



社員ひとりの声から生まれた「凹んでない課」新設
あたたかいごはんの力でへこんだ気持ちを前向きに?!
ミツカン「凹メシ」プロジェクト開始

～鍋を食べると、85.7%の人がへこんだ^{※1}状態がやわらぐ^{※2}という試験結果に!～



へこんだらごはんを食べよ

人は、ときどき、へこむ生き物。
もうダメだ。そんな時、
食べる気なんてどこかに行ってしまう。
でも、だからこそ、あたたかいごはんはホッとしてほしい。
そう、ミツカンは思うのです。
食べると、あったまる。
それは、何も体だけではなく。
食べる。そのたびに、
ホクホクとした気持ちが体の内側から沸き起こる。
お腹がいっぱいに満たされると、
未来に向かう、ほんのちょっとの勇気がやってくるから。
へこんだ気持ちを、おいしいごはんの力で整えたい。
そんな思いを胸に、ミツカンの
「凹メシ」プロジェクトがスタートします。
心がへこんだときこそ、いただきます。めしあがれ。

#凹メシ

「凹メシ」プロジェクトサイト：<https://www.mizkan.co.jp/hekomeshi/>

株式会社 Mizkan（本社：愛知県半田市、代表取締役社長兼 CEO：吉永 智征、以下：ミツカン）は、ウェルビーイングの実現に向けて、へこんだ気持ちをごはんの力であたたためる「凹（へこ）メシ」プロジェクトを開始いたします。ミツカンは「おいしさと健康の一致」を目指し、身体のみならず「心の健康」の実現を支援するために、プロジェクトを推進する組織として「凹んでない課」を新設。ごはんの力でみなさまを元気づける取り組みを、社内外問わず中長期的に展開してまいります。

その第1弾として、2022年冬は「へこんだときには鍋だ鍋」をキーワードに、へこんでいる方に鍋の力で寄り添い元気づけることで、ウェルビーイングの実現に向けた活動の第一歩を踏み出します。

凹メシの実証実験として、へこんでいる^{※1}ミツカン社員 56 名にあたたかい鍋を食べてもらったところ、85.7%の人が食後にはへこんだ状態がやわらぐ^{※2}という試験結果となりました。へこんでいる社員を鍋が元気にしたように、もっと多くの人のへこみを鍋であたためたいという想いのもと、Twitter にて「#凹メシ キャンペーン」も 11 月 30 日（水）より開始いたします。

「凹メシ」プロジェクトとは

■あたたかいごはんの力を信じる、ひとりの社員の想いから始動

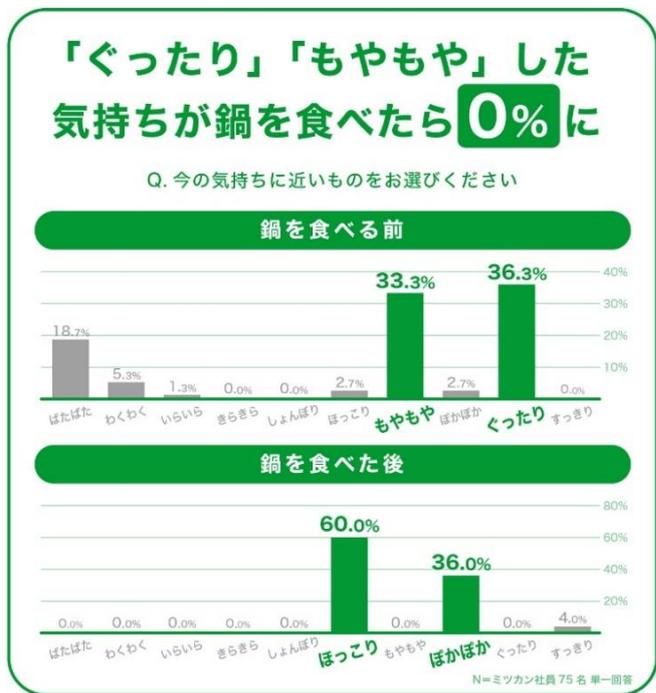
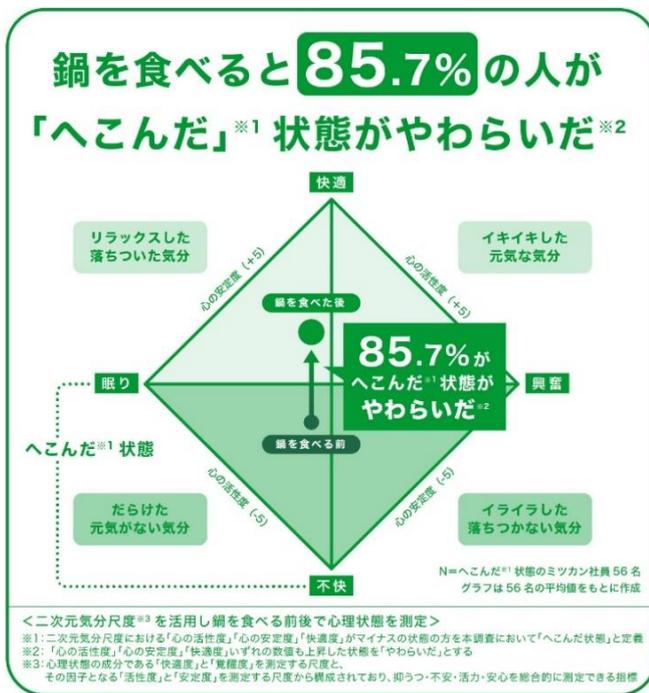
あたたかくておいしいごはんには、へこんだ人の気持ちに寄り添い、一歩踏み出す背中を押してくれる力があると信じているミツカン社員の想いから立ち上がったプロジェクトです。

その思いのもとに新設した「凹んでない課」を中心に、へこんだ気持ちにあたためる施策展開を予定しており、2022年冬は「へこんだときには鍋だ鍋」をキーワードに、へこんでいる方に鍋の力で寄り添い元気づける活動を行います。

■凹メシ実証実験！「へこんだ」※1状態の社員 56 名が鍋を食べると 85.7%がやわらぐ※2という試験結果に！

「鍋を食べるとへこんだ気持ちがホッとするのでは？」という凹んでない課メンバーの気づきをもとに、ミツカン社員 75 名に対し「鍋を食べる前後」でどのような気持ちの変化があるのか、立命館大学マネジメント学部 和田教授監修のもと、実証実験を行いました。

その結果、「へこんだ」※1状態の社員 56 名のうち 85.7%がへこんだ状態がやわらぐ※2という試験結果となりました。また「ぐったり」「もやもや」した気持ちが鍋を食べたら「ほっこり」「ぽかぽか」に変化し、気持ちが落ち着いたという声も見られました。



■参加した社員の声

「エクセルと 1 日戦っていたからムカムカしていたが、あたたかいものが胃に入って気持ちが落ち着いた。(マーケティング)」「仕事で悩んでいたが、だしのいい匂いで頭が切り替わった感じがする。(開発技術)」「来期計画で神経が立っていたが、あたたかいものをフウフウしながら食べたことでせかせかした気持ちがゆったりした(仕入)」

■専門家からのコメント



立命館大学
食マネジメント学部教授
和田 有史先生

へこんでいる状態を「心の活性度と安定度、快適度が低い状態」と考えると、鍋物を食べることでへこみが軽減しているようです(※)。また、食前にへこみの程度が高いほど活性度や安定度、快適度が上昇していました。

食事前にはいた「ぼたぼた」、「もやもや」、「ぐったり」していた方はいなくなり、食事により「ほっこり」、「ぽかぽか」になれた人たちが多くいます。あたたかい食事をとることや、食事を通したコミュニケーションが気持ちをあげてくれるのかもしれません。

※今回の調査は複数人が同時に同室で喫食しており、その環境が結果に影響を及ぼした可能性もあります。

注) 推測統計に基づいて結果を記述しています。

【調査概要】

- ・調査対象 : ミツカン社員
- ・調査期間 : 2022年11月8日～2022年11月9日
- ・サンプル数 : 75名
- ・調査方法 : 鍋を食べる前後で二次元気分尺度※3によるアンケートを実施

※1: 二次元気分尺度における「心の活性度」「心の安定度」「快適度」がマイナスの状態の方を本調査において「へこんだ状態」と定義

※2: 「心の活性度」「心の安定度」「快適度」いずれの数値も上昇した状態を「やわらいだ」とする

※3: 心理状態の成分である「快適度」と「覚醒度」を測定する尺度と、その因子となる「活性度」と「安定度」を測定する尺度から構成されており、抑うつ・不安・活力・安心を総合的に測定できる指標

ミツカン公式 Twitter にて「#凹メシ キャンペーン」も開始！

鍋の力でより多くの方のへこんだ気持ちをあたためる施策として、ミツカンの公式 Twitter にて「#凹メシ キャンペーン」を11月30日(水)より開始いたします。

みなさんの“へこんじゃったな～今年”というエピソードを、ミツカン公式アカウント(@mizkan_official)をフォローの上、指定のハッシュタグ「#凹メシ」をつけて対象の投稿を引用リツイートいただくと、抽選で100名様に「凹メシ便(鍋つゆ9種セット)」をプレゼントいたします。



「凹んでない課」を中心として、今後もミツカンは皆様のへこんだ気持ちをあたためます！

12月中旬には期間限定で実際に鍋の力でへこんだ気持ちを元気づける体験イベント、年明けには一緒に「凹メシ」を体験できるような動画コンテンツ等、予定しております。

詳細情報は随時「凹メシ」プロジェクトサイト(<https://www.mizkan.co.jp/hekomeshi/>)にて公開予定です。

■「凹んでない課」とは

「凹んでない課」とは、「カラダの健康を支えるごはんは、へこんだ心を元気にする力だって持っている！」そんな一人の社員の想いから、ミツカンに新たに生まれた新設部署です。社内外のみなさまをごはんの力で元気づけるために、「凹メシ」プロジェクトを通じて社内制度の構築や、世の中への情報発信・施策の展開を行ってまいります。

■凹んでない課 メンバー



課長
タナカ

ミツカンきっての鍋マニア。
ごはんの力を信じるカワグチに共感し、
「凹んでない課」を設立。



メンバー
カワグチ

「凹んでない課」設立のきっかけに
なった入社3年目の若手社員。



メンバー
新人ヨシナガ

新人として胸の内に熱い心を
秘めている。
(ホントはミツカンの取締役)