



自分の身体を置いてけぼりにしない

# Will Conscious Marunouchi!

仕事が忙しいからって、ついつい健康は二の次三の次になっていませんか？  
自分の身体のことをもっと知る、いいきっかけが健康測定です。

Photographs : Hanae Miura Text : Ichiko Minatoya

Q1 本女性の多くは、見た目がスレンダー。しかし体の中を覗いてみると脂肪が多い「隠れ肥満」や脂肪だけでなく筋肉も少なすぎる「寝たきり予備軍」など、必ずしも健康とは言えない人が多いようです。摂取カロリーは気にしているけれど、栄養バランスには無頓着だったり、野菜を食べなげやと思っている、ついで菓子やお酒に走ってしまったり、思い当たる節はありませんか？

「仕事が忙しくなると、おにぎりやカップ麺などの時短食ばかりに」「ストレスがたまってドカ食い」も珍しくありません。管理職の女性を対象としたあるアンケートでは「あなたがキャリアを築く上で失ったものの」の上位に「健康」「食生活」が入るなど、働く女性にとって健康は後回しになってしまっています。しかし一生元気で働くためにも、また、もしかしら子供を産むかもしれないことを考えても、健康は絶対に必要なもの。今、自分の身体がどんな状態かを認識する気づきの場、より健康になるための相談できる場として、「まるのうち保健室」がオープンしました。



Q2 会社の健康診断と何が違うの？

病気の早期発見ではなく、やがては病気になるような食生活の見直し、主な目的です。また、女性に多い「なんとなくだるい、でも病気になる」「生理前にイライラする、でもいつものことだし」「もしかして更年期？でもただの疲れかも」といった、病院に行くほどでもない、自分では思っている不調。こうした「未病」の原因を探り、改善のお手伝いをするのも「まるのうち保健室」の役割のひとつです。



体調に合わせてもらえる  
アドバイスカードと、  
沢山の土産。

Q3

どんなアドバイスがもらえるの？

Q2 測定結果はすぐ出るの？

その日のうちに身長や体重、筋肉量、骨密度、血液中のヘモグロビン量など、簡単な測定でわかる結果はお知らせします。そうしたデータに基づいた食事改善アドバイスも、当日受けられます。もっと詳しい測定結果は1〜2週間後に、自分が指定する届け先に送付されます。

「まるのうち保健室」は医者ではないので、医療的な診断はしません。が、測定の結果を踏まえた、より健康になるための食事指導を行っています。健康は毎日の食生活の積み重ねで、大きく左右されます。意識してあなたの身体に良い食べ物を摂ることで、健康を毎日加算していきましょう。

Q4

婦人科の基礎知識が得られるセミナーも。

まるのうち保健室では、聖路加メデイローカス 女性診療科の先生に、女性なら知っておきたい身体のこと、女性特有の悩みについて教えてもらえるミニセミナーを、一部保健室会場内で開催しています。日ごろから気になっていた生理や更年期のことなど、質問できる時間もあるので、恥ずかしがらずにどんどん聞いてください！

Q5

よくある事例を教えてください。

毎日のようにヒールを履いて、通勤ラッシュに揉まれるため、丸の内や丸の内、下半身の筋肉量はある程度ありますが、上半身の筋肉が少なく、猫背になりがち。前屈みなので内臓が縮こまり、のびのび動けないため、胃腸などの働きが鈍っています。胃もたれしやすく食欲がない、食事の絶対量が少ないため、必要な栄養が足りず貧血気味。疲れるとめまいがしたり、生理が乱れる女性は非常に多いですね。

## STEP 1 体組成チェック



まずは裸足になって体重を量ります。体重計に乗ってバーを握ると、同時に体脂肪率、脂肪量、推定骨量、筋肉量、タンパク質量、BMI、BMR（基礎代謝量）、VFR（内臓脂肪レベル）などなど、驚くほどたくさんのことがいっぺんにわかります。

## STEP 3 骨密度チェック



女性ホルモンの中のエストロゲンが、骨の健康に大きく関わっています。骨密度とは骨の硬さを表す尺度のひとつで、骨の中にミネラルがどれだけ詰まっているかを数値化したもの。女性ホルモンの分泌が低下すると、骨量も減るので注意が必要です。

## STEP 2 ヘモグロビンチェック



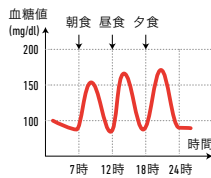
血液中のヘモグロビンの量を推定します。注射器で採血したりしないのでご安心を！機械に指を置くだけで、ヘモグロビン推定値、血管幅、静脈酸素化指標がわかります。酸素を運搬するヘモグロビンの不足は頭痛、だるさなどの原因になります。

## STEP 4 食生活をチェック



1週間に、あるいは1日にどんな食べものをどの程度食べているかを、チェックシートに記入します。書き込むことで、「そういえば同じものばかり食べてる！」「前に何を食べたか覚えてない」など、自分の食に対する意識にも気づきます。

【図1】3食食べている



引用：日本医師会ホームページ

【図2】2食しか食べていない

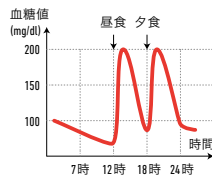


図1と図2を見比べてもわかるように、2食しか食べない人の血糖値の上がり方は、急激な角度を示します。急激な血糖値の上昇は、老化促進物質(AGE)を生み出し、低血糖や糖尿病の誘発にもつながります。

朝ご飯を抜くと、前夜の晩ご飯から翌日の昼ご飯まで、空腹時間が長く続いた後に、食べものを摂ることに、血糖値が急激に上がって危険です。また、胃が空っぽの状態が長く続くと、身体は「次、いつ入るかかわからないぞ!」と、栄養を蓄えておこうとします。太りたくないなら適度に食べた方がいいのです。

### 1. 朝ご飯を食べよう

## 自分の身体の今を知ったら 血糖値コントロールをしよう!

食生活の乱れは健康の乱れを招きます。何をどのタイミングで食べるかを意識すれば健康促進にもなるんです!

### 2. 間食のススメ

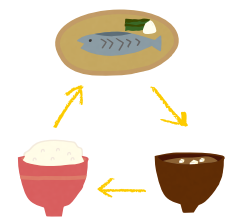
食事だけではすべての栄養素をまかなうのは、思ったより大変です。そこで上手に間食を利用して、必要な栄養素を補ったり、空腹時間を短くして、血糖値の上昇を抑える工夫をしましょう。小腹が空いたときには、豆乳や甘酒、ナッツやドライフルーツ、小魚、ゆで卵など、体に不足しがちなビタミンやミネラル、良質のタンパク質が摂れるものを、少量食べることをお勧めします。こうしたものを間食に取り入れることで、食事時に一気に空腹を満たすす力強い防げます。



丸の内地区のスターバックス5店舗では、毎月第4金曜日にソイミルク(豆乳)のカスタマイズをお勧めしています。

### 3. ベジタブルファースト

楽しい食事の時間、まず何から食べますか? お行儀の点からいえば、「三角食べ」といって、「ご飯と汁物、おかずをまんべんなく食べるのが良い」とされています。しかし空腹の胃に糖質を多く含むご飯やパンを先に入れてしまうと、まず糖から吸収が始まるため、血糖値が急激に上昇してしまいます。そこで血糖値の上昇を緩やかにするために、まず低糖質の野菜から食べ、次にタンパク質を多く含む肉や魚、最後にご飯やパンを食べるのが望ましいのです。



好きなものだけ先に食べるのではなく、ご飯と汁物、おかずをひとくちずつローテーションで食べるのが「三角食べ」。

## ◎おやつもいいけど出汁も大切

食事は身体と心を満たすもの。心が満たされるものの代表は、糖や脂です。霜降りステーキや甘いケーキで「幸せ〜」と感じますよね。ストレスを感じるとこうしたものが食べたくなるのは、脳が「幸せになりたい…」とつぶやいているのです。でもこの2つは摂りすぎると健康に良くありません。そこで「出汁」の出番

です! 実は出汁にも脳に「幸せ!」と感じさせる力があり、そのほかにも脂肪燃焼、美肌効果など、女性にとって嬉しい成分がたっぷり含まれています。罪恶感を感じながら寝る前にお菓子を食べるより、あたたかいお出汁を飲んでほっこりする方が、何倍も何十倍も心と身体を満たしてくれます。



出汁パックなら後片付けも簡単。コーヒーや紅茶の代わりにおいしいお出汁を。

あなたの不調の理由は食べものにあります

今日のチェック結果を元に、管理栄養士があなたの食生活の傾向を分析し、どんなものを補い、どんなものを減らすべきか、アドバイスします。足りない栄養素を補うために、どんな食材が良いのか、またその栄養素の吸収を良くする調理法など、レシピカードを添えた具体的なアドバイスがもらえるので、さっそく今日からやってみよう!という気持ちになれるはず。今まで感じていた「何となく不調」の原因が見えてくるので、不安も軽くなります。もしも管理栄養士の目から見て、病気の兆候を示している場合は、医師の診断や精密検査を受けるよう勧められるので、早めの手当て、早めの治療のきっかけになります。

## STEP 5 カウンセリングタイム



どこに行けば受けられるの?

## まるのうち保健室の流れ

(開催日)

2015年2月6日・2月27日・3月27日

(開催時間/会場)

- ①10時~15時(20分ごとに受付)  
エコツェリア(千代田区丸の内1-5-1 新丸ビル10F)
- ②10時~15時(20分ごとに受付)  
ABC Cooking Studio(千代田区丸の内3-1-1 国際ビルB2F)
- ③18時~20時(20分ごとに受付)  
KAITEKI CAFE(千代田区大手町1-6-1 大手町ビル1F)

(参加方法)

1人1回限り約20分カウンセリング、事前申込制となります。ホームページより応募フォームへ進み、参加者規約にご同意のうえ、お申込みください。(女性限定)

(参加人数)

各日1会場あたり30名~50名程度(予定)

### 1.

受付



当日、受付で参加費を払い、中で順番を待ちます。裸足で計測するので、靴下、ストッキングは脱いでおきます(事前にトイレなどで)。

### 2.

計測と指導



いくつかの機械を使った計測と、書き込み式のチェックシートを使い、それらのデータを基にした管理栄養士による食生活指導を受けます。

### 3.

後日、結果郵送



まるのうち保健室で計測したデータやチェックシートの内容をより詳しく分析した結果や改善への対策ブックが、あらかじめ登録した住所に届きます。

詳しくは ▶ [http://shokumaru.jp/willconscious/20140825\\_1.html](http://shokumaru.jp/willconscious/20140825_1.html)