

令和4年12月8日（木）

全国農業協同組合連合会（JA全農）

声優・諏訪部順一がホットミルクを飲みながら眠りをナビゲートする超熟睡BGM
「JA全農 ホットミルクと真夜中のモーツァルト」を公開！
～YouTube/Apple Podcast/Spotify等のプラットフォームで全5夜公開～

全国農業協同組合連合会（JA全農）は2022年12月8日（木）に、睡眠の質を高める効果に着目した音声コンテンツ「JA全農 ホットミルクと真夜中のモーツァルト」を公開しました。ナビゲーターは人気声優の諏訪部順一さんです。



「JA全農 ホットミルクと真夜中のモーツァルト」特設ページ：<https://dodontodonburi.com/hotmilk/>

「第一夜」の視聴はこちら：<https://youtu.be/0pgKWEfgjIQ>

近年、不安定な社会情勢やテレワークの増加などにより、不眠に悩む人が増えています。このたび全農はこの問題に着目し、睡眠の質を高める効果に着目した音声コンテンツとして、「JA全農 ホットミルクと真夜中のモーツァルト」を公開しました。肌寒くなるこの季節に、身近な存在である“牛乳”を美味しく飲んで健康的な暮らしを送ってほしいという思いを込めています。ナビゲーターは人気声優の諏訪部順一さん。睡眠研究に基づきオリジナルで開発された音声コンテンツは眠れないあなたを超熟睡へ誘います。

■「JA全農 ホットミルクと真夜中のモーツァルト」とは

「JA全農 ホットミルクと真夜中のモーツァルト」とは、ナビゲーター・人気声優の諏訪部順一さんが、ホットミルクを飲みながら安眠を促す超熟睡BGMコンテンツです。

今回ご提供する楽曲は、モーツァルトの作品をイギリスのカンブリア大学（University of Cumbria）の心理学者 Dave Elliot 氏によって行われた科学研究に基づき、睡眠に最適な80-

100BPM (Beats Per Minute) でピアノとストリングスを中心に4/4拍子として構成されています。入眠効果が期待されるホットミルクとともにぜひ聞いてみてください！

「JA全農 ホットミルクと真夜中のモ〜ツァルト」特設ページ：<https://dodontodonburi.com/hotmilk/>
「第一夜」の視聴はこちら：<https://youtu.be/0pgKWEfgjIQ>

声優 諏訪部順一さん



声優／ナレーター1972年3月29日生まれ、東京都出身。1995年から声の仕事を開始させ、数多くの作品、TV・ラジオ番組、CMに出演。近年は音楽朗読劇にも精力的に取り組み、帝国劇場はじめ数多くの劇場で座長も務める。Twitter フォロワー数は132万を超える。

主な出演作品(アニメ)「テニスの王子様」跡部景吾役、「呪術廻戦」両面宿儺役、「うたの☆プリンスさまっ♪」シリーズ神宮寺レン役など(吹替)「ヴェノム」シリーズエディ・ブロック役、「グリーン・ブック」ドクター・ドナルド・シャーリー役、「トッケビ」トッケビ/キム・シン役など

■諏訪部順一さんQ&A

1) 諏訪部さんはホットミルクは好きですか？

寒い冬などに時々飲みます。体があたたまりますし、ホッとひと息つけて心も癒されます。あまりカフェインを摂取したくない夜は特にいいですね。

2) 収録を行う上で気をつけたポイントがあればお知らせください。

睡眠時間が少ないと言われている日本人。

お聴きくださる方を安眠へと誘えるよう、心を込めました。

3) リスナーの方々に伝えたいメッセージをお願いいたします。

今回の企画を牛乳と共に楽しみいただくことで、

貴方の暮らしにプラスをもたらすことができましたら幸いです。どうぞよろしく申し上げます。

■専門家のコメント：牛乳と睡眠の関係について

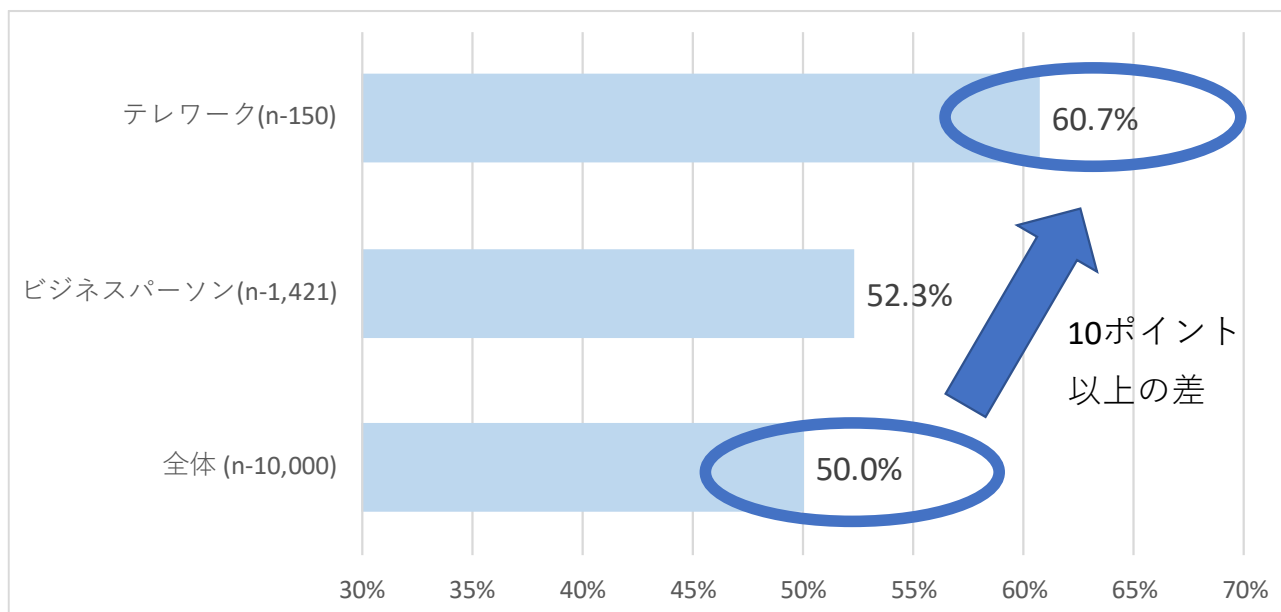
睡眠評価研究機構 代表・医学博士 白川修一郎先生さんより、牛乳が睡眠にもたらす効果や効果的な飲み方についてコメントをいただきました。

「牛乳には必須アミノ酸のトリプトファンが多く含まれています。脳でトリプトファンから生成されるメラトニンは、夜に分泌され、覚醒を押さえ込み深部体温を下げて睡眠を安定させる働きがあります。牛乳のタンパク質が消化吸収され、脳でメラトニンが生成されるには、かなりの時間が必要です。牛乳からトリプトファンを補給するには、就寝より3～4時間以上前に飲むのが望ましいでしょう。」

■【調査】テレワークの普及で不眠に悩むビジネスパーソンが増えています。

西川株式会社が発表している睡眠白書2022によると、リモートワークがビジネスパーソンの睡眠環境に悪影響を与えていることが観察できます。この調査は世界保健機構（WHO）が中心になって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠判定方法「アテネ不眠尺度」の質問に則り10,000人を調査したものです。全体の調査結果より、ビジネスパーソンの方が、不眠症の疑いが高くなっています。さらにビジネスパーソンの中でも、勤務形態がテレワークの方はさらに不眠症の疑いが高くなっています。裁量労働、テレワークともに労働時間が通常よりも増えるケースが指摘されており、この調査結果は、一部に過重な負担を抱える人が存在することを示唆しているとみることができます。

[アテネ不眠尺度:不眠症の疑い[高]の比較]



(西川 睡眠白書2022より抜粋)

■2022年12月11日（日）にJA全農が牛乳を全国14会場で無料配布！

全農は、牛乳の消費喚起や酪農の理解醸成を目的として、牛乳の無償配布等を行ないます。現在、円安やウクライナ情勢などの影響により、生乳生産に必要な飼料などの価格が高騰しており、酪農経営は過去に例をみないほどの厳しい状態にあります。加えて、長引くコロナ禍の影響により、業務用を中心とした牛乳・乳製品の需要も回復をしていない状態にあります。牛乳をたくさん飲んでいただき、消費者の方も酪農家も元気になってもらいたいとの思いを込めて、「牛乳のチカラを、あなたに。」キャンペーンを開催し、牛乳の無料配布を行います。

【キャンペーン概要】

(1) 実施日：令和4年12月11日（日） ※一部地域（秋田）は12月18日（日）に実施

(2) 内容：

- ① 配布会場へご来場のお客様に「牛乳」1パック(200ml)をプレゼントいたします。配布本数は各会場1,000本を予定しております。なお、会場によっては配布本数が異なります。

- ② また、牛乳瓶のふたをモチーフにしたシールもプレゼントいたします。シールのQRコードをスマートフォンなどで読み取り、牛乳・酪農のトリビアクイズにお答えをいただくと、「抹茶ミルク」1ケース（24本）を抽選で100名様にプレゼントいたします。
※牛乳・シールの配布は先着順のため、なくなり次第終了します。

(3) 配布会場（14会場）

※各会場の配布開始予定時間：

<https://www.zennoh.or.jp/press/release/2022/12/06/%E7%89%9B%E4%B9%B3%E7%84%A1%E5%84%9F%E9%85%8D%E5%B8%83%E4%BC%9A%E5%A0%B4%E3%81%8A%E3%82%88%E3%81%B3%E9%85%8D%E5%B8%83%E9%96%8B%E5%A7%8B%E4%BA%88%E5%AE%9A%E6%99%82%E5%88%BB%EF%BC%88%E4%B8%80%E8%A6%A7%EF%BC%89.pdf>

※配布する牛乳

- | | |
|---|------------------------|
| ①【岩手】イオンモール盛岡 | ※酪王協同乳業㈱の「農協牛乳」 |
| ②【宮城】JR仙台駅前 | ※同上 |
| ③【秋田】イオンモール秋田（12月18日） | ※同上 |
| ④【福島】農産物直売所「愛情館」 | ※酪王協同乳業㈱の「農協牛乳」・「酪王牛乳」 |
| ⑤【東京】JA東京アグリパーク | ※協同乳業㈱の「農協牛乳」 |
| ⑥【神奈川】Aコープ城山店 | ※同上 |
| ⑦【愛知】Aコープ新城店 | ※同上 |
| ⑧⑨【石川】Aコープ ジャコム石川 北安田店、富奥店 | ※アイ・ミルク北陸㈱の「農協牛乳」 |
| ⑩【長野】JR長野駅前 | ※長野県農協直販㈱の「農協牛乳」 |
| ⑪⑫【大阪】JA全農ファーマーズららぽーと和泉店、関西トランスウエイスポーツスタジアム | ※日本酪農協同㈱の「毎日牛乳」 |
| ⑬【広島】とれたて元気市 広島店 | ※広島協同乳業㈱の「ヒロキヨー牛乳」 |
| ⑭【愛媛】愛媛県立とべ動物園 | ※四国乳業㈱の「らくれん牛乳」 |

【牛乳トリビアクイズの応募ページリンク】：<https://www.zennoh.or.jp/milk/milkquiz>

※12月11日以降に応募開始

【「牛乳のチカラを、あなたに。」キャンペーン詳細】：

<https://www.zennoh.or.jp/press/release/2022/93275.html>