

まるのうち保健室から見えてきた わたしたちの身体のこと

Wi11 Conscious

Marunouchi

Text: stillwater Illustrator: Kaoru Yamasaki



栄養状態が危惧。若年女性の痩せ体型増加 栄養不足、運動不足、睡眠不足の3重苦!

丸の内の20代女性のエネルギー摂取量は平均の必要量2,000kcalに 対しなんと終戦直後を下回る1479kcal、栄養状態が危惧されてい ます。とにかくよく食べ、よく動き、よく眠ること!

働き女子の生産性UP、 疲労回復は朝ごはんが有効

朝食欠食率 36%



丸の内の働く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、胃の中が 夕飯で重たい、など朝食にたどり着けない悪循環が生まれています。

自分のこと、

ちゃんと知ろう 参加したい人



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 ないこと!まずは検診を受けてみて。

べき課題がたくさんあります。

と感じながら食事

長時間労働中の間食など、

パフォーマンスの 良い身体に。 タンパク質を 意識してみて。



が、肉、魚、卵、豆などのたんぱく質です。 朝食に菓子パンだけなんていう食生活は体



働き女子は15時と19時 がゴールデンタイム! 残業時の間食のすすめ

就業時間が長引くほど睡眠時間と食生活へ 影響が強まる結果が出ました。止むを得ず 残業する場合でもエネルギーに変わる間食

の女性が訪れました。今回の検診結果 体の悩みを相談できる場所として多く 日常のなかで気になっている身

た管理栄養士の資格を持つカウンセラ も受けることができます。ま り特化した情報にも触れ 命を寺つ、一切を使知識で婦人科の基礎知識 オープンは大





大きな活動の軸と

ます精力的に

「食」と「からだ」、働く女性を応援するプロジェクトです。

らわかる働く女子の痩せ率(※)は

朝食欠食率は全国平均約1.倍の

36%となっており、

朝食をとることや

分に必要な栄養素やその量を知るこ

ビタミ

補食のすすめ

SUPER FOOD

チアシード、アサイーや糀糖まで。話題の"スーパーフード"を知っていますか? 賢く食べて、おしゃれに、栄養を摂りましょう。

BISCUIT

大塚食品が働く女性たちの 栄養バランスを考えて作っ た、食べきりサイズのビス ケット。チアシードは、ビ タミン、ミネラル、食物繊維、 カルシウム、アミノ酸、オ メガ3の必須脂肪酸を多く 含み、皮膚の健康維持も助 けてくれる心強い味方。プ チプチとした食感も楽しい。





チアシードって何?

マヤ語で力を意味する「CHIA」。NYをはじめ、意 識の高いひとたちに取り入れられている力の種、 チアシードに注目します! マヤ、アステカ文 明の頃から食べられていたシソ科の 植物で、薄紫色の小さな花が咲 いた後のさやの中に種が作られ ます。栄養価が高く、少しのカ

和SWEETS

糀糖アイスクリーム

甘いのにカロリーは | グラムあたり

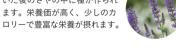
砂糖の半分! 米糀と米粉から作った

自然由来の甘味料「糀糖」を使った

アイスクリームに小豆とベリーを添

えて。注目の低糖質素材!(価格未定)

小豆ベリーの



いま噂のスーパーフードを

摂り入れよう



コーヒーゼリー チアシードココナッツソース

コーヒーゼリーに、必須 アミノ酸や植物性タンパ ク質が豊富なチアシード とアンチエイジング注目 ココナッツミルクのオリ ジナルソースが働く女性 のカラダと肌をサポー ト! (価格未定)



CHIA& AÇAI DRINK

FRUTAFRUTAのチアシード入りスーパ ーフードドリンク。水分を含むと食物 繊維がゼリー状になって溶け出し「ぷ るぷる」で「プチプチ」とした食感が 特徴。アサイー、ココナッツ、アーモ ンド3品、イオン限定販売中。 チア アサイー 198円 (税抜)

松たちの身体は 八間の体内で生物 い、意識して含まれて行つ必須脂肪酸を自な T ら作 脂肪の他に、 でき成分 は難 が (鰯 重宝さ やア いしてチア 4 T な モ

Will Conscious

Marunouchi 2015

まるのうち保健室"私のからだと仲良くなる時間"

2015.9.12(Sat)-13(Sun) 11:00-19:00

丸ビル1Fマルキューブ(入場無料)

予防医療コンサルタントの細川モモさんによる「丸の内OL 1,000人白書 | 報告会×特別ゲストによる スペシャルトーク他、まるのうち保健室のデータからみえたお悩み解決のセミナーを多数予定。 報告からわかった働く女性の食生活、健康への悩みをテーマに、

ソリューションを提供するサンプリングブースや期間限定で "Café" もオープンします。

9.12(Sat) 11:30Will Conscious Marunouchi

~まるのうち保健室2014から見えた 丸の内OL3大不足~

ゲスト:細川モモ(予防医療コンサルタント)

13:30-

ニューヨークOLに学ぶ ライフスタイル提案(予定) supported by 大塚食品

15:00-



眠りと女性ホルモンを 整えてリズム美人に supported by オムロン ゲスト: 岸紅子(ホリスティック美容家)

9 13(Sun) 12:00私のカラダと仲良くなる時間~ 美しく、キレイに働き続けるヒント~(予定 ゲスト:渡辺知夏子(Oggiモデル)



※ビューティー機器体験コーナー、サンプリング コーナー、カウンセリングブースなどなど/フー ドコーナー等展開をお楽しみいただけます。



※詳細は、8月下旬にオープンするWill Conscious Marunouchiのウェブサイトをお楽しみに! (予定)

まるのうち保健室サロン 測定コーナー

体組成計や骨密度を測定いただけます。さらに、2014年度 の参加者のデータや、行動変容の調査結果を公開します。



体重計に乗ってバーを握ると、 体脂肪、脂肪量、推定骨量、筋 肉量、タンパク質量、BMI、 BMR(基礎代謝量)、VFR(内蔵 脂肪レベル)等がわかります。



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ます。

Will Conscious Marunouchi Café

日本の食文化の「うま味」をふんだんに楽しめる「一汁多 彩ランチ」をはじめ、海外で話題の「チアシード」を使っ たスーパーフードスイーツなど、働く女性のカラダを考えた 理想的なメニューを期間限定でお楽しみいただけます。

9.12(Sat)-23(Wed·祝)

丸ビル1F Marunouchi Café×WIRED CAFE









※写真はイメージです

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、株式会社タニタ、 株式会社ABC Cooking Studio、聖路加国際病院附属クリニック聖路加メディローカス)共催:健康長寿延伸のための食育イニシアチブ協議会 協賛:オムロンヘルスケア株式会社、大塚食品株式会社、大塚製薬株式会社、株式会社にんべん、ロート製薬株式会社、カルビー株式会社、羅臼漁業協同組合、 山梨銘醸株式会社、株式会社ローソン、キリン株式会社、KAGAE KAMPO BOUTIQUE、福井県、株式会社紀文食品 協力:シティリピング、しごとなでしこ

ろを

ホ

ン

0)

ź

女性の 周期的に訪

れる、

月経

や排卵に伴

2つのホ

モ

の周期は、

見 Ź

代謝も 卵後) はむ: モンが女性特有の は、 する たり ンは2種類あり t あが 女性の周期はこの2 妊娠を促し 生理後 くみや かぴ り軽や のプ その原因となる女性ホ か期」 かけ П 助 ます。 (排卵前) く食欲も進む「 it な身体、 ステ る役割を担 0 る役割を担 生理前 エ 口 つ

を作って ウキウ は新陳 基礎体温をつけると健康な女性の場合、排卵を境に低温 0) に子宮 は、 ロゲ 期と高温期の二相になっています。身体の状態を知る大切 ホ ま Jν な手がかりです。まずは3ヶ月を目安に始めてみましょう。 者さ ことなのです のが

身体は体調や心に変化が 排 ま w ンによっ が周期 えがで とはス 異変に気が 東など日々 不調と、 きつ んに行っ やす のど か の計 の辺りにいて、 が 時期なのか、 生理日を で きます

大切なこ るようになり けにもな ハを緩和 たり、 画を立てる際も 変化す 日 合 あ る 々の習慣を見 こって れば、 0) ためにとて る身体や ホ

朝目覚めた後、体を動かす前の最も安静時 の体温が基礎体温。測定時間もわずか10秒 で、専用アプリを使えばアラーム設定やお 知らせも届きます。カラダの気になる症状 もメモできて体調のチェックもしやすい。

や遠出、 知ることで 事前に どんな症 周期 お医 Jν 0

復・骨や筋肉や皮膚の再生のため 「寝入ったあとの3時間の間で 覚めるなど、 暗にす でしょう。 状態を計ることができる い場合も、 着替える、 - 枕元におくことで自すり眠れているか」だ そのために大切な ることや、 分泌さ る間に体 を活用 長時間眠ること 入眠前に部屋 朝陽を浴び パジャ してみて 内で 疲労回 7

分の眠り 長ホルモン」 ねむり時間計 人は眠って

良い Ŏ

ねむり時間計 HSL-002C:ホワイト、ブラック、パープル、グリーン、ピンクの5色。W83×H83×D16mm(オープン価格)

を真 がで 夫で眠

omron式美人って?

オムロン式美人はこれまで研究して きた「女性ホルモンがココロとカラ ダに与える影響」の知見を活用し、 女の人がいつでも身体と親密に会話 できるように、身体の言葉を正しく 誠実に伝えるお手伝いをしています。 http://www.healthcare.omron.co.jp/bijin/



婦人用電子体温計 MC-652LC:ピンク、ブラック、ホワイトの3色。W39×H103×D16mm(オープン価格)

基礎体温を計ろう!

「今日は気分が苛立つな|「妙に汗をかくな| 「肌の調子がいいぞ」多くの女性たちは、

まったり期(高温期)

月経に伴うホルモンバランスにより、

ココロとカラダが不安定になりやすいため、無理をしなくてもいい時期。

= 無理しない時。

忙しい日々のなかで気づかぬうちに 心も身体も変化しています。

その原因となる"女性ホルモン"と 上手に向き合う方法をお教えします!

取材協力: omron式美人 Edit&Text: stillwater

ぴかぴか期 (低温期)

新陳代謝もグンとアップ、

やすく、ダイエットに

取り組みやすい時期。

= ダイエットがんばり時。

か 6 食 貞

1977年大阪生まれ。箱根のオーベルジュ、神戸のホ テル勤務などを経て、フランス、ベルギーに渡りフラ ンス料理を3年間修行。2003年「ひらまつ」入社、 (サンス・エ・サヴール 料理長) 2012年よりサンス・エ・サヴール料理長に就任。

鮮国

やに

鴨田 猛さん

一緒に旅する人

が港中 聞こえてき を積みあげ (爬竜船競争) 縄県南部 今日も海人たちの威勢の声が にはためき、 ます。 0 旧正月には大漁旗

新たな食材との出会い 漁が暮れ が梅雨明 勇壮な糸満ハ のそばにあ it を告

毎年5月末に開催される名物糸 満ハーレーは600年以上前に中 国から伝わった、爬竜船を出し、 航海や豊漁の祈願をするお祭り。

育てら 探す旅に出 美 か育 シ n な エ 7 まし フ 1 く美味 食 、まし と 日 本列島 た。 0) 6 出 会 ŧ を 0) to

南下、 鴨田

海の宝石は

大切に

求めてや

たの

は丸

Ø

内

工

有数の漁港で 潮が引く て埋め立てて作 たびに琉球石灰岩 「糸満 ある糸満漁港か みんちゅ・漁師) 沖縄県 たとい

> さらに近年の糸満の魅力は魚だけで 県外では聞きなれな 漁民の町・ バイ 鴨田 0 シ マ な食 で ・やグ の旅で初め ェフです シ ンゴ ビア ルク エ 糸満の食卓を彩 行 野菜や果樹 の出 と呼ば \sim や島野菜も豊富 わ 海人 れてい T い名前の魚たち ビタ 会 沖縄を訪ねた 0 れる ラ の栽培 町 ます。 口 ン ・糸満 るのは 「海ぶ など z の理

む