

明日を美しく健康に働く 働き女子の新習慣メソッドで ライフスキルを高めよう！

活動から3年目、私たちは食を通じて働き女子の“栄養”“運動”“睡眠”不足を解決すべく、日々の生活の意識変化を促すことで、健康へ近づける方法（メソッド）を東京・丸の内から発信していきます。



働き女子が、
今も未来も
元気であるために

食を通じて、女性の身体と未来を作る『Will Conscious Marunouchi』は、より充実した毎日を過ごすために、食と身体について知識を得ながら、女性のこれからのライフイベントと一緒に考えていくプロジェクトです。美しく健康で働きつづけるために、未来の疾病リスクを学び、自分の身体の声を聞くことで、食や健康を選択する自分なりの“ものさし”を持つことが必要なのです。

働き女子の
“栄養”“運動”“睡眠”
3大不足

『まるのうち保健室』は健康測定を通して、予防医療のプロフェッショナルチームや医療機関と連携し、実践できる食事提案、健康対処力・妊娠に関する知識を提供してきました。2014年から2年間で約1,300名の働く女性たちがこのプログラムに参加。この結果から明らかになったことは、忙しい日々の末に、睡眠不足や運動不足、中でも食を犠牲にして、みなさんが目いっぱい頑張っているという事実でした。

本プロジェクトでは、女性の身体や食に関する知識を身に付け、日常の意識変化を促しながら、忙しい毎日のなかでも活用できる選択肢を増やし、パフォーマンスのよい身体づくりの方法（メソッド）を開発・提案していきたいと考えています。

Report 2

たんぱく質

パフォーマンスの高い身体を目指して



肉、魚、卵、豆などエネルギーや血肉に変わるたんぱく質が極端に不足しているという統計が出ています。1日に必要な量は体重1kgあたり1g、毎食“片手一盛り”を目安に摂取しましょう。

Report 1

朝ごはん

働き女子の生産性UP、
疲労回復は
朝ごはんから



働き女子は朝食欠食率が全国平均を約1.5倍上回り36%にのぼります。残業後の夕食の遅さに伴い、起きられない、朝に胃が重い、など朝食にたどり着けない悪循環が生まれています。

Report 3

まずは 体調を 知ること



調査で明らかになったのは自分の身体、食環境、習慣をきちんと自覚している人が少ないということ。まるのうち保健室をはじめ、医療機関等のサービスを通じて自分の体調を知る努力をはじめましょう。

since 2014
まるのうち保健室調べ

1,000名 白書から 見えてきた こと

Report 4

睡眠

眠りの長さではなく
質に注目



睡眠をきちんと取ることで仕事の効率をUP。きちんと朝日を浴びて目覚めること、眠る直前に暴飲暴食しないこと、カフェインを控えるなど、眠りの質を向上させる努力が必要です。

Report 6

運動

活動量を
増やすことは
メリットが
たくさん！



長時間のデスクワークなどによる運動不足が深刻です。階段の利用や簡単なストレッチなど、手軽にできる運動を日常に取り入れることで、疲労感やイライラなどの不定愁訴の対策を。

Report 5

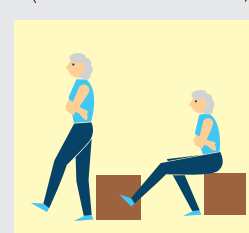
おやつ

おやつは味方！
栄養補給に。



だらだらと長い時間、間食することは身体にとって負担になりますが、ドライフルーツはビタミン類、プリンや豆乳からは良質なたんぱく質が補給できます。3食では不足させてしまう栄養素を補える貴重な時間です。

ロコモ度テストとは？



今年のまるのうち保健室では、生活の中の身体の動きに支障が出る状態「ロコモティブシンドローム」をチェックすることのできる簡単な測定“ロコモ度テスト”を取り入れました。骨や関節、筋肉などの身体を動かす運動器が衰えていないか、しらべましょう。

クイックまるのうち保健室



2016年度の「まるのうち保健室」は7月に参加者を募集したところ即日定員に達し、丸の内ワーカーの健康に対する意識の高さが伺える結果となりました。

9月26日(月)～10月5日(水)の期間中に体組成やヘモグロビンなどの簡易測定ができる「クイックまるのうち保健室」を実施します。予約の必要もなく気軽に健康に関するデータを測定することで、自分の身体と向き合う機会を創出します。

期間:9月26日(月)～10月5日(水)11:00～20:00 料金:無料・お土産付き
場所:丸ビル1F Marunouchi Café×WIRED CAFE
内容:体組成測定、ヘモグロビン測定、骨密度測定、ロコモ度テストを実施予定
※定員に達した場合は測定できないこともありますのでご了承ください。

あなたの参加
待ってます！



丸の内各所で開かれる、短時間かつ1コインで受診できる健康測定。将来の目標に向け食生活や生活習慣に関し、管理栄養士カウンセラーから指導を受けられます。

LET'S GO TO EAT! 丸の内の街から



日本の食文化をシンプルに味わう「一汁一飯」をコンセプトに、本枯経節が生み出す上質で香り豊かなだしを楽しむ季節の汁物（360円）と、かつぶしめし（レギュラー200円）でほっと一息。●日本橋だし場丸ビル店 東京都千代田区丸の内2-4-1丸ビルB1F ☎03-3211-0421



一食に必要な野菜120gと、スーパーフードのキヌアが入った「ソイミートのアジアサラダ丼（780円）」。大豆を用いたヘルシーなそばでたんぱく質も補え、残業にもぴったり。●ORGANIC HOUSE丸ビル店 東京都千代田区丸の内2-4-1丸ビルB1F ☎03-6269-9181

※価格はすべて税込みです。



北海道産帆立の干し貝柱と鶏の旨味が凝縮された「干し貝柱とじゃこの中華粥とドリンクのセット（500円）」を朝食に。生姜で身体を芯から温めて、健やかな一日を。9/19（月）～10/16（日）販売。●Soup Stock Tokyo丸ビル店 東京都千代田区丸の内2-4-1丸ビルB1F ☎03-5220-7031



山形県米沢のブランド豚「米沢一番育ち」を同県産の塩糀に漬け込んで焼き上げた「塩糀の豚グリル（1,380円）」。塩糀に含まれる美肌、アンチエイジング、デトックス効果など、ランチで栄養チャージ。●Daedoko 東京都千代田区丸の内2-4-1丸ビル6F ☎03-3212-3313

私たちが応援します

Will Conscious Marunouchiプロジェクトには多くの企業や協会、医療機関やメディア関係者など、打ち出す基本姿勢と取り組みに、深く共感してくださっているパートナーがいます。女性の健康と身体について真剣に考え、各々が持っている知識やノウハウを使って、より健やかに充実した毎日を過ごすためのサポートが始まっています。

フレンドシップパートナー

おいしさ健康
Glico

■江崎グリコ株式会社

「おいしい健康なんて。」
おいしいものを、好きなだけ楽しんで、ずっと、健やかに過ごしていくことができるように。
「おいしさ健康」のグリコは、豊かな人生を送るための食事の実現を目指しています。

Otsuka 大塚製薬

■大塚製薬株式会社

「働く女性の栄養革命」
製薬会社の知見を活かした独創的かつ革新的な製品づくりで、人々の健康に役立つことを目指しています。女性の栄養やホルモンバランスに着目した製品と、働く忙しい女性でも取り入れやすいアドバイスで、内側からのキレイを提案していきます。

主催：Will Conscious Marunouchi実行委員会
（三菱地所株式会社、三菱地所プロパティマネジメント株式会社、一般社団法人Luvtelli、聖路加国際病院附属クリニック聖路加メディローカス、シティリビング、株式会社ABC Cooking Studio、株式会社タニタ、丸の内ヘルスケアラウンジ）
フレンドシップパートナー：江崎グリコ株式会社、大塚製薬株式会社
パートナー：ダノンジャパン株式会社、株式会社ホットアルバム炭酸泉タブレット、三重県、羅臼漁業協同組合
ロコモティブシンドローム監修：ロコモ チャレンジ！推進協議会
協力：大塚食品株式会社、KAGAE KAMPO BOUTIQUE、産科婦人科舘出張 佐藤病院、福井県後援：経済産業省、農林水産省、東京都、文京区

ロコモティブシンドローム監修

ロコモ チャレンジ！

■ロコモ チャレンジ！推進協議会

女性の体は年齢に応じて変化しやすく、自分自身の体に関心をもつことがとても重要です。私たちの骨・関節・筋肉などの“運動器”がしっかりと働くことで、はじめて体を自由に動かすことができます。楽しく運動器のケアができるよう、一緒にロコモ対策をはじめてみませんか？

あちこちで始まっているヘルスコンシャスな食事を紹介します！

いま、身体は軽やかですか？ 意外と知らない自分自身のこと。「何が食べたい？」と聞いかけると、身体の状態がわかってくるから不思議です。さっぱりしたもの、汁もの、生野菜…。今回開催する「まるのう

ち保健室カフェ」はそんな皆さんの願望を形にしました。カラフルで、滋味深い料理やドリンクをお楽しみ頂けます。また、丸の内では街をあげてバリエーション豊かな食の提案を行っています。なんと近く近いうちから入ったお店ではなく、意思を持って選んだお店で食事をする、身体はぎっとう喜んでくれるでしょう！

ヨーグルト



生きて腸まで届く高生存ビフィズ菌 BE80が入ったダノンバイオ。酸味が少なく、少しの甘みでもバランスの取れたおいしい味を実現。働く女性をおなかからサポートします。

14:00～22:00(平日)
10:00～17:00(土日祝)

スイーツ

sleep

にいひめ

新姫ジュレ

～三重県産マスカットをあわせたスタイル～

強い酸味と程よい甘さが特徴の、香酸柑橘類ジュレ。三重県産のフルーツとミントで眠りの質を高める疲労回復のコンディショニングを。830円



三重県の食材

本紙「日本のごちそう」でも今回旅した三重県の食材が大集合。大人っぽく爽やかな香りの柑橘“新姫”は珍しい品種、是非体験して。その他マスカットやみかんなども！



move

無花果と4つの
チーズのムース

3種類のチーズで、骨と筋肉の材料となるカルシウム＆たんぱく質を、程よい甘さで栄養＆糖質を賢くチャージ。無花果のコンポートの甘みとバルメザンの塩味がベストマッチ。880円



ドリンク

sleep

アーモンドカカオ
スムージー

より良い眠りに、バナナとアーモンドミルクのベストコンビをドリンクで。眠りの質とメンタルヘルスを整えるアミノ酸（トリプトファン）をアーモンドミルクでチャージ！ 780円



アーモンド効果

硬いアーモンドを細かくすりつぶして、滑らかなアーモンドミルクにしました。牛乳でも豆乳でもない、アーモンドの魅力がぎゅっと詰まった健康飲料です。1日分のビタミンEとたっぷり食物繊維がこれ1本で！ 125円(税別)
※「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より。



新高梨のヨーグルトボウル

糖度が高く酸味が少ない三重県産の新高梨で自然の栄養＆アサイーのビタミンチャージで代謝を高め、1日をアクティブに！クルミの良質オイル＆ヨーグルトで腸内美人を目指しましょう。630円

朝ごはん Breakfast



朝出汁羅臼の鮭茶漬け

羅臼鮭と軽く炙った香り高い三重県産の新高梨のあかきくを熟々の羅臼昆布のお出汁と頂く赤米を使ったお茶漬け。“体内時計の乱れ”を整える鮭の豊富なオメガ3で脳も身体も目覚めます。500円

らうす

羅臼の昆布と鮭

独特な熟成方法「奄煮」によって、旨みを引き出された羅臼昆布と、知床半島で水揚げされたミネラルたっぷりの羅臼鮭が届きます。



11:00～16:00(平日)
10:00～17:00(土日祝)

お昼ごはん Lunch



move

さばのひとくちハーブイタリアン

鯖をメインディッシュに、筋肉の元となるたんぱく質と良質の油を摂りましょう。骨の強化には欠かせないビタミンDやカルシウムなど、動けるからだ作りに必要な栄養素を補って！ 1,200円



eat 一汁大豆八彩

美と健康の要、たんぱく質が豊富な優秀食材を散りばめました。彩りと華やかさ、栄養豊富な食材もぎゅっと凝縮。昨年の大人気メニューが、栄養チャージを叶える一皿にパワーアップ。1,200円

eat

温州みかんと
アボカドスムージー

温暖多雨の三重県みかんは甘みと酸味が調和した濃厚な味わい。自然の恵みが凝縮されたみかんのビタミン、アボカドのビタミンEで、不足しがちな栄養チャージ！ 780円



※天候等の諸事情により食材が変更となる可能性がございます。ご了承ください。