2019.02.02.
オープンセミナーが
開催されました！

1. 井上友美さんからWill Conscious Marunouchiを通してわかったことと同プロジェクトへの想いが語られた。 2. 真剣に聴き入る参加者のみなさん。 3. 細川モモさんによるこの3年間のメソッド開発を報告。課題と解決策がより明確に。 4. 配布されたばかりのConscious Woman Diaryに書き込む

「新習慣メソッド」ついに完成！ 約1,000名の女性がチャレンジ！

そこでWill Conscious Marunouchiチームが2016年より3年かけて開発して来たのが「新習慣メソッド」です。「朝食（良質なたんぱく質）を摂ること。栄養の摂れるおやつを食べること。日常の活動量をあげ、慢性的な運動不足を回避すること。睡眠の質を上げるために、1日のカフェイン摂取量を300mg以下に抑え、睡眠を6時間以上取ること。これらを継続していくこと自体を〝新習慣メソッド〟と呼んでいます。今回挑戦してくださる皆さんには、ぜひ全項目一度に頑張ろうとせずに、少しずつできるところから長く、続けていただきたいです！」。立ち上げからこのプロジェクトを監修して来た細川モモさんは語ります。この「新習慣メソッド」に継続的に取り組めるよう2017年に手帳も発行。1ヶ月間手帳を使い新習慣メソッドのトライアルを継続することによる便秘解消などの身体の変化や、その後の取り組み継続率UPなどを実証して来ました。江崎グリコの木村幸生氏は「食物繊維を摂っている人は、睡眠の質が高いというデータもありますね。健康の新しい習慣ができることは、大変だけどとても大切です」と語ります。また、新丸ビル「丸の内の森レディースクリニック」の院長宋美玄先生は「最近は生理痛や生理不順を抱える患者さん、痩せている女性が増えています。体脂肪からは女性ホルモンが分泌されていますから、しっかり食事を摂って妊娠出産を望むための身体を整えることが大事です。手帳に、生理の周期を書き込むなど活用して欲しいです」。丸の内エリアにおける協力店舗をマップ化するなど、街全体のサポートが始まっています。

大屋夏南さんの自然体な言葉に、共感する参加者の皆さん。明日から6週間の手帳にチャレンジ！

大屋夏南さんのキーワードは「楽しく継続」！

質の高い「食」や「睡眠」を習慣化するのは難しい。はつらつとした美しさを保つモデルの大屋夏南さんは、どんな日常を送っているのでしょう？

「一生懸命何かを続けようと思うことで、出来なかった自分に罪悪感が生まれたら悪循環になってしまいます。例えば普段ティーバッグでお茶を淹れていたけど、今日は茶葉で淹れてみる。そんな些細なことを続けるだけでも心は潤っていきます。何を心地よいと思うかは人それぞれ。無理せず続けていくことが大切」と大屋さん。「おやつはできるだけ血糖値をあげにくいドライフルーツやナッツを食べます。時間がない時はコンビニもいいと思うけど、ヨーグルトやフルーツなど身体に優しいものを選びます。よく眠れるように、普段から睡眠前の食事は控えていますが、どうしても食べたいものがあったら、頑張って起きちゃう（笑）」。肩に力を入れず自分の程よいバランスを知ることが大切とのこと。これだったら明日からでもできそうです。

Text: stillwater　Photographs: Hanae Miura　Stylist: Miki Sayama (LOVABLE)　Hair & Make-up: Mariko Chiba

Will Conscious Marunouchi 2019 働く女性応援月間

三菱地所が街をあげて働く女性を応援！ 企業や街へ広がる、女性たちのチャレンジ

この3年間でわかったこと

2014年Will Conscious Marunouchiは、女性が社会で活躍することを応援するプロジェクトとして始まりました。医療・予防医療のチームと連携し、延べ1,800名を超える働く女性に「まるのうち保健室」を通して生活実態調査と健康測定を行い、2015年には『働き女子1,000名白書』を発表。働く女性が1日に必要とするエネルギーは約1,800～2,000kcal（20～30代女性の場合）であるのに対して、たったの1,479kcalだったことが明らかになったのです！ これは糖尿病の食事制限以下の状態です。Will Conscious Marunouchi プロデューサーの井上友美さんは「この数字は『なんとかしなくては！』という強い気持ちに拍車をかけました」と、振り返りました。

まるのうち保健室（働く女性への調査）で分かった現状と
Will Conscious Marunouchiで提案するソリューション

	働き女子 1,000名白書	まるのうち保健室 新習慣メソッドづくりへのアプローチ
EAT 栄養	平均摂取エネルギー 1,479kcal 20~30代女性は約2,000kcalが必要*1 朝食欠食者やおやつ過剰摂取者に疲労や頭痛、不定愁訴、不調などが増加傾向 ✓女性の痩せ率 28% ✓朝食欠食率 36%	・朝ごはんを食べよう ・適切なおやつの摂取方法 ・良質なたんぱく質摂取（女性ホルモン） FUTURE 料理ができる！
MOVE 運動	平均活動量レベル レベルⅠ*2 身体活動レベルⅡを目標に！ 活動量レベルが全国平均よりも低い活動量レベルⅠが最多	・オフィスでできる運動 ・日常生活で運動量アップ FUTURE 運動ができる！
SLEEP 睡眠	平均睡眠時間 5~6時間*2 「仕事パフォーマンス満足」の人の平均睡眠時間は6時間超え 平均睡眠時間が短く翌日に疲れが残りやすい結果に	・光を意識して体内時計を整える ・睡眠の質を高める食事＆カフェインレス FUTURE いい睡眠をとる！

※1 身体活動量レベルⅡ（座位中心の仕事、職場での移動や立位の作業、接客、あるいは運動・買い物・家事・軽いスポーツ等）の、いずれかを含む場合。

短時間で受診できる「まるのうち保健室」では、ヘモグロビンや骨密度などを測定。将来の健康維持、妊娠、出産に向け食生活や生活習慣を見直す機会になっている

まるのうち保健室から生まれた

「Conscious Woman Diary」で 新習慣メソッドを身につけよう！

働き女子約1,000名がチャレンジ！

「知って、学んで、実践する」といったサイクルを
体感できるオリジナルのダイアリーが
まるのうち保健室から誕生しました。
働く女性に知っておいて欲しい知識や毎日の生活を
振り返ることができる
チェック機能がギュッと詰まった一冊です。

Check!

Conscious Woman Diary

5つの毎日心がけてほしいことに沿って、書き込み、振り返ることができる！

QUESTION 3人に聞いた質問

❶身体のために行っている習慣。❷朝食を食べる、たんぱく質摂取、栄養のあるおやつを食べる、オフィスや移動中に運動、カフェインを減らす、良質な睡眠を摂る、の中から取り組めそうなもの。❸具体的な不調や悩み

食事にたんぱく質を取り入れたいです！

パーソルキャリア株式会社
人材紹介育成部
澤田温子さん

A. ❶朝起きたらコップ一杯の水を飲む。食事はアプリで毎食記録し、不足栄養素はサプリで補完。週に2～3回ヨガ・ピラティススタジオに通い、時間があれば職場から1駅歩く。睡眠時間は6時間程度で質をチェック。寝る前は湯船で温まる。❷たんぱく質摂取。丸ビルB1Fの「筋肉食堂」が気になっている。❸肩凝りと腰痛は社内の予約制ワンコイン指圧でケア。婦人科系の検診はまめにチェックしていきたい

良質な睡眠を7時間は摂りたいです！

三菱地所株式会社　総務部
ファシリティマネジメント室
佐々木詩織さん

A. ❶朝食は必ず食べる。パンを基本に、卵、旬の果物、コーヒー。仕事中はルイボスティーやリコリスティーなどのノンカフェインティーを飲む。昼食は社内カフェでバランスの良い食事を。オフィス移転後は階段移動を増やし、万歩計で6,000～10,000歩/日。週2日は趣味のジャズダンスも。❷良質な睡眠。7時間寝たいけれど平均5時間。ベッドに入る時間が遅くなる日もしばしば。❸肩凝りを改善したい

移動中の運動量アップを心がけたいです！

Marunouchi Happ.
Stand & Gallery
サブマネージャー
狩谷遥さん

A. ❶飲食店勤務なので、体力勝負。たっぷりと睡眠を摂ることを心がけている。できれば7時間、最低でも6時間眠れるとベスト。朝食は食パンとヨーグルトが多い。❷運動習慣がないので、移動中は意識的に階段移動などを取り入れたい。カフェインを減らすのは仕事柄ハードルが高いので、栄養のあるおやつへの置き換えなど、他の項目でトライしたい。❸昨年1年間慣れないデスクワークで体力が落ちたのか膝に痛みが。以来、筋トレに取り組んでいる

丸の内エリアの店舗でも働く女性を応援！

2月に行われた「Will Conscious Marunouchi 2019 働く女性応援月間」期間中、朝ごはんや美容ケア、運動などの取り組みで、働く女性をサポートいただきました。

（上の段左から）Sens & Saveurs、MARUNOUCHI Healthcare Lounge、BEAMS & WINDS STATION（GOLF&RUNNING）、Mediplus+ 丸ビル店　（下の段左から）SENSORIUM THREE、Marunouchi Happ.、ASICS RUN TOKYO MARUNOUCHI、MARUNOUCHI Bike&Run

Will Conscious Marunouchi 2019 働く女性応援月間

会社帰りに学ぶ「しあわせ習慣」イベントレポート！

まるのうち保健室で分かった三大不足「EAT」「MOVE」「SLEEP」の解消に取り組めるよう
「Conscious Woman Diary」の配布と合わせて、女性がより健康的に
楽しく働き続けるためのヒントが詰まったイベントが丸の内エリア各所で行われました。

良質なたんぱく質摂取

Date 2.7

サンス・エ・サヴールで働く女性を癒す美食会

東京の夜景が眼下に広がるサンス エ サヴールに、仕事帰りの女性49名が集いました。鴨田猛シェフは、働く女性にもっと食事を楽しんでもらえるよう、良質な魚介のたんぱく質を豊富に摂取できるコース料理をこの日のために用意。食材の産地や生産者、調理法などをひと皿ずつ丁寧に解説し、各テーブルをゆっくりと周りながら参加者の皆さんとの会話を楽しんでいました。「素材や味の取り合わせが素晴らしく、シェフのお話を伺ってより味わい深くいただきました。スペシャルな体験はご褒美です！」と参加者の女性たちも大満足。翌日からの仕事にも一層力が注がれたことでしょう！

8皿から構成されるメニューを前に胸も高鳴ります。順にテーブルを周りながら、丁寧にコミュニケーションをする鴨田シェフ。料理を口にするたびテーブルからはため息が

睡眠の質を向上

Date 2.14

心とからだを温めるハーブボールづくり

フォーチュンアドバイザーのイヴルルド遙華さんと植物療法士の森田敦子さんによるセルフケアのための2時間。イヴルルドさんからは今年上半期の運気の流れと愛あるメッセージを、森田さんからはハーブの効能を学ぶ座学からスタート。後半はおふたりと一緒にMYハーブボールをつくりました。血行促進やホルモンバランスを整え、副交感神経を優位にするなど、女性が嬉しい効能が詰まった特製ブレンドのハーブを、手でよく揉みほぐし、布で包むだけ。肌から浸透するハーブの力と香りで心とからだがぽかぽかに。深くリラックスしてゆったりと眠るための必須アイテムになりそうです。

会場の3×3 Lab Futureサロンはハーブの香りに包まれ、癒しの空間に。イヴルルドさん（左上）と森田さん（左下）のパワーに、すっかりエネルギーチャージされました

朝ごはんを食べよう

Date 2.21

笹島シェフ直伝の作り置きレシピとショートディナー

イル ギオットーネの笹島シェフによる、プロならではの料理のコツを交えた、デモンストレーション&試食会を開催。メニューは作り置きができ、アレンジも効くミネストローネから、あさりとわかめと豆腐の蒸し煮、鯖の水煮とブロッコリーのパスタ、鶏むね肉と菜の花の蒸し焼きの4品。「パスタは出汁で茹でる」「玉ねぎは少量の塩を振って炒めると焦げにくい」など、ほかの料理をする時にも使える調理法や、知っているだけでぐっと美味しくなる豆知識がふんだんに紹介され、参加者の方は「ミネストローネもサンドウィッチの具材にできるなんて！」と目からウロコが落ちた様子でした。

イル ギオットーネ店内で笹島シェフが直々に腕をふるいます。旬の野菜、たんぱく質、ミネラルなど栄養バランスのよいレシピだから、常備しておけば朝ごはんにも最適です

Text: Ichiko Minatoya（P.16下段）、stillwater（それ以外）、Photographs: Daisuke Miyagi（P.15とP.16上段）、Photographs: Noriko Yoneyama（P.16中段・下段）