社長：長澤 重俊）は、児童館や子ども食堂等とタッグを組み、親子が夏休みに抱えがちな悩みに寄り添う社会連携活動「はくばく『雑』食堂プロジェクト」を始動します。



「はくばく『雑』食堂プロジェクト」概要

当社は、創業からある「誰かのために」という考え方のもと、「ちょっとくらい『雑』でも、完璧でなくても良い。あなたの思いやりの『雑』を応援したい」という思いから、「雑」をポジティブにとらえた「雑っていいこと」という考え方を発信しています。その中で、雑穀と3色食品群の食材を使ったざっくりパーフェクトな栄養バランスの食事「雑な完全食」という、忙しい現代の人々に寄り添う食の切り口を提案しています。

昨今、特に共働き世帯において、お子さんの夏休み期間の食事準備の負担や栄養不足などが、社会的課題となっています。そこで、はくばくの雑穀を活用して、食事準備の負担軽減や栄養不足解消、忙しい日々で不足しがちな親子コミュニケーションを促進する働きかけを行いたいという思いから、夏休み期間にお子さんが集まる児童館や子ども食堂などの施設の協力のもと、「はくばく『雑』食堂プロジェクト」を立ち上げました。3色食品群+aの栄養が補えて、火や包丁を使わずに手軽に作ることができ、一緒に作る過程でちょっとした親子の会話（雑談）が生まれる、そんな「雑な完全食おにぎり」レシピを考案しました。また、親子で雑談しながら楽しめる食育キットも開発し、親子コミュニケーションを促します。

プロジェクト第一弾として、八広児童館（東京都墨田区）、高輪子ども中高生プラザ（東京都港区）、鶏眞子ども食堂（東京都国分寺市）へ、8月中に計600食のおにぎりを提供し、親子で雑談しながら楽しめる食育ワークショップを開催します。また、学校の夏休みの課題にも使える自由研究シートなども参加者全員にプレゼントします。（サイトから無料ダウンロード可能です。）

■ 雑穀や雑に関する情報サイト「雑っていいこと」：<https://hakubaku-zatsu.jp/>

本プロジェクトが生まれた社会背景

当社が今年実施した、夏休み中のお子さんの食事や親子間コミュニケーションに関する意識調査によると、コロナ禍を過ぎ、出勤頻度が増える中、お子さんの夏休み期間中の食事準備への負担や、給食がない中でのお子さんの栄養不足に頭を悩ませる親が多く存在することが明らかになりました。また、夏休み期間、親が仕事で不在中、お子さんに寂しい思いをさせてしまっていると罪悪感を抱いてしまう親がいる一方、親ともっと話したいお子さんは6割以上に上り、寂しさを感じる子が多いことも判明しました。

そんな社会課題に対して、児童館や子ども食堂などの施設と協力し、「雑な完全食おにぎり」を通して親子の悩みに寄り添う「はくばく『雑』食堂プロジェクト」を実施するに至りました。

夏休みのお子さんの食事や親子コミュニケーションに関する意識調査：結果サマリー

1. 夏休みで学校がお休みの期間、働く親にとっての悩み事が明らかに。
働く親の約7割が、食事準備が負担になっていたと回答
2. 6割以上の親が子どもの栄養管理は学校給食に頼っていると回答！
給食のない夏休み期間、約9割の親が子どもの食事における栄養に不安を抱えていた。
3. 親とのコミュニケーションの少なさに子どもは物足りなさを感じている！？
夏休みの期間、**子どもの約6割は親とずっと話したい**と思っている。

<調査概要>

調査内容：夏休み期間中の子どもの食事や親子間コミュニケーションに関する意識調査

調査期間：2024/4/19~4/20

調査対象：以下条件を満たす461名

25~49歳男女／小学生の子どもと同居している／既婚の場合は共働き

東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県のいずれかに在住

アンケート調査の一部で子どもと一緒に回答することに同意している

調査機関：GMOリサーチ

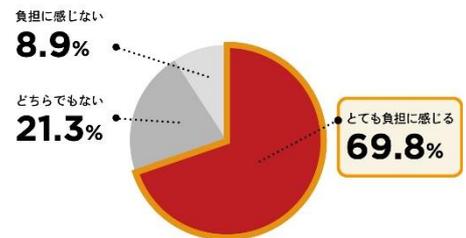
調査手法：インターネット

【ポイント①】

**夏休みで学校がお休みの期間、働く親にとっての悩み事が明らかに。
働く親の約7割が、食事準備が負担**になっていたと回答！

「夏休みで学校がお休みの期間、働きながら子どもの食事を準備することを負担に感じるかどうか」聞いたところ、「とても負担に感じる」と回答した人は69.8%となり、7割近くが夏休み期間中の食事準備を負担に感じていることがわかりました。

夏休みで学校がお休みの期間、働きながら子供の食事を準備することを負担に感じますか。(n=461/単一回答)

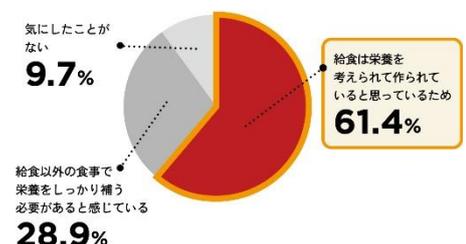


【ポイント②】

**6割以上の親が子どもの栄養管理は学校給食に頼っていると回答！
給食のない夏休み期間、約9割の親が子どもの食事における栄養に不安**を抱えていた。

「子どもの栄養管理は日常的に学校に頼っているかどうか」質問をしたところ、61.4%が「給食は栄養を考えられて作られていると思っているため頼っている」と回答しました。また、「夏休みの給食がない期間、栄養のある食事を準備できているかどうか」という質問には「仕事が忙しくて全くできていない」が26.9%、「栄養を考えた食事を準備しているつもりだが、不安であるとともに大きな負荷を感じる」人は58.1%となり、85%の親が夏休み期間中、子どもの食事における栄養に不安を抱えていることがわかりました。

学校給食で十分に栄養をとれているという考えから、子どもの栄養管理は日常的に学校給食に頼っていますか。(n=461/単一回答)

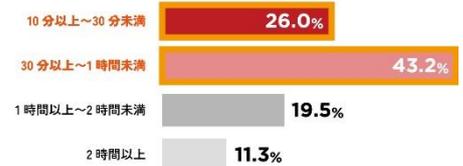


【ポイント③】

親とのコミュニケーションの少なさに子どもは物足りなさを感じている！？夏休みの期間、子どもの約6割は、親ともっと話したいと思っている。

「1日の中で子どもの話をじっくり聞いてコミュニケーションをとる時間」を聞いたところ、「30分～1時間未満」が最多で43.2%、「10分以上～30分未満」が26.0%となり、7割近くの親が、1日のうち子どもとコミュニケーションをとる時間が1時間未満であることがわかりました。また、夏休みの期間、仕事で不在にし、子どもに寂しい思いをさせてしまっていると罪悪感を抱く親は41.2%いる一方、対象者の子どもに対して「夏休みの期間、親ともっと話したい、一緒にいたいと思うかどうか」聞いたところ、64.2%の子どもが「とても思う」と回答をし、親子間のコミュニケーションの少なさが浮き彫りになりました。

1日の中で（親が話すよりも）子どもの話をじっくり聞いてコミュニケーションをとる時間はどのくらいですか。(n = 461 / 単一回答)



NHK「すくすく子育てのキャスター」を経て、親子コミュニケーションアドバイザーとして親子向けのトークショーやコミュニケーションに関する講演会などで活躍される天野ひかりさんに、本プロジェクトの取り組みに共感いただき、コメントをいただきました。

■親子コミュニケーションアドバイザー・天野ひかりさんコメント

おにぎりに着目して、お母さんお父さんも手軽に準備できて子どもも喜ぶ、そんなプロジェクトを考えていらっしゃるって、とても面白いなと感じました！親は子どもの食事をしっかりと準備すべき、という考えに親自身が縛られてしまっている気がするのです。今回のテーマのように、企業を中心に社会が「もっと雑に緩やかにみんなで協力し合って子どもを育てていこうよ。親が1人で頑張らなくていいんだよ」というメッセージを発信してくださると少しずつ社会が変わっていくのかなと期待しています。



■プロフィール

NPO 法人親子コミュニケーションラボ代表理事。子どもの自己肯定感を育てる会話の講演やセミナー講師などを務め、受講生は5万人以上。子どもの笑顔が輝く社会になることを願って活動中。著書にベストセラー「子どもを伸ばす言葉 実は否定している言葉」「子どもが聴いてくれて話してくれる会話のコツ」など。

「はくばく『雑』食堂プロジェクト」実施概要

■実施期間：

2024年8月（実施日は施設によって異なります。各施設1日（または2日）実施予定です。）

■実施施設：

八広児童館（東京都墨田区）、高輪子ども中高生プラザ（東京都港区）、鶏眞 子ども食堂（東京都国分寺市）

■提供物（無償）：

「雑な完全食おにぎり」600食、親子で雑談しながら楽しめる「食育キット」（参加者全員プレゼント）

詳細はこちら：<https://hakubaku-zatsu.jp/>



「雑な完全食^{*1}」とは

はくばくが提案する「雑な完全食」とは、1メニューあたり、3色食品群^{*2}に基づく栄養素（赤・黄・緑）を1種類以上含み、食物繊維やビタミン、ミネラルを含む雑穀を使用するごはんのことを表します。雑穀には現代人の不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれています。これらを手軽に食べられるように、はくばくでは蓄積された技術力で商品開発に挑み、豊かな風味で健康増進に貢献してきました。「雑な完全食」は、日々の料理にはくばくの雑穀を取り入れるだけで、おいしく、手軽に作れてざっくりパーフェクトな栄養バランスで、忙しい毎日に食卓での頼もしい一品ができあがります。

「雑な完全食おにぎり」とは



「子どもだけでも、簡単に作れる。親子一緒に作ると、雑談が生まれる。」
雑穀米と3色食品群の具材を選び、にぎるだけで作れる、おいしくて、ざっくりパーフェクトな栄養バランスがとれるおにぎりレシピです。

*1 「雑な完全食」は商標登録済みです。

*2 栄養素の働きから、3つの食品グループに分けたもの（赤：体をつくるもとになる食品、黄：エネルギーのもとになる食品、緑：体の調子を整えるもとになる食品）（農林水産省HPより抜粋）

飯島奈美さん考案「雑な完全食おにぎり」レシピ公開

「雑な完全食おにぎり」レシピは、2023年に「雑な完全食」レシピを監修いただいた人気フードスタイリストの飯島奈美さんに今回も監修していただきました。レシピは、雑穀や雑に関する情報サイト「雑っていいこと」にて公開します。子どもも大人もうれしいおいしさで、自分や家族、大切な人の健康を想う「はくばく『雑』食堂」を、皆様のご自宅でもお楽しみください。

【「雑な完全食おにぎり」レシピ】

■材料 ※緑・赤の食材はおにぎり1個分の分量を記載

黄（エネルギーのもとになる）

・「おいしさ味わう十六穀ごはん」・「もち麦」・「もっちり美味しい発芽玄米」のいずれかの雑穀ごはん

緑（体の調子を整えるもとになる）

・小ネギ（大さじ1）・青のり（少々または適宜）・枝豆（大さじ2）のいずれか一種

赤（体をつくるもとになる）

・コンビーフ（大さじ1）・ツナ缶（大さじ1）・鮭缶（大さじ1）のいずれか一種



■作り方

炊き上がった雑穀ごはんを100g（小さめの場合80g）取り、緑・赤の食材から1種類ずつ加えて、おにぎりにする。

■ +α おすすめの味付け

そのままでもおいしいですが、飯島さんおすすめの味付けでさらにおいしくなります。

※おにぎり 1 個分の分量を記載

コンビーフおにぎり

マヨネーズ、味噌を小さじ 1/2 ずつコンビーフに混ぜ、雑穀ごはんと緑の食材と合わせる。

ツナおにぎり

だし醤油小さじ 1 をツナ缶に混ぜ、雑穀ごはんと緑の食材と合わせる。もしくは、だし醤油小さじ 1 をおにぎり全体にかける。

※だし醤油は商品によって塩分が異なるので、分量は目安として調整ください ※めんつゆでも代用可能

鮭おにぎり

塩ひとつまみを雑穀ごはん全体に混ぜる、または握る際に手に付けて握る。

■フードスタイリスト・飯島奈美さんコメント

「手に入りやすく扱いやすい食材、色もカラフルで作って見たくなるようなおむすびをかんがえてみました。雑穀の食感もプチプチして食べても楽しいです。ぜひいろいろ作ってみてくださいね。」

■プロフィール

東京生まれ。フードスタイリスト。TVCM、広告を中心に、映画やドラマでも活動。映画「かもめ食堂」「めがね」（荻上直子監督）、「南極料理人」「おらおらでひとりいぐも」（沖田修一監督）、「海街 diary」「真実」（是枝裕和監督）、「すばらしき世界」（西川美和監督）、「ちひろさん」（今泉力哉監督）ドラマ「深夜食堂」「大豆田とわ子と三人の元夫」2023年Netflix 配信「舞妓さんちのまかないさん」料理担当。著書に『LIFE なんでもない日、おめでとう！のごはん。』（1, 2, 3 巻）、『沢村貞子の献立 料理・飯島奈美』（1, 2 巻、3 巻／リトルモア）がある。ウェブサイト「ほぼ日」でオリジナルエプロン、梅酢など商品を販売。



Instagram: <https://www.instagram.com/iijimanamioffice/>

おにぎりの親子が登場する WEB 動画も公開！YouTube で 8 月 5 日（月）より広告配信開始

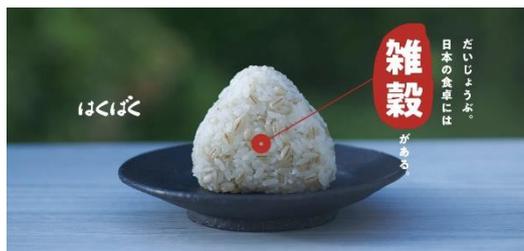
昨年 YouTube にて公開された、雑穀たちの雑談から生まれた WEB 動画の第二弾が公開されます。お店で雑穀を買う「スーパーにて」篇、お家で雑穀を炊いてみる「台所にて」篇、雑穀の栄養について話す「ほぼサラダ」篇、「授業参観」篇の全 4 篇です。雑穀たちの雑談を通じて、雑穀をもっと身近に感じていただける内容になっています。8 月 5 日より YouTube にて広告配信予定です。



はくばく Official Youtube CHANNEL URL

https://www.youtube.com/channel/UCW_E2_7_dNf628WV3tt0Byg

<はくばくについて>



社名 : 株式会社はくばく
所在地 : 〒409-3843
山梨県中央市西花輪 4629
代表 : 代表取締役社長 長澤 重俊
設立 : 昭和 16 年 4 月 15 日
資本金 : 98,000,000 円
事業内容 : 食品製造および販売
URL : <https://www.hakubaku.co.jp/>



The Kokumotsu Company として

当社の社名「はくばく」は白い大麦という意味です。創業社長である祖父が「もっと麦ご飯を喜んで食べてもらいたい。」という思いから、大麦を一粒一粒半分に分けて黒い筋を目立たなくした製品を開発しました。以来、我々ははくばくは穀物とともに歩み、精麦の他、雑穀、和麺、麦茶、穀粉、米を事業として手がけるようになりました。

人類を太古から支えてきた大切な「穀物」を、現代の食卓へもっと多く登場させ、もっと楽しんで食べてもらうこと。それは家族の笑顔が増えること。またそれは家族が健康になることだと考えています。これを実現するために、我々ははくばくは主食であるごはんの「質」を見直す「主食改革」を、社員一丸となって本気で目指して参ります。

株式会社はくばく
代表取締役社長 長澤 重俊

最新情報は下記サイト・アカウントをご参照ください。

- －特設サイト「雑っていいこと」 : <https://hakubaku-zatsu.jp/>
- －公式サイト : <https://www.hakubaku.co.jp/>
- －公式 Instagram : https://www.instagram.com/hakubaku_official/
- －公式 X (旧 Twitter) : https://twitter.com/hakubaku_jp