

## 「朝活の日」制定 朝楽しむ機会に

■朝時間.jp、8月4日登録

ライフスタイルに特化したメディアの企画運営を手掛けるメルメディア（東京都渋谷区）は、朝のライフスタイルサイト「朝時間.jp」で、「おはよう」にちなんで8月4日を「朝活の日」として日本記念日協会に登録した。朝時間.jpが6月で10周年を迎えたのを機に、朝を楽しむ人がさらに増えるきっかけとしたい考えた。

初の朝活の日となる来月4日には、東京都渋谷区の外苑前アイランドスタジオで午前7時半



から8時半まで、トークイベントが開かれる。テーマは「わたしの朝活・夏の朝を楽しく&快適に過ごす方法」。参加には事前申し込みが必要となる。

同社が朝活に関する調査をしたところ、約60%が「朝型である」と答えた。うち70%以上が朝型のライフスタイルになったことで、心や体に前向きな変化を実感していることが分かった。

朝活の日のイベントでは、朝食を取りながら夏を快適に過ごす知恵など情報交換をする（写真はイメージ）

朝時間.jpのプロデューサー、澄江元美さんは「一人でも多くの人に朝を楽しむきっかけにしてほしい」と話している。

朝時間.jpは、日本最大級の朝のライフスタイルサイト。朝を効果的に豊かに活用したい20代後半から40代後半の女性をターゲットに、朝ご飯レシピ、朝カフェスポット、ヨガ、睡眠コラム、世界各地のリポーターから届けられる朝の風景など、朝型ライフスタイルを楽しむヒントを提供している。