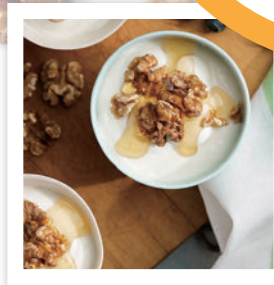




California Walnut
Commission
カリフォルニアくるみ協会

カリフォルニア くるみ協会 2022 販促カレンダー



Always
Walnuts!
いつでもくるみ



販促に貢献できる くるみの3つの魅力!

Versatility 汎用性

和洋中のジャンルを問わず、さまざまな料理素材で使用可能。
朝・昼・夕、スナックとあらゆる食シーンに登場。

Health 健康

栄養を豊富に含み、心血管系をはじめとするさまざまな疾患に対するリスク低減効果が示されている「スーパーフード」。腸活、脳活をサポートする食品としても近年注目度アップ。

Taste 味

紀元前7000年から食されている人類最古の木の実。日本でも佃煮など伝統食としても古くから親しまれているおいしさ。

いまや世界の食のメガトレンドである「プラントベース」。

カリフォルニア産くるみは、時代のニーズにマッチした「旬」な商材でありながら、季節を問わず安定供給され、青果・グロスアリー・ベーカリー・惣菜と部門横断的に販促展開が可能です。
各店において毎月、毎週の重点品目とのクロス販売により客単価アップにも貢献します。



〔カリフォルニアくるみ協会〕 2022年 キャンペーン計画一覧



プラントベース

2月
バレンタイン



バレンタインのレシピ提案



3月
The Power of 3



くるみに多く含まれる
“オメガ3脂肪酸”の
健康効果を訴求した
グローバルキャンペーン
※詳細はP.4へ

4~5月
新生活



ヘルシーな朝食を
テーマにした
新生活応援
消費者キャンペーン

7月
ナッツの日



くるみと合わせた
夏メニューレシピ提案

9~10月
くるみの日



くるみの日(9/30)と
収穫時期に合わせた
売場訴求

くるみパンの
消費者キャンペーン
「大収穫祭」と同時展開
※詳細はP.6へ

ディスプレイコンテストも実施
※詳細はP.5へ

店頭プロモーションに加え、オンライン広告、インフルエンサーによるPR、
協会ホームページの特設ページなど、横断的な販促を展開します。



Always Walnuts! いつでもくるみ

くるみ販促カレンダー

2022

3月

The Power of 3キャンペーン



The Power of 3 とは

くるみに豊富に含まれる「オメガ3脂肪酸」の健康効果の認知・理解を促進するためのグローバルキャンペーンで、カリフォルニア くるみ協会が活動する世界9ヵ国(日本、韓国、インド、UAE、トルコ、ドイツ、イギリス、スペイン、アメリカ)で3月3日から1カ月間同時開催されます。本キャンペーンでは、インフルエンサーによるレシピ開発・動画配信をもとに、各国さまざまなコミュニケーションツールで紹介します。日本では、総SNSフォロワー約100万人(2022年1月現在)を有する料理家のぐっち夫婦さんを迎え、IGTVやYouTubeでのレシピ動画配信、フォトコンテスト等、消費者参加型のプログラムを展開。店頭プロモーションも同時に実施してまいります。



オメガ3脂肪酸とは

“体に良い油”として今注目されている「オメガ3脂肪酸」。「オメガ3脂肪酸」は、体内で生成されない必須脂肪酸の1つ。「オメガ3脂肪酸」は、心臓、脳、腸の健康をはじめ、生活習慣予防などさまざまな健康効果があることが報告されています。くるみは、ナッツ類で唯一「オメガ3脂肪酸」を含み、たったひとつかみのくるみ(約30g)で1日の摂取に十分な「オメガ3脂肪酸(2.7g)」を摂ることができます。

キャンペーン概要

- 特設サイトの作成
- 各国代表インフルエンサーによるくるみレシピ動画の配信
- インスタグラムでフォトコンテストの実施



2022年 The Power of 3
 日本代表インフルエンサー ぐっち夫婦
 夫婦料理家/栄養士/フードクリエイター
 インスタグラムフォロワー78万人 @gucci_fuufu





2022
4~5月

新生活応援! 消費者キャンペーン #いつでもくるみ

新生活応援! 消費者キャンペーン

4~5月に実施する本キャンペーンは、簡単なクイズに答えて当たる消費者プレゼントキャンペーンを特設サイトにて展開。プラントベース・ヘルシーな朝食をテーマに、WEB・SNS、広告等で露出を高めます。

また、販促ツールを用いた店頭演出など、横断的なプロモーションを通してくるみの購買促進をサポートします。

ディスプレイコンテストを実施

希望各社を対象に、ディスプレイコンテストを実施。入賞店舗にはインセンティブをご用意し、店舗スタッフのモチベーションアップ。店舗の売上や店舗の教育支援に貢献できるコンテストをめざします。



キャンペーン概要

- プレゼントキャンペーン・オープンキャンペーン
「いつでもくるみ」の丸に入る文字を答えるクイズ形式を予定
- SNS・WEBを中心とした多角的広告・PRの投下
- 店頭販促ツールの提供
- ディスプレイコンテストの開催



※2020年 春のキャンペーンバナー例



Always Walnuts! いつでもくるみ

くるみ販促カレンダー

2022

9~10月

くるみの日キャンペーン



くるみの日キャンペーン

9~10月に実施する本キャンペーンは、9月30日「くるみの日」とくるみの収穫時期に合わせ、店頭プロモーションを実施。「腸活」を軸に、はちみつや保存容器とクロス展開し、手づくりの「くるみはちみつ漬け」をお勧めします。はちみつとくるみの腸活食材で元気な体づくりを。



さらに同期間中、「くるみパンを食べてプレゼントが当たる! くるみ大収穫祭 キャンペーン!」と、その年で一番人気のくるみパンを決定する「くるみパン オブ・ザ・イヤー」を同時に開催。くるみパン売場を通した横断的なプロモーションで、くるみの露出を高め、店全体の売上アップを図ります。

キャンペーン概要

- 「くるみ大収穫祭」
(くるみパンのプレゼントキャンペーン)の実施
- 「第12回くるみパン オブ・ザ・イヤー」
(くるみパンの人気コンテスト)の開催
- 店頭販促ツールの提供
- レシピサイトを活用した
「くるみのはちみつ漬け」等、
クロス販売企画を展開





Always Walnuts! いつでもくるみ

くるみ販促カレンダー

2022 3月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
暦催事・記念日・健康の日	女性の健康週間		ひな祭り／くるみパンの日									スイーツの日		ホワイトデー				彼岸／春の睡眠の日		春分の日							オンライン花見の日		クレープの日		山菜の日／そばの日
カリフォルニアくるみ協会 販促キャンペーン																															

KEY WORDS

- ひな祭り
- 花見
- The Power of 3(プラントベース)

TOPIC くるみで女性の健康サポート!

アメリカ カリフォルニア州の最新研究^{*}では、くるみが女性の健康長寿に影響を与える可能性が示唆されました。50代後半から60代前半女性が週に2回以上くるみを摂取した場合、摂取しなかった女性に比べて健康長寿の確率が高まったそう。くるみを普段の食事に取り入れるだけで、女性にうれしい健康効果が期待できます。

※Freitas-Simoes TM, Wagner M, Samieri C, et al. Consumption of Nuts at Midlife and Healthy Aging in Women. J Aging Res. 2020; Article ID 5651737. doi.org/10.1155/2020/5651737

CHECK! 「The Power of 3 キャンペーン」については、P.4をご参照ください。

カリフォルニアくるみ 販促テーマ

連 動 ア イ テ ム	
青 果	新じゃが芋、新キャベツ、玉ねぎ、大豆ミート、豆腐
グロサリー	ちらし寿司の素、寿司だねセット、桜エビ、酢、パン粉、オリーブオイル
精 肉	大豆ミート
日 配	豆腐
惣 菜	ちらし寿司、細巻き寿司、ハンバーグ、コロッケ

グロサリー **ひな祭り**

ちらし寿司の素、寿司だねセット、酢と並べてクロス販売

- ・香ばしいくるみ、すし飯は相性抜群!
- ・オメガ3脂肪酸たっぷり! 体においしいちらし寿司

くるみ&ちらし寿司

レシピはこちら!

青果 **花見**

新じゃがいも、新キャベツ、玉ねぎと並べてクロス販売

- ・花見のお弁当に! 春野菜とくるみのヘルシーコロッケ
- ・くるみを具にも衣にも使用し、食感・満足感アップ!
- ・ミートフリー! 春野菜のプラントベース・コロッケ

くるみ&春野菜

レシピはこちら!

今月の惣菜 **くるみとオートミールのコロッケ**

- ・ミートフリー! 今話題のプラントベース・コロッケ
- ・体と環境に優しい、くるみとオートミールを使用
- ・新食感! くるみとオートミールのコロッケ

レシピはこちら!



Always Walnuts! いつでもくるみ

くるみ販促カレンダー

2022 4月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
暦催事・記念日・健康の日	入社式/新学年	くるみパンの日				世界保健デー					しっかりと朝食の日						イースター/いなりの日	よいお肌の日												昭和の日
カリフォルニアくるみ協会販促キャンペーン	#いつでもくるみ 消費者キャンペーン																													

KEY WORDS

- 朝食
- イースター
- #いつでもくるみ 消費者キャンペーン

TOPIC **くるみで健康長寿!**

最近よく聞く「健康寿命」。アメリカ ハーバード大学の高齢者を対象にした最新研究[※]によると、くるみの摂取が増えるほど死亡リスクが下がり、平均寿命も伸びる可能性が示されました。食事の質が普段良好でない人も、ひとつかみのくるみ(約30g)を1週間に数回食することで、寿命が促進される可能性があるとのこと。くるみを毎日の食事に摂り入れるだけで、健康的な毎日を過ごせることが期待できます。

※Li, X.; Guasch-Ferré, M.; Tobias, D.K.; Li, Y. Association of Walnut Consumption with Total and Cause-Specific Mortality and Life Expectancy in U.S. Adults. *Nutrients* 2021, 13, 2699.

CHECK! 「#いつでもくるみ 消費者キャンペーン」については、P.5をご参照ください。

カリフォルニアくるみ 販促テーマ

連 動 ア イ テ ム	
青 果	バナナ、ドライフルーツ
グロサリー	ドライフルーツ、グラノーラ、はちみつ
精 肉	大豆ミート
日 配	ヨーグルト、卵、クリームチーズ、大豆ミート、豆腐
惣 菜	代替ミートハンバーグ、代替ミートボール

グロサリー **朝食**

ドライフルーツ、ヨーグルトと並べてクロス販売

- ・くるみでかなえるバランス朝食
- ・くるみで腸活! 元気に始める新生活

くるみ&フルーツ・ヨーグルト

レシピはこちら!

青果 **イースター**

バナナ、卵と並べてディスプレイ

- ・くるみでヘルシー! イースタースイーツ
- ・くるみ×バナナで砂糖ひかえめヘルシースイーツ
- ・くるみがたっぷり! 手軽につくれるバナナプリン

くるみ&バナナ

レシピはこちら!

今月の惣菜 **くるみと大豆ミートのハンバーグ**

- ・ミートフリー! 今話題のプラントベースハンバーグ
- ・くるみの食感・コク・香りで、満足感アップ!

レシピはこちら!



Always Walnuts! いつでもくるみ

くるみ販促カレンダー

2022	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
5月	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
暦催事・記念日・健康の日			憲法記念日／くるみパンの日	みどりの日／巻寿司の日	こどもの日	コロッケの日	粉の日	母の日									高血圧の日								脳卒中週間						
カリフォルニアくるみ協会販促キャンペーン	#いつでもくるみ 消費者キャンペーン																														

KEY WORDS

- 子供の日
- 母の日
- #いつでもくるみ 消費者キャンペーン

TOPIC くるみでママの健康サポート!

イギリス ロンドン大学クイーン・メアリーとウォーリック大学の研究[※]で、妊娠中に毎日ナッツ類(その半分がくるみ)と、EXオリーブオイルを加えた地中海式食事法を実施した女性は、実施していない妊婦女性と比べ、妊娠糖尿病を発症するリスクが低いことが示されました。また、体重の増加量も少なかったそう。くるみをたっぷり使用した地中海式食事法は、妊婦時や産後にもうれしい健康効果が期待できます。

※Weight management before, during and after pregnancy,Public health guideline [PH27]Published: 28 July 2010

CHECK! 「#いつでもくるみ 消費者キャンペーン」については、P.5をご参照ください。

カリフォルニアくるみ 販促テーマ

連 動 ア イ テ ム	
青果	アボカド、きゅうり、トマト、バジル
グロサリー	手巻き寿司セット、米酢、オリーブオイル、薄力粉、ドライイースト
精肉	サラダチキン
日配	おから、ピザクラスト
惣菜	手巻き寿司、いなり、ピザ、コロッケ

青果 グロサリー **子供の日**

アボカド、きゅうり、手巻き寿司セットと並べたクロス販売

- ・香ばしいくるみ、すし飯は相性抜群
- ・くるみで楽しく具たくさん!
- ・おいしさUP手巻き寿司

くるみ&手巻き寿司



レシピはこちら!



青果 グロサリー **母の日**


トマト、バジル、ピザクラストと一緒に展開

- ・母の日に! くるみとトマトの華やかピザ!
- ・栄養たっぷり! くるみとトマトのヘルシーピザ

くるみ&ピザ




レシピはこちら!




今月の惣菜 **くるみとおからのサラダ**

- ・くるみの食感・香りが決め手! 絶品フレッシュサラダ
- ・くるみで栄養UP! おからのヘルシーサラダ

くるみ&おからサラダ



レシピはこちら!





Always Walnuts! いつでもくるみ

くるみ販促カレンダー

2022 6月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
暦催事・記念日・健康の日			くるみパンの日	蒸し料理の日	世界環境デー									認知症予防の日	生姜の日／中華の日		持続可能な食文化の日	父の日												夏越祭



KEY WORDS

- 父の日
- プラントベース





TOPIC くるみでメンタルケア!

アメリカ ニューメキシコ大学の研究[※]で、くるみを日常的に摂取することで若い男性の心理状態が改善する可能性が示されました。くるみには、メラトニン、ポリフェノール、ビタミンE、葉酸といった、うつ病リスクや心理状態の改善をサポートする栄養素が含まれています。今回の研究結果は、日々ストレスにさらされている若い世代にとって朗報といえるでしょう。くるみを食生活に取り入れることで、ストレスの多い日常生活を改善できるかもしれません。

[※]Pribis P. Effects of Walnut Consumption on Mood in Young Adults-A Randomized Controlled Trial. Nutrients. 2016;8(11):668. doi:10.3390/nu8110668

カリフォルニアくるみ 販促テーマ

連 動 ア イ テ ム	
青果	トマト、人参、パプリカ、しょうが、にんにく、ニラ、ネギ
グロサリー	マヨネーズ、ケチャップ、トマト缶、砂糖
日配	餃子の皮
惣菜	エビチリ、八宝菜、サーモンサラダ

青果	父の日		レシピはこちら! 
しょうが、にんにく、餃子の皮と並べてクロス販売		くるみ&餃子	
<ul style="list-style-type: none"> ・ミートフリー! 話題のプラントベース餃子 ・父の日に! くるみで華やか薔薇餃子! ・ヘルシー餃子! くるみで食感・満足感UP 			
青果	プラントベース		レシピはこちら! 
トマト、人参、にんにく、餃子の皮、トマト缶と並べて展開		くるみ&ラザニア	
<ul style="list-style-type: none"> ・ひき肉不使用! くるみのヘルシーラザニア ・まるでお肉!? くるみのプラントベース・ラザニア 			

今月の惣菜



キャラメルくるみと海老のマヨネーズソース

- ・キャラメリゼしたくるみで、食感・コク・風味UP!
- ・くるみを加えて、手軽にたんぱく質補給!
- ・キャラメルくるみとマヨネーズが絶妙なおいしさ!

レシピはこちら!





Always Walnuts! いつでもくるみ

くるみ販促カレンダー

2022 7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
暦 催事・記念日・健康の日		うどんの日	くるみパンの日			サラダ記念日	七夕											海の日				ナッツの日	ナッツミルクの日/大暑							みその日	そばの日
カリフォルニア くるみ協会 販促キャンペーン	ナッツの日 キャンペーン																														

KEY WORDS

- 七夕
- ナッツの日



TOPIC くるみで体重管理!

アメリカの研究※によると、くるみ、サーモンに含まれる多価不飽和脂肪酸を日常的に摂取しているミレニアル世代(18~35歳)は、空腹感や満腹感にかかわるホルモンにより変化が表れている可能性が示されました。くるみは、ナッツ類で唯一オメガ3脂肪酸を含むスーパーフード。くるみに含まれるオメガ3脂肪酸を摂ることで、食欲をよりよくコントロールし、適正な体重管理に役立つことが考えられます。

※Stevenson JL, Paton CM, Cooper JA. Hunger and satiety responses to high-fat meals after high polyunsaturated atdiet: a randomized trial. Nutrition. 2017;41:14-23. doi:10.1016/j.nut.2017.03.008

カリフォルニアくるみ 販促テーマ

連 動 ア イ テ ム

青果	なす、里芋、レタス、トマト、ブロッコリー
グロスアリー	そうめん、うどん、そば、ドレッシング、味噌
惣菜	味噌和え、冷やし中華そうめん、サラダそうめん

青果
グロスアリー

七夕

そば、うどん、味噌と並べてクロス販売

- ・七夕にぴったり! くるみの濃厚ダレで、ヘルシーうどん
- ・くるみをすりつぶすだけ! 麺と相性抜群くるみダレ
- ・味噌ダレ×くるみで栄養たっぷり! そば・うどん

くるみ&味噌

レシピはこちら!



青果

ナッツの日

レタス、トマト、ブロッコリーと並べて展開

- ・くるみと夏野菜! 栄養たっぷりパワーサラダ
- ・初夏にピッタリ! くるみで満足ヘルシーサラダ

くるみ&夏野菜

レシピはこちら!



今月の惣菜

茄子と厚揚げのくるみ味噌添え



- ・くるみを加えて、彩りとボリュームUP
- ・相性抜群! 揚げ茄子とくるみ味噌
- ・くるみ×和食で、ほっとする優しい味つけ!

レシピはこちら!





Always Walnuts! いつでもくるみ

くるみ販促カレンダー

2022
8月

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	ハーフの日	くるみパンの日／はちみつの日	栄養の日						健康ハートの日	山の日	盆休み					健康食育の日										秋の睡眠健康週間				野菜の日

暦催事・記念日・健康の日

KEY WORDS

- 夏休み
- 夏バテ対策

TOPIC くるみで心臓病予防!

アメリカの研究※によると、くるみなど植物由来と、サーモンなど海洋由来のオメガ3脂肪酸を豊富に含む食生活で、心筋梗塞後の死亡リスクが低下することが示唆されました。くるみには、オメガ3脂肪酸がナッツ類で最も多く含まれており、ひとつかみのくるみ(約30g)で、1日の摂取量に十分なオメガ3脂肪酸(2.7g)を摂ることができます。くるみと、オメガ3脂肪酸を含む魚類を一緒に食べることで、より高い健康効果が期待できます。

※Iolanda Lázaro et al. Circulating Omega-3 Fatty Acids and Incident Adverse Events in Patients With Acute Myocardial Infarction. JACC, 76; 18: 2089-97, 2020

カリフォルニアくるみ 販促テーマ

連 動 ア イ テ ム

青果	サニーレタス、みょうが、しょうが、人参、玉ねぎ
グロサリー	カレースパイス、アジア調味料、ナンプラー
惣菜	キーマカレー、ココナツカレー、ガパオライス

グロサリー

夏休み

カレー用スパイスと並べてクロス販売

- ・夏休みのランチに! くるみでヘルシードライカレー
- ・満足感UP! くるみでミートレスカレー

くるみ&カレー



レシピはこちら!



青果

夏バテ対策

サニーレタス、みょうが、豚肉と並べて展開

- ・暑い夏にピッタリ!
- ・栄養たっぷり、くるみの豚しゃぶサラダ
- ・くるみをプラス! 夏バテ知らずのパワーサラダ

くるみ&豚しゃぶサラダ



レシピはこちら!



今月の惣菜

くるみのガパオライス

- ・くるみの食感が楽しい! ゴロゴロくるみのガパオライス
- ・高たんぱく! くるみと鶏むね肉のガパオライス
- ・油分かえめ! ヘルシーガパオライス



レシピはこちら!





Always Walnuts! いつでもくるみ

くるみ販促カレンダー

2022
9月

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
健康増進普及月間/ギリシャヨーグルトの日		くるみパンの日												中華の日			敬老の日		世界アルツハイマーデー			秋分の日			大腸を考える日				くるみの日

暦催事・記念日・健康の日

カリフォルニア
くるみ協会
販促キャンペーン

くるみの日キャンペーン・くるみ大収穫祭

KEY
WORDS

- 秋の味覚
- 腸活
- くるみの日キャンペーン・くるみ大収穫祭

TOPIC くるみで脳の健康サポート!

9月21日は、世界アルツハイマーデー。アメリカの研究*で、くるみはアルツハイマー病の発症予防に有用な可能性が示唆されました。この研究では、アルツハイマー病のマウスにくるみを食べさせたところ、くるみが発症を遅くする可能性が示されたとのこと。今回の研究は動物実験ではありますが、興味深い研究結果となっています。毎日の食事にくるみを加えるだけで、手軽に脳活週間をスタートできます。

*Muthaiyeh B, Essa MM, Chauhan V, Chauhan A (2011). Protective effects of walnut extract against amyloid beta peptide-induced cell death and oxidative stress in PC12 cells. Neurochem Res. 36(11):2096-103.

CHECK! 「くるみの日キャンペーン」については、P.6をご参照ください。

カリフォルニアくるみ 販促テーマ

連 動 ア イ テ ム

青果	まいたけ、しいたけ、えのき
グロサリー	はちみつ、ごま、豆板醤、甜面醬
ベーカリー	くるみパン
惣菜	担々麺

青果

秋の味覚



レシピはこちら!

くるみときのこを並べてクロス販売

- ・食物繊維たっぷり! くるみときのこでヘルシーオムレツ
- ・いつものオムレツに、くるみをプラス! 満足感・おいしさUP

くるみ&きのこ



グロサリー

腸活



レシピはこちら!

はちみつと並べてクロス展開

- ・簡単手づくり! トッピングで楽しむ、くるみのはちみつ漬け
- ・たくさんつけて、長期保存! くるみのはちみつ漬け
- ・くるみで腸活! くるみのはちみつ漬け

くるみ&はちみつ



ベーカリー

大収穫祭



くるみパン中心の売場づくり

- ・くるみパンを食べてプレゼントを当てよう!
- ・くるみパンを食べて推しのくるみパンに投票しよう!

今月の惣菜

くるみの担々麺



- ・くるみのコクと風味が決め手! ヘルシー担々麺
- ・ひき肉よりもくるみを多く使用。プラント志向の担々麺
- ・女性もうれしいヘルシーくるみ担々麺

レシピはこちら!






2022 10月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
暦催事・記念日・健康の日	食文化の日		くるみパンの日	糖質ゼロの日	たまごの日	大人のダイエットの日				スポーツの日			豆の日/サツマイモの日										乳酸菌の日								みその日/食品ロス削減の日	ハロウィン
販促キャンペーン	カリフォルニアくるみ協会 くるみ大収穫祭																															

くるみの日キャンペーン・くるみ大収穫祭

KEY WORDS

- 行楽 ●ハロウィン
- くるみの日キャンペーン・くるみ大収穫祭



TOPIC くるみで腸活!

体から元気になる健康法として、近年注目されている腸活。くるみに含まれる食物繊維やポリフェノールといった栄養素は、善玉菌を増やし、腸内環境をサポートする働きがあります。アメリカの研究※では、くるみを食べると腸内の善玉菌の量が増加し、消化器官の健康にとって有益である可能性が示唆されたそう。毎日の食事でもくるみを積極的に摂取することで、腸から元気な体づくりが期待できます。

※Byerley LO, Samuelson D, Blanchard E, et al. Changes in the Gut Microbial Communities Following Addition of Walnuts to the Diet. J Nutr Biochem. 2017. DOI

CHECK! 「くるみの日キャンペーン」については、P.6をご参照ください。

カリフォルニアくるみ 販促テーマ

連 動 ア イ テ ム	
青 果	かぼちゃ、きゅうり、人参
グロサリー	はちみつ、味噌、海苔、ひよこ豆、小麦粉、砂糖
ベーカリー	くるみパン
惣 菜	フムス、味噌和え

グロサリー 行楽

くるみ、味噌を並べたクロス提案

- ・行楽シーズンのお弁当に! くるみ味噌のおにぎり
- ・くるみで腸活! 味噌と合わせて、腸の健康サポート
- ・つくり置きくるみ味噌! 野菜と合わせて簡単おかず



くるみ&味噌



レシピはこちら!

青果 ハロウィン

かぼちゃと並べて展開

- ・くるみとかぼちゃで風味・食感豊かな絶品スイーツ!
- ・低糖質で食物繊維たっぷり!
- ・くるみとかぼちゃのヘルシースイーツ



くるみ&かぼちゃ




レシピはこちら!

ベーカリー 大収穫祭



くるみパン中心の売場づくり

- ・くるみパンを食べてプレゼントを当てよう!
- ・くるみパンを食べて推しのくるみパンに投票しよう!



今月の惣菜 くるみ入りフムスと野菜スティック

- ・話題のフムスにくるみをプラス! プラントベースディップ
- ・くるみのコクと風味がポイント! やみつきヘルシーフムス
- ・行楽シーズンにお薦め! くるみのフムスサラダ

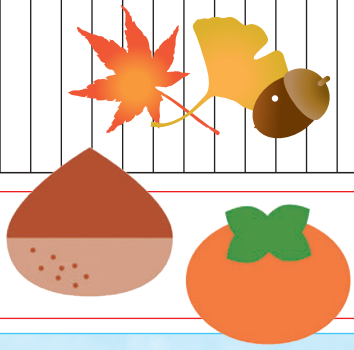
レシピはこちら!



Always Walnuts! いつでもくるみ

くるみ販促カレンダー

2022 11月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
暦催事・記念日・健康の日			くるみパンの日／文化の日		しまの日									世界糖尿病デー／アンチエイジングの日	七五三				食育の日				勤労感謝の日							



KEY WORDS

- 食育
- 低糖質

TOPIC **くるみで生活習慣病予防!**

日本で増加している糖尿病^{※1}。糖尿病予防には、健康的な食習慣が不可欠です。アメリカ カリフォルニア大学の18～85歳を対象にした研究^{※2}で、くるみの摂取で2型糖尿病リスクが低減されることが示唆されています。さらに、1日平均約22gのくるみを摂取している人が、2倍摂取した場合、2型糖尿病の発生率が47%下がったという。毎日ひとつかみのくるみを食べるだけで、糖尿病のリスク低減が期待できます。

※1 国民健康・栄養調査(2019)
※2 Arab L, Dhaliwal SK, Martin CJ, et al. "Association between walnut consumption and diabetes risk in NHANES" [published online ahead of print June 21, 2018]

カリフォルニアくるみ 販促テーマ

連 動 ア イ テ ム	
青果	さつまいも、かぼちゃ、りんご、グリーンリーフ、レーズン
グロサリー	レーズン、メープルシロップ、酢、オリーブオイル、マヨネーズ
惣菜	鍋メニュー、大学芋

青果 **グロサリー** **食育**

かぼちゃ、さつまいも、レーズンとクロス展開

- ・食物繊維たっぷり! くるみとさつまいもの和えサラダ
- ・くるみで栄養プラス! 子供も喜ぶ秋野菜

くるみ&秋野菜

レシピはこちら!



青果 **低糖質**

くるみ、りんご、グリーンリーフと並べてディスプレイ

- ・くるみとりんごでおいしく! くるみのロカボサラダ
- ・ヘルシーで華やか! くるみのウォルドルフ・サラダ

くるみ&りんご


レシピはこちら!



今月の惣菜 **くるみとドライフルーツの大学芋**

- ・食物繊維たっぷり、くるみのヘルシー大学芋
- ・くるみが決め手! 洋風・絶品大学芋

レシピはこちら!





Always Walnuts! いつでもくるみ

くるみ販促カレンダー

2022
12月

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		デー ツの日	くる みパン の日													い なりの 日						冬 至		ク リスマ ス			秋の 睡眠 健康 週間	み その 日	大 晦日、 年越し、 年越し そば	

暦
催
事
・
記
念
日
・
健
康
の
日



KEY
WORDS

- クリスマス
- 年越し

TOPIC くるみで血液サラサラ!

冬は心筋梗塞や心不全など、心臓関連のトラブルが最も増える時期です。心疾患は日本の三大疾病の1つで、日本では、心臓病患者がおよそ173万人^{※1}いるといわれています。アメリカ イェールグリフィン予防研究センターの研究^{※2}で、くるみを食べることで、心臓病を予防できる可能性が明らかになっています。肥満で心臓病または、2型糖尿病の罹患リスクのある成人が、1日約56gのくるみを8週間摂取した際、血管の機能(血管内皮機能)が大きく改善されたそう。寒さから心臓を守るために、くるみを取り入れた食事で健康的に冬を過ごしましょう。

※1 厚生労働省「患者調査の概況(2017)」

※2 David L. Katz, Anna Davidhi, Yingying Ma, Yasemin Kavak, Lauren Bifulco, Valentine Yanchou Njike. "Effects of walnuts on endothelial function in overweight adults with visceral obesity: a randomized, controlled, crossover trial" J Am Coll Nutr. 2012 Dec; 31(6): 415-423. Published online 2013 Jul 25. doi: 10.1080/07315724.2012.10720468

カリフォルニアくるみ 販促テーマ

連 動 ア イ テ ム

青果	ごぼう、しらたき、ほうれんそう、紫キャベツ、きゅうり
グロサリー	寿司の素、酢、そば、醤油、味噌
惣菜	きんぴらごぼう、寿司、そば

青果
グロサリー

クリスマス

ほうれんそう、紫キャベツ、
寿司の素とクロス販売

- ・クリスマスに! くるみで華やかヘルシーお寿司
- ・くるみの香ばしさとすし飯のマリアージュ

くるみ&寿司



レシピは
こちら!



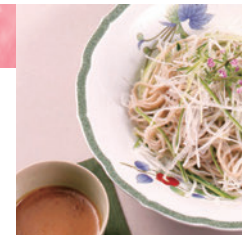
グロサリー

年越し

グロサリーでそばと並べて展開

- ・くるみの栄養たっぷり! ヘルシー年越しそば
- ・くるみ味噌ダレそばで、元気に年越し!

くるみ&年越しそば



レシピは
こちら!



今月の惣菜

くるみと牛ごぼうのきんぴら



- ・食物繊維・たんぱく質が豊富! くるみのヘルシーきんぴら
- ・くるみ×牛ごぼうきんぴらで、ほっとする優しい味つけ!

レシピは
こちら!



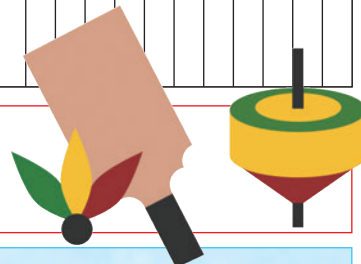
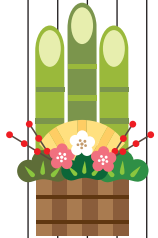


Always Walnuts! いつでもくるみ

くるみ販促カレンダー

2023	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1月	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
元旦			くるみパンの日				七草	成人の日/風邪の日						大学入学共通テスト	イチゴの日/大学入学共通テスト					大寒/血栓予防月間	カレーの日										

暦催事・記念日・健康の日



KEY WORDS

- 正月明け
- 受験シーズン

TOPIC くるみで脳活!

アメリカ カリフォルニア大学の研究*で、20歳以上の成人を対象に、1日ひとつかみのくるみ(約30g)の摂取で、記憶力、集中力、情報処理速度を含めた認知機能試験の成績を向上させる可能性があることが示されました。ひとつかみのくるみをおやつ代わりに、あるいは食事の一部として毎日摂取することが認知機能の向上につながるとのこと。毎日の食事にくるみを取り入れて、くるみで手軽に脳活しましょう。

ナッツ類でオメガ3が豊富なのはくるみだけ

※くるみは植物性α-リノレン酸を含む(ALA)を含む

ピスタチオ	ピーナッツ	アーモンド	ピーカン	くるみ
0	0	0	0.3	2.7g ALA
				30gあたり

出典: USDA National Nutrient Database

*L. Arab, A. Ang in The Journal of Nutrition, Health & Aging, 2014, 10.1007/s12603-014-0569-2

カリフォルニアくるみ 販促テーマ


連動アイテム	
青果	白菜、長ネギ、人参、しめじ、生姜
グロサリー	鍋セット、サバ缶、カレー粉、味噌、なたね油
日配	豆腐
惣菜	ポタージュ、鍋メニュー

青果 グロサリー **お正月明け**

白菜、長ネギ、豆腐、鍋セットと並べてクロス販売

- ・くるみで温活! くるみと冬野菜のポカポカ鍋
- ・くるみダレをプラス! 胃腸を整えるヘルシー鍋

くるみ&鍋野菜



レシピはこちら!



グロサリー **受験シーズン**

サバ缶、カレー粉と一緒に並べて展開

- ・くるみで脳活! くるみとさばの和風カレーそばろ丼
- ・受験の夜食に! くるみとサバが脳活サポート

くるみ&サバ缶




レシピはこちら!




今月の惣菜 **くるみと豆乳のポタージュ**

- ・胃腸に優しい! くるみと豆乳のヘルシーポタージュ
- ・くるみで満足感UP! くるみと豆乳の濃厚ポタージュ

くるみ&豆乳のポタージュ



レシピはこちら!





Always Walnuts! いつでもくるみ

くるみ販促カレンダー

2023 2月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
暦催事・記念日・健康の日	全国生活習慣病予防月間			節分/くるみパンの日							建国記念日		バレンタインデー									天皇誕生日						
カリフォルニアくるみ協会 販促キャンペーン	<p>バレンタイン キャンペーン</p>																											

KEY WORDS

- 節分
- バレンタインデー
- 健康習慣

TOPIC くるみで健康習慣!

2月は全国生活習慣病予防月間。アメリカ ハーバード大学の研究*で、くるみを取り入れた食事が総コレステロール、LDL(悪玉)、動脈硬化性疾患の危険因子であるアポリポタンパク質Bを大きく低減させる可能性があることが明らかになりました。さらに驚くことに、食習慣にくるみを取り入れても体重や血圧に悪影響は一切出なかったそう。毎日の食生活にくるみを取り入れて、ヘルシーな食習慣をめざしましょう。

*Guasch-Ferré M, Li J, Hu FB, et al. Effects of walnut consumption on blood lipids and other cardiovascular risk factors: an updated meta-analysis and systematic review of controlled trials [published online ahead of print June 21, 2018]. Am J Clin Nutr. doi: 10.1093/ajcn/nqy091

カリフォルニアくるみ 販促テーマ

連 動 ア イ テ ム	
青果	きゅうり、人参
グロサリー	ひよこ豆、みりん、酢、クミン、レモン汁、チョコレート、はちみつ
惣菜	恵方巻、太巻き寿司、ひよこ豆のフムス

青果 **健康習慣**

きゅうり、人参、ひよこ豆と並べたクロス販売

- ・くるみ×ひよこ豆! 話題のフムスがレベルアップ!
- ・くるみのフムスでプラントベースライフ!

くるみ&ひよこ豆

レシピはこちら!

グロサリー **バレンタイン**

チョコレート、はちみつと並べた展開

- ・グルテンフリー&低糖質! くるみのブラウニー
- ・くるみがザクザク! ギルトフリー・バレンタイン

くるみ&チョコレート

レシピはこちら!

今月の惣菜 **くるみの太巻き**

- ・新潟の定番! くるみの恵方巻
- ・食感・香りが際立つ逸品! 甘辛くるみの恵方巻

レシピはこちら!



Always Walnuts! いつでもくるみ

くるみ販促カレンダー

売場づくりと拡販をバックアップする販促物を用意!

販促ツール



トップボード W800mm×H300mm



くるみで腸活レシピリーフレット W97mm×H80mm
蛇腹折・両面・展開サイズW485mm×H80mm



くるみバレンタインリーフレット A6サイズ



デジタルサイネージ(コンセント式)
4.3インチ W78mm×H190mm×D10mm
7インチ W183mm×H100mm×D16mm
動画内容: 収穫・生産風景、くるみの健康効果・腸活効果専門家解説、腸活レシピ、プラントベースレシピ紹介(音声・字幕込)

販促物お申し込み先

E-mail: info@kurumi-jp.org
TEL: 03-3221-6488
FAX: 03-3221-5960

※販促ツールは無償提供のため、なくなり次第終了とさせていただきます。



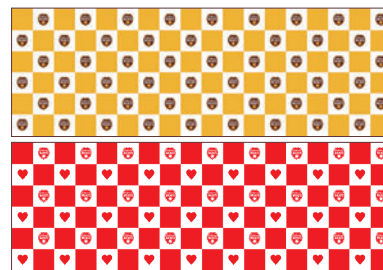
コーナーPOP
展開300mm×200mm H120mm
(表・裏)



くるみのチカラポスター 表裏 A2サイズ



くるみのオメガ3脂肪酸リーフレット W105mm×H147mm (両面)



ラウンドシート W1800mm×H600mm

売場展開例



※展開例は、イメージです。



California Walnut Commission

カリフォルニア くるみ協会

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋1-5-9
精文館ビル5階 マーケット・メーカーズ・インク内
TEL. 03-3221-6488 FAX. 03-3221-5960
✉ info@kurumi-jp.org www.caliorniakurumi.jp

制作著作:カリフォルニア くるみ協会 日本代表事務所
発行:2022年2月