

“スペシャルトーク”から
女性の健康がつくる日本の未来とは!?



「自分の身体の声を聞くことが大切です」
松島花 モデル

「健康の秘訣？ 実はとってもシンプルなの！」
宋美玄 産婦人科医
予防医療医コンサルタント

「社会全体で、健康に
取り組むべき時です」
細川モモ



「街・企業・飲食店が一体とな
って取り組んで行けば」
井上友美
WCMプロデューサー

「女性の、痩せ、問題に
男性の理解を」
井上成
クルソグ実行委員長

それぞれの視点から見る、健康な未来。

「皆さんの立場から取り組んでいってほしいことを教えてください」とWCMプロデューサー井上友美が口火を切ると、「健康に一番大事なものの一つは、睡眠、そして程よい運動です。ごく当たり前のことが難しいのはよくわかります」と宋美玄先生。「私は仕事から人前に入ることも多いので、自分の状態を常に意識します。そして、忙しい時こそ時間帯と量に気をつけてちゃんと食べます。実は甘いものが大好きなのですが、食物繊維も同時に摂取できるアーモンドミルクや、糖質オフのアイスクリームなどをチョイスします」と、松島花さん。「現代の働く女性には著しく食物繊維が不足していますし、おやつで補う知恵は、とてもいいですね。得た知識を、積極的に活かしていければ、生活習慣のなかで変化が起きてきます。生活習慣がいかに健康に影響を及ぼすか、どんな工夫や改善をすべきか、健康知識を具体的に学べる場所が少ないことが問題なんです」と、細川モモさんは、社会全体の健康リテラシーの低さを危惧します。「健康の損失は社会や企業にとって、結果的に利益損失にもなっています。女性の働く力を守ることは、社会全体にとって必要なことです」と、最後に井上成さんが頼もしい未来を語ってくれました。



クルソグとは？
大手町・丸の内・有楽町を中心としたエリアにて展開するサービス、クルソグ (QoolSoG) は「Quality Of Office-worker's Life So Good!」の略。企業経営者、人事・総務、保険者等、職域・地域における健康づくりと、ワーク&ライフの質の向上を「ICT×街×オフィス」からなる独自のソリューションで実現していきます。http://www.qoolsog.com

“私のからだと仲良くなる時間” 2017

徹底レポート！ 見えてきたこと、これからのこと。



1・2、メインステージでは食や身体にまつわるトークセッションやコンテンツが丸2日間行われました 3、体組成、ヘモグロビンチェックなど。今回のクイックまるのうち保健室は男性の参加もOK! 4、椅子に座ったまま行う、ブチエアーヨガの時間 5・6、料理家大黒谷寿恵さんが考えた、羅臼の鮭の幽庵焼きなど「腸内活性」をテーマにした滋味深い料理が登場

「測って、学んで、自分を知らう」を合言葉に、2014年に始まったまるのうち保健室も、今年で活動4年目。働く女性たちへの調査の結果、栄養、運動、睡眠の3つの不足が深刻であることは本誌でもお伝えしてきた通り。女性の社会進出が「痩せ」や「栄養失調」を促進していることや、朝食欠食率が4割に上ること、世界の中でも睡眠時間が短いなど、驚くべき事実が明らかになりました。

「測って、学んで、自分を知らう」を合言葉に、2014年に始まったまるのうち保健室も、今年で活動4年目。働く女性たちへの調査の結果、栄養、運動、睡眠の3つの不足が深刻であることは本誌でもお伝えしてきた通り。女性の社会進出が「痩せ」や「栄養失調」を促進していることや、朝食欠食率が4割に上ること、世界の中でも睡眠時間が短いなど、驚くべき事実が明らかになりました。

「測って、学んで、自分を知らう」を合言葉に、2014年に始まったまるのうち保健室も、今年で活動4年目。働く女性たちへの調査の結果、栄養、運動、睡眠の3つの不足が深刻であることは本誌でもお伝えしてきた通り。女性の社会進出が「痩せ」や「栄養失調」を促進していることや、朝食欠食率が4割に上ること、世界の中でも睡眠時間が短いなど、驚くべき事実が明らかになりました。

1ヶ月チャレンジ START

参加動機は？

普段から美容や食に携わる仕事をしていますので、単純に興味がありました。身体って、内側の状態が外に表れることもあるので、心の中に向き合える時間が作りたいと思います！



ともやま え
巴山智恵さん
Laugh代表。ヨガや
メイク、栄養学のレ
ッスンを主宰。



maruのうち
保健室
Will Conscious Marunouchi
Wellness Food & Beauty

1ヶ月チャレンジに 密着レポート

それぞれが個人的な目標をたて、1ヶ月間、生活習慣を手帳に書き込みながら、6つのメソッドを実践します。1ヶ月で、どんな変化が表れるでしょう？

目標設定！

会場では、食事に関するアドバイスや生活習慣に取り入れやすいアドバイスも。せっかくなら思い切り楽しみたい！とのこと。たんばく質類を朝食に取り入れることなど、レシピを考えて臨みます。



1ヶ月間の チャレンジ

朝食には緑黄色野菜のほか、しらすをまぶしたごはんや、ツナをのせたトーストなど、魚を取り入れ、栄養バランスを考えました。

4

GOAL

記録を習慣化するのは、時間と気持ちにゆとりがないと難しいです。手帳のチェック項目のひとつであった「たんばく質のある朝ごはん」を達成するため「今日の魚レシピ」を考えるようになって楽しかったです。身体の声聞いて、自分のためにきちんと休める日を作りたいと改めて思いました。



1ヶ月チャレンジ START

参加動機は？

執筆という仕事柄デスクワークが基本。カフェインとお酒も大好き。いつも感じる不調は、頭痛や肩こり。いつか子どもが欲しいと具体的に思うようになり、参加を決めました。



かそりなお
賀曾利奈穂さん
ライター・シナリオ
ライター。趣味は社
交ダンスとヨガ。

目標設定！

体組成を測るだけでなく、生活習慣や健康意識を調べるアンケートに回答していきます。趣味で続けるダンスと、定期的に通うジムを織り交ぜながら、毎朝の朝食作りに挑戦してみます！



キーワード①
朝ごはんを
食べよう



4

1ヶ月間の チャレンジ

自分のバイオリズムを書き込んでみると、頑張りどころと抜きどころが見えてきたそう。



この1ヶ月は毎日朝食を作り、お酒を断ち、毎日手帳に記入しました！

GOAL

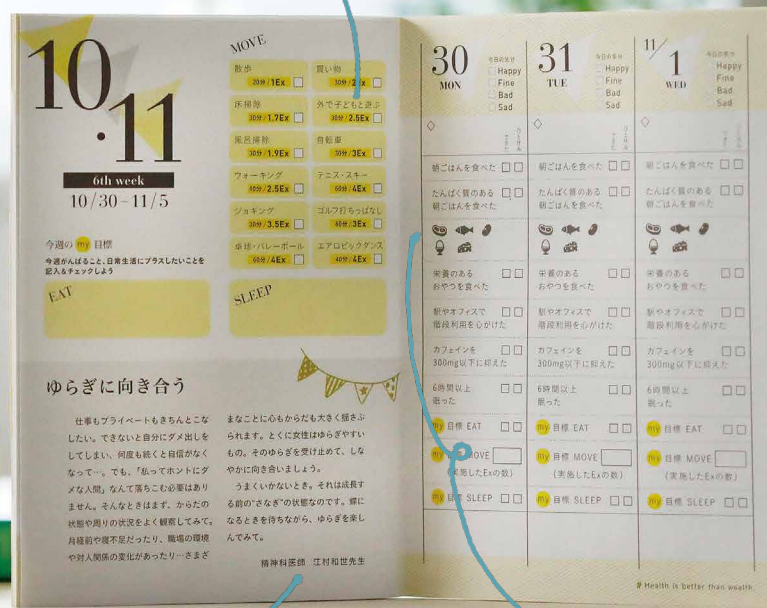
手帳に記入する日課が、私を励ましてくれて、体脂肪、体重ともに大きく低下、体内年齢も2歳若返るという結果になりました。我慢せず3食ちゃんと食べ、栄養は摂りつつ、運動量をキープしました。調子が良い時と悪い時、ってありますよね。



自分のバイオリズムを知ることで、「今日は少し力を抜こうかな」と加減できるようになったことが何よりの収穫です。

毎日の活動量をチェック

散歩、買い物、外で子どもと遊ぶなど日常的な活動から、ジョギングやダンスなどスポーツに及ぶことまでさまざまな「活動」を可視化して振り返ります。



ミニコラム

月経のある月には隠れ貧血になっている可能性があることや、月経前に眠気や過食などのわかりにくい不調が起きること、仕事のストレスや対人関係の影響でも体調にゆらぎが起きやすくなることなど、事前に心づもりしておけるミニコラム。

6つの大切な項目をチェック

まるのうち保健室が推進する6つのメソッドは、朝ごはんを食べる、たんばく質のある朝ごはんを食べる、栄養のあるおやつを食べる、駅やオフィスの階段利用、カフェインを減らす、6時間以上の睡眠。

本手帳は、まるのうち保健室にご参加いただいた方に向けて制作したオリジナル手帳になります。今後皆さんのお手元に届けられるように、鋭意企画中です。

細川モモさんに聞きました！



細川モモさん

予防医療コンサルタント、一般社団法人ラプテリ代表理事。2011～2015ミス・ユニバース・ジャパンBEAUTY CAMP講師を務め、三菱地所と共に「まるのうち保健室」を立ち上げる。

女性が働くことと自身が、健康に見えない影響を及ぼす可能性があります。忙しく働く女性は痩せ率が高く、約4割の方が朝食を欠食、1日の摂取カロリーは激減します。動かない、食べられない、眠れない、こうして月経不順や無排卵月経、不定愁訴などが表れます。一方で、私たちが接した働き女子の、実に9割もの女性が、妊娠出産を望んでいます。さらに産後、女性は仕事に復帰し、定年まで勤め上げなければならぬといは！なんてめまぐるしいのでしょうか。こんな過酷な日々の中で、幸せに過ごしていくための具体的な方法を考えました。それは「毎日を記録しよう」ということです。自分なりの良い習慣（グッドスバイラル）、つまり階段を使おう、毎日ゆで卵を食べよう…など、小さな毎日の習慣がきちんと根付いて行き、自分の身体と仕事の状態を照らし合わせることができれば、セルフコントロールできるようになるでしょう。明るく前向きに、健康上手になっていく、まるのうち保健室からの提案です。