



2025 年 7 月 14 日

「ゼスプリ 栄養改革プロジェクト」新 TVCM

Snow Man 宮舘涼太とキウイブラザーズが 童謡「おべんとうばこのうた」を刷新！

**ゼスプリ・アンバサダーとして“お弁当にフルーツ入れ隊”を結成！
日本の栄養改革に乗り出す**

「新！ おべんとうばこのうた」篇（60 秒） 7 月 18 日(金)から全国で放送

ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社(本社:東京都港区／代表取締役社長:安斉一郎)(以下、当社)は、「ゼスプリ栄養改革プロジェクト」の一環として、宮舘涼太さん（Snow Man）とキウイブラザーズが初共演の新 TVCM「新！ おべんとうばこのうた」篇（60 秒）を、7 月 18 日（金）から全国（一部地域を除く）で順次放送します。

いま日本では、成人の 3 人に 1 人が栄養不良^{*1}という危機的な状況です。特に昼食の栄養バランスが乱れている人は 83%にのぼります^{*2}。フルーツの力に着目したゼスプリは、お弁当にフルーツを加えるだけで健康スコアが 22%アップする^{*3}ことを突き止めました。お弁当は日本の大切な文化ですが、多忙な現代人にとってはお弁当づくりがプレッシャーやストレスになるという声も挙がっています。ましてや、仕事や家事に追われる日々の中で栄養バランスにまで気を配るなんて、なかなか難しいところ。

そこで、“舘様”こと宮舘涼太さんと、キウイブラザーズが手を組んで「お弁当にフルーツ入れ隊」を結成。いつものお弁当にフルーツを加えるだけで、手軽に栄養たっぷりなお弁当が作れることを伝えます。「これっくらいの おべんとうばこの…」のフレーズで多くの日本人に馴染みのある童謡「おべんとうばこのうた」は、歌詞の通りに調理をすると意外と手間がかかり栄養バランスも十分ではありません。今回の TVCM では「おべんとうばこのうた」を令和版にアップデート。みんながラクに楽しく栄養をとれるように応援します。歌やダンスが得意で、料理上手としても知られる宮舘さんがキレッキレのクオリティで披露するパフォーマンス、そして説得力に満ちた真剣なメッセージにご注目ください。

■ 概要

タイトル : 「新！ おべんとうばこのうた」篇（60 秒）
出演者 : 宮舘涼太
放映開始日 : 2025 年 7 月 18 日（金）
放映地域 : 全国（一部エリアを除く）
動画公開 URL : https://youtu.be/us3o_DM8d1k

■ 社会背景

・日本の成人の 3 人に 1 人が栄養不良^{*1}

- ・特にお昼ごはんの栄養バランスが乱れている人は 83%^{*2}
- ・お弁当にフルーツを加えるだけで健康スコアが 22%アップするというデータも確認^{*3}

↓

「ゼスプリ栄養改革プロジェクト」の一環で、
ラクに栄養をとれる方法として、「お弁当にフルーツを入れよう！」と呼びかけます。

*1) 厚生労働省「健康日本 21（第三次）」の「栄養・食生活に関連する目標」における
「BMI 18.5 以上 25 未満（20 歳以上 64 歳まで）および BMI 20 を超え 25 未満（65 歳以上）の者の割合」の「現状値 60.3%」をもとに算出（<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kaigi/attach/pdf/230906-17.pdf>）

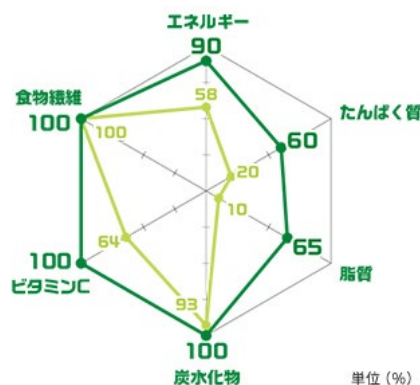
*2) 出典：「ゼスプリ昼食の栄養把握調査」2025 年 6 月実施（全国 20-60 代 2,000 人）にて
「普段食べている昼食の特徴」への回答において「栄養バランスがとれている」に該当しない人 = 83.1%を抜粋

*3) 出典：株式会社 asken「果物摂取量と栄養バランスに関する調査」（2025 年 4 月）食事管理アプリ『あすけん』で月 20 日以上記録しているユーザー 30~49 歳 2,191 人にアンケート。【対象群 A】果物を日常的に食べていないユーザー（健康スコア 55.2 点）と【対象群 B】果物を日常的に食べておりお弁当に果物を入れているユーザー（健康スコア 67.2 点）より算出。

※健康スコアの定義 <https://www.asken.jp/info/3074>

■「おべんとうばこのうた」と「新！おべんとうばこのうた」

「おべんとうばこのうた」の歌詞の通りに調理をすると意外と手間がかかり栄養バランスも十分ではありません。アップデートされた「新！おべんとうばこのうた」では、お弁当にフルーツを加えるだけで、手軽に栄養たっぷりなお弁当が作れます。



童謡「おべんとうばこのうた」とゼスプリ TVCM「新！おべんとうばこのうた」篇に登場するメニューを一般的な調理法に基づいて栄養計算。

小学校入学時（6-7 才男）を象徴的なターゲットとして設定し、厚生労働省「日本人の食事摂取基準」の 3 分の 1（1 食分）に対して、各栄養素の充足率を算出。

■ストーリー

「おべんとうばこのうた」の通りにお弁当を作ってみたけれど、調理が大変で栄養も心配であると訴えるキウイブラザーズ。歌をアップデートしてお弁当作りをがんばるみんなを応援しようと立ち上がったのは、「館様」と「お弁当にフルーツ入れ隊」隊長の宮館さん。レンチンごはんをつめる、ポンとトマトを入れる、冷凍の肉団子やさけフレーク、昨日の残りのシューマイなど手軽な食材を積極的に使う「新！おべんとうばこのうた」。最後はラクに栄養がとれるキウイを空いたスペースに入れることで、栄養バランスがとれたお弁当が完成します。

■ 撮影エピソード

撮影スタジオに登場した宮舘さんは、肉団子、トマト、シューマイ、さけフレークなどお弁当の具材やごはん役を演じる子どもたちと笑顔であいさつ。ピュアな表情で「舘様～！」「ファンです！」「いつもテレビ観てます！」と近づいてくる子どもたちに「本当に？ありがとう！」とハイタッチで応じるフレンドリーな姿に、周囲の関係者からは「さすが『お弁当にフルーツ入れ隊』の隊長、もう人気者」と隊長としての活動に期待する声も聞かれました。

「新！おべんとうばこのうた」に合わせて踊るシーンでは、子どもでも覚えやすい簡単な振り付けながらキレッキレのダンスで周囲を圧倒し、監督からも「さすが！」の言葉を引き出した宮舘さん。そんなシャープな動きは最後のメッセージシーンでも光り、「3人に1人が栄養不良！」と社会の深刻な現実を伝える場面では「真面目だけど表情が硬くなりすぎないようにしないと…」と悩みながらも、スマートで無駄のない演技を追求しながら撮影に臨んでいました。

ステージの前でキウイブラザーズのグリーン＆ゴールドと対面し「ワオ！ブラザーズ！」と興奮気味の表情を見せていた宮舘さん。踊るシーンでも初共演とは思えないほど息の合ったダンスでスムーズに撮影を進めていきました。宮舘さん単独の撮影時間には、撮影スタッフからキウイブラザーズのぬいぐるみが“差し入れ”されるひと幕も。宮舘さんはキウイブラザーズのぬいぐるみを映像チェック用のモニターに乗せ「いつも近くに、ね（笑）」と話しかける姿も見られました。

■ 出演者インタビュー

———**新 TVCM では、栄養のあるお弁当をラクに作っていますが、
料理が得意な宮舘さんが最近、ラクに作った料理を教えてください。**

宮舘さん 「最近作ったといいますが、この CM の撮影中にレシピをちょっと考えまして…それを発表してもいいですか？『キウイを使った冷製パスタ』なんていかがでしょうか？キウイに含まれているビタミン K は、オイルとの相性がすごくいいんですよ。オイルと混ぜることによって身体の中に吸収しやすく、人間の身体に大きな“助け船”をくれるビタミン K はオイルとの相性がいいので、パスタを茹でて塩を少々入れて生ハムで塩分濃度を整え、そして甘くておいしいキウイを冷製パスタに添えてみたらいかがかな、と」

———**宮舘さんがお弁当を作るとしたら、どんな具材やフルーツを入れたいですか？**

宮舘さん 「小さい時からよく食べているのは…具材としては唐揚げだったり、タコさんウィンナー、玉子焼きとかですね。そこにやはりキウイ！グリーンもゴールドも添えさせていただけたら嬉しいと思います」

———**アイドルや俳優として忙しく活躍している宮舘さんがロイヤルな姿を維持する健康の秘訣は何ですか？**

宮舘さん 「忙しい日々をお過ごしの方々は、ついついビタミンの摂取を疎かにしてしまっている可能性もあるんじゃないでしょうか。ボクはやはりビタミン B を摂ったり、ビタミン C を多く摂取したりしていますね」

———**「新おべんとうばこのうた」の見どころや、みんなにマネしてほしいポイントを教えてください。**

宮舘さん 「たぶん皆さんにとって馴染みのある曲だと思いますが『新！おべんとうばこのうた』ということで、お弁当を作るにあたり、昨夜の夕食の残りとか冷凍食品、何でもいから入れていただいて…そこにキウイを入れていただくことで栄養バランスのよいお弁当ができあがる。これを伝えるべく『新！おべんとうばこのうた』として皆さまに聴いていただきたいので、やはり作るときに愛情を込めていただきたい。そこで作る前に『Obento Time！』のポーズはやっていただきたいですよ（笑）。」

———**新 TVCM をご覧になる視聴者の皆さまへメッセージをお願いします。**

宮舘さん 「日本人の 3 人に 1 人が栄養不良というのは大きな問題だと思います。今回、ボクが『お弁当にフルーツ 入れ隊』の隊長として歌っている『新！おべんとうばこのうた』は、日々忙しく過ごしている皆さまが少しでも ラクに栄養改善できるよう応援する楽しい歌となっています。ぜひ皆さんも一緒に口ずさみながら、まずは お弁当にフルーツを添えて、ラクにヘルシーに Obento Time！ 入隊希望者も募集中です！」

■ CM 楽曲（歌詞）

「新！おべんとうばこのうた」

これくらいのおべんとうばこの
レンチンごはんを ちょいとつめて
ポンとカンタン トマト入れて
にくだんごさん（れいとう！）
さけフレークさん（かけるだけ！）
シューマイさん（きのうの！）
ごくろうさん
…もう完成！？
あなのあいたスペースに
ラクに栄養 キウイ！

■ ゼスプリ栄養改革プロジェクトについて

一見、健康的と思われがちな日本人の食生活。しかし、WHO の定義、厚生労働省のデータによると、日本の成人の 3 人に 1 人が栄養不良に陥っています^{*4*5}。また厚生労働省が発表している「健康日本 21（第三次）」においても、適正体重を維持すること・バランスの良い食事をとること・果物を十分に摂取すること等について目標が示されているように、日本人の食事・栄養には実は多くの課題が存在しています。

そこで当社では、生活者の実態を把握するために、全国 1 万人を対象に「ゼスプリ栄養・食生活 1 万人意識調査」^{*6}を実施。毎日栄養バランスのとれた食事がとれない理由として、生活スタイルの変化（忙しさによる手間回避）や食品価格の高騰、個食による食生活の偏り、栄養に関する知識不足などが明らかになりました。さらに、日本人とフルーツの関係性を調べていくうちに、日本は果物摂取量が 160 カ国中 152 位と、他国に比べてもフルーツの摂取量が低いことがわかりました^{*7}。こうした課題に対し、誰もが栄養バランスのとれた食事を「楽しく手軽に」とれる社会を目指している当社は、「ゼスプリ栄養改革プロジェクト」を発足。日本における栄養不良の改善を最終的な目標とし、高品質で、栄養価の高いキウイフルーツ 60 億食分を通して、より多くの健康的な食事の機会をつくる多彩な栄養改革アクションを行ってまいります。

*4) 「WHO ファクトシート」非感染性疾患、栄養不良キーファクト、
「栄養不良には、低栄養（消耗、発育不全、低体重）、ビタミンまたはミネラルの過不足、過体重、肥満、そしてこれらの結果生じる食生活に起因する非感染性疾患が含まれます。」

*5) 「健康日本 21（第三次）」栄養・食生活に関連する目標。
「BMI 18.5 以上 25 未満（65 歳以上は BMI 20 を超え 25 未満）の者の割合（年齢調整値）
現状値 60.3%（令和元年度） 目標値 66%（令和 14 年度）」

*6) 「ゼスプリ栄養・食生活 1 万人意識調査」
調査期間：2024 年 6 月 21 日～24 日
調査機関：電通マクロミルインサイト
調査方法：インターネット調査
調査対象：全国の 20-70 代 10,200 人

*7) 「果物摂取量ランキング」
FAOSTAT Fruit Consumption

◆ 栄養改革プロジェクトについてはこちら
<https://zespri-eiyou-kaikaku.com/>

◆日本におけるこれまでのゼスプリの栄養改善に向けた取り組み（一例）

- 公益社団法人日本栄養士会主催の「栄養の日・栄養週間」において、2017 年の開始当初から毎年特別協賛を実施し、累計約 160 万人の生活者のみなさまに、管理栄養士や栄養士を通じた栄養食事相談やキウイフルーツのサンプリングを実施。また、2020 年以降、東京都、大阪府、愛知県の各栄養士会を通じて、よりコミュニティに根差した形で、累計約 15,000 人（2024 年 6 月現在）の生活者のみなさまに同様の栄養食事相談・サンプリング活動を実施。
- 2021 年より、一般社団法人全国栄養士養成施設協会を通じて、将来管理栄養士・栄養士を目指す養成校の学生約 22,000 名に向けて、キウイフルーツの栄養成分等の理解を促進するタイアップ授業や、キウイフルーツを用いたレシピコンテストを実施。
- 2022 年より、国産ゼスプリキウイの生産地である、愛媛県、宮崎県の一部小学校におけるゼスプリ社員による食育活動を実施。2023 年には全国の小学校 12 校に拡大し、累計約 900 名の小学生への食育活動を実施。
- 2024 年より、高品質かつ栄養価の高いキウイフルーツをより多くのお子さんに楽しんでもいただくために、キウイフルーツ 10 万食分を小学校、学童保育施設、子ども食堂へ無償提供する取り組み「キウイ for キッズ」を実施。

■ゼスプリ・キウイフルーツについて

キウイフルーツは小さな果実に、毎日の食生活に積極的にとり入れたい 10 種の栄養素を含んでいます。ゼスプリ・グリーンキウイは、甘みと酸味のバランスが絶妙で現代人に不足しがちな食物繊維が豊富に含まれており、1 個で不足分の食物繊維を補うのにぴったりです。また、ゼスプリ・サンゴールドキウイは、トロピカルな甘さが人気でビタミン C が豊富に含まれており、1 個で 1 日に必要なビタミン C を摂ることができます。

※キウイの栄養に関する詳細はこちら

<https://www.zespri.com/ja-JP/blogdetail/8-important-nutrients>

■ゼスプリについて

ゼスプリは、キウイフルーツという小さな果実の恵みを通して、世界中の人々・コミュニティ・環境の発展に寄与することを目指しています。小さなキウイでも毎日の食生活に加えることで、おいしく健康的な食習慣づくりに役立てていただけるよう、今後も食生活に役立つ情報を発信していきます。