

for women

まるのうち
保健室

Will Conscious Marunouchi
Wellness Food & Beauty



2014年度

まるのうち保健室報告書

働く女性1,022名白書

2015年 4月15日

1、調査概要

調査目的 : 本レポートはWill conscious Marunouchi実行委員会（以下WCM)が目指す「女性の健康」を応援しようという趣旨のもと、参加者1,022名の就業女性のデータがまとめられています。女性の社会進出が国の成長戦略の一環となり、“就業女性”が注目を集める今、20～30代の働き盛りの就業女性世代の現状を浮き彫りにすることで、女性が長く健やかに働ける健康づくりのヒントを探るものです。（なおデータの一部は平成25年度国民健康栄養調査、食事摂取基準2015の同性・同年代のものと比較しております。）

調査地域 : 東京 大手町・丸の内・有楽町など首都圏エリアを中心に実施

調査方法 : 本レポートは、各種健康測定機器（体組成計・ヘモグロビン測定器・骨密度測定器）の結果と事前アンケート（年齢、就業時間、睡眠時間、妊娠希望など）の結果、栄養素摂取状況、食品摂取状況の結果を集計したものです。

※東京大学 佐々木敏教授による 簡易型時期式食事歴法質問票BDHQ 自記式：brief-type self-administered diet history questionnaireを使用
さらに、まるのうち保健室の監修を行う一般社団法人ラブテリに所属する専門家（研究員・管理栄養士・医師他）による考察がついており、数字から見えてくる背景因子に関してコメントを追記しています。

調査時期 : 2014年8月～2015年3月 全9回実施

調査対象 : 「まるのうち保健室」参加者 1,022名

サンプル数 : 20～30代の女性就業者749名

※本調査では体型（BMI・体脂肪）において、食生活以上に女性ホルモンの影響を受けやすい40代以上を除外しています。また、妊婦・授乳婦を除外しています。

<著作権等に係る注意事項>

集計表や調査票など「まるのうち保健室」に含まれる一切の情報（以下「本情報」）に関わる著作権その他一切の知的財産権は、三菱地所株式会社及び一般社団法人ラブテリ（以下「著作権者」）に帰属します。また、パートナー企業の方々は、以下の事項を遵守頂くことを条件に本情報の提供を受けるものとします。

【遵守事項】

- ・本情報を第三者に開示・漏洩・譲渡・貸与等しないこと。
- ・本情報をパートナー企業において活用したことにより、パートナー企業及び第三者に損害が生じた場合でも、著作権者は一切の責任を負わないこと。
- ・本情報を活用する場合には、出典「Will conscious Marunouchi「まるのうち保健室」調査」Copyright© 2015 三菱地所株式会社・一般社団法人ラブテリRights Reserved.を必ず明記すること。

2、背景

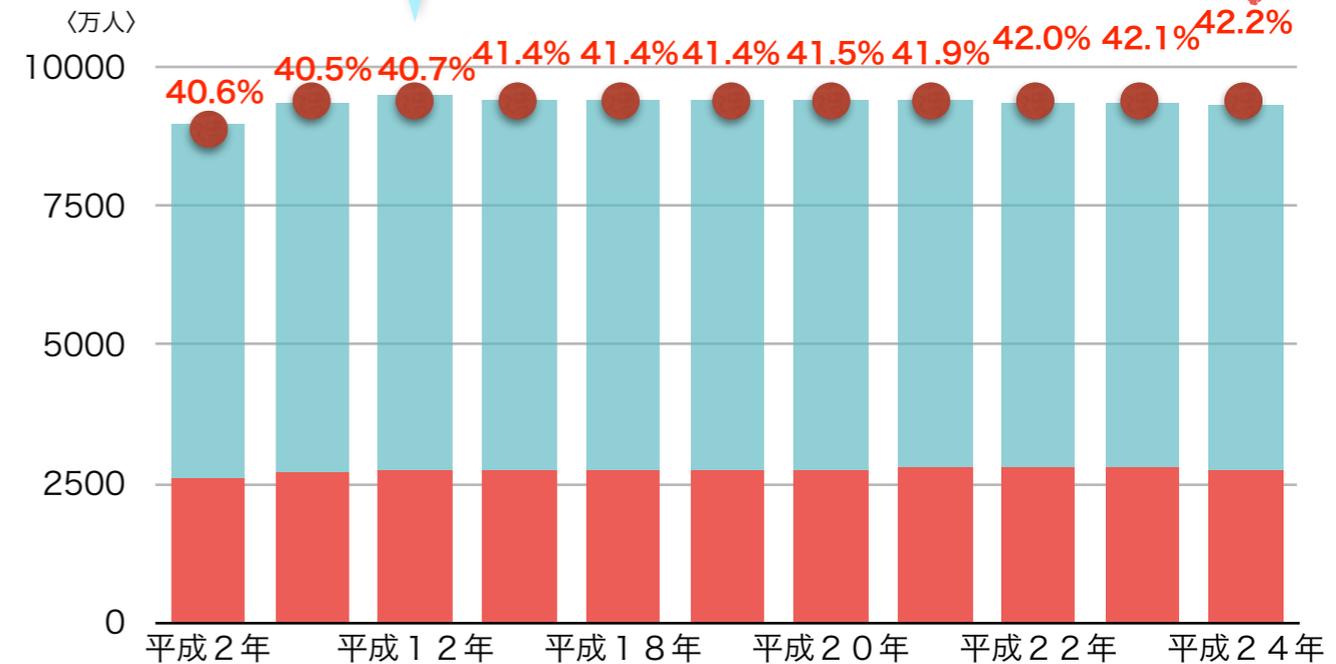
厚生労働省の最新の発表により、日本の痩せ若年女性の割合が過去最高を更新し、若年女性の健康が危ぶまれています。そのような課題を抱えたまま女性の社会進出が国の成長戦略に盛り込まれ、**政府は2020年までの主なKPI（成果目標）として、指導的地位に占める女性の割合を2020年までに少なくとも30%程度、25～44歳の女性就業率を73%にすることを目標に掲げています。**

その目標を達成するため、経済産業省と東京証券取引所が共同で行う「**なでしこ銘柄**」をはじめとし、女性の活躍支援策やその情報開示に優れた企業を表彰する取組みが進められています。

女性就業者の割合は年々増加しており、今後も積極的な女性雇用・昇進が推奨される一方で、リクナビネクスト調査が管理職を対象に実施したアンケート調査結果では、女性管理職が「管理職について失ったもの」2位と3位に「**健康**」と「**食生活**」を挙げています。男性管理職と異なる回答内容に関しては、女性は月経により体調の変化を受けやすく、PMS（月経前症候群）も含めて毎月異なるバイオリズムがあります。ストレスレベルが高まると月経不順や無月経を発症しやすくなるため、仕事のストレスによる身体への影響を男性より感じやすいといえます。

2020年に女性管理職が30%まで増加するにあたり、同様の悩みを抱える女性も増加することが予測されます。“食提供者”を中心とした今後の対応を試案すべく、働き世代（20～30代）を中心とした女性の健康状態を把握するために本調査を実施いたしました。

労働力人口総数に占める女性割合の推移



※総務省「労働力調査」
 ※平成23年度は補完推測値
 注) 平成23年度は同補完推定値について平成22年国勢調査結果を基準とする推計人口で推計した値

管理職に就いて失ったものは？

男性管理職による回答

- 第一位、配偶者と過ごす時間
- 第二位、趣味に費やす時間
- 第三位、子どもとの時間

女性管理職による回答

- 第一位、趣味に費やす時間
- 第二位、**健康**
- 第三位、**食生活**

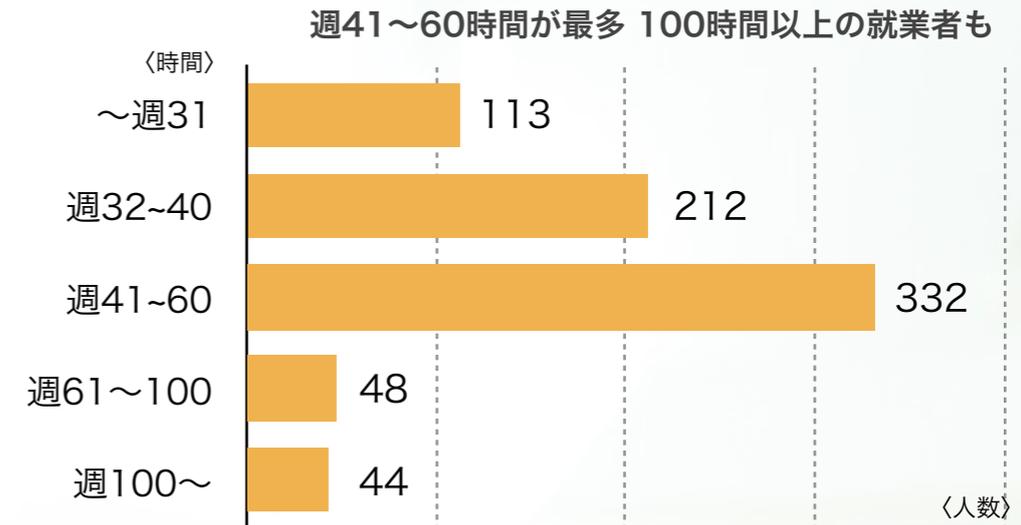
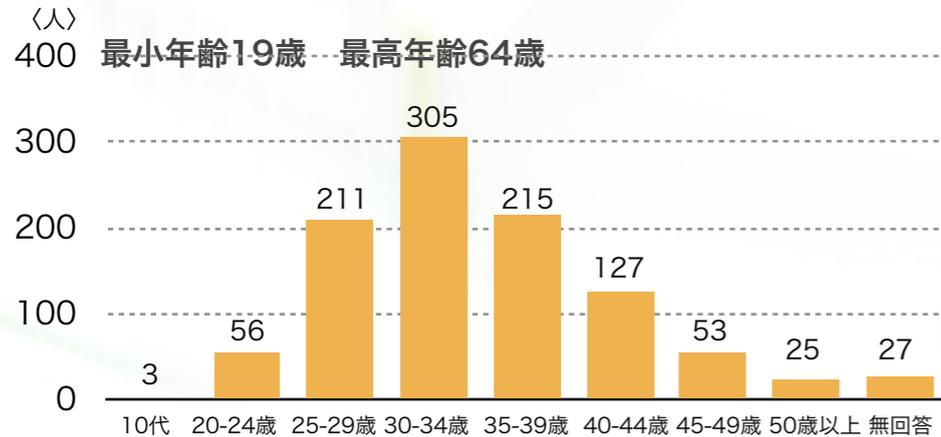
※リクナビネクスト調査

まるのうち保健室
参加者
1,022名の

3、基礎データ

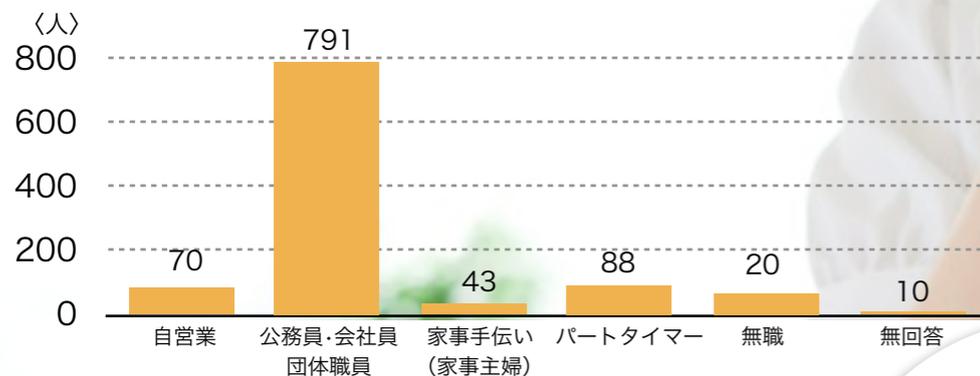
働き女子749名の
平均就業時間

平均年齢：34.0歳



職種データ

77%が会社員



普段の日の身体の動かし方

高い 19%

移動や立ち仕事、定期的な運動習慣がある

低い 48%

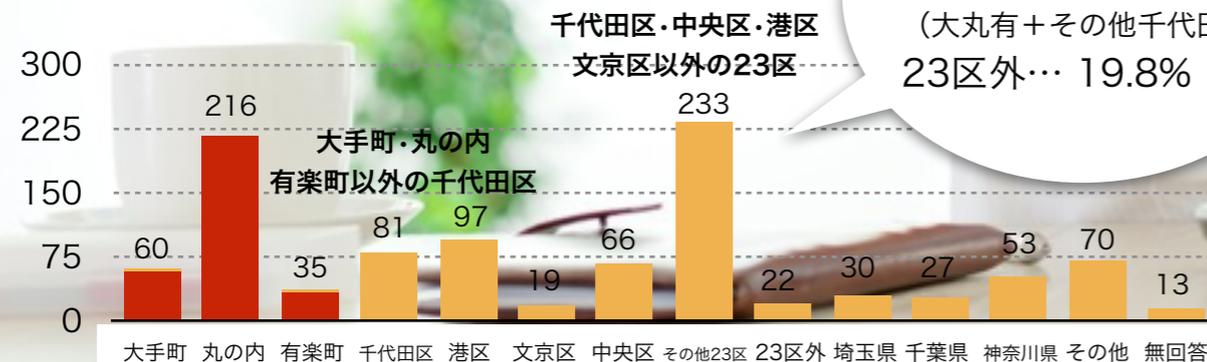
1日のうち座っていることがほとんど

ふつう 33%

座り仕事優先歩行や軽い運動を週5は行う

勤務地

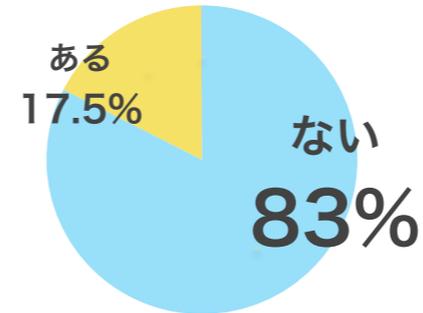
最多は丸の内就業者



大丸有… 30.4%
千代田区全体… 38.4%
(大丸有+その他千代田区)
23区外… 19.8%

働き女子 749名 平均体型

専門家から個別に
食生活・栄養指導を受けたことがある？



オリジナル体型タイプ別カウンセリング

働く女性をBMI×体脂肪別に7タイプに分類し、理想体型を実現するための個々の目標体重を設定。体重の増減を健康な食生活で叶えられるよう、女性の健康に関して特別な指導を受けた管理栄養士が個別指導しました。BMIは国民健康・栄養調査では18.5未満を痩せ型としていますが、保健室参加者の85%が直近あるいは近い将来に妊娠希望であり、ハーバード大学の研究報告によると“妊娠適正BMI”は20～24であることと、BMI19以下だと妊娠までの期間が4倍になるという研究報告から、まるのうち保健室ではBMI19以下を痩せ型としています。

BMI

BMIとは…体重×身長から算出する体格指数

肥満度を現すスコアとして世界的に用いられていますが、近年は女性の健康・妊娠・出産と密接な関係にあることが多く報告されています。まるのうち保健室では早期不妊症予防・低出生体重児予防のため、AMH（卵巣年齢）・排卵障害（多嚢胞性卵巣症候群）との関連を指導しています。

体脂肪

体脂肪とは…目の敵にされがちな体脂肪ですが、女性にとっては美と健康において欠かせないものです。体温の保持・エネルギー・ホルモンバランスに影響し、下がりすぎると月経が止まってしまう可能性があり、まるのうち保健室では体脂肪の基礎知識をわかりやすく啓発しています。

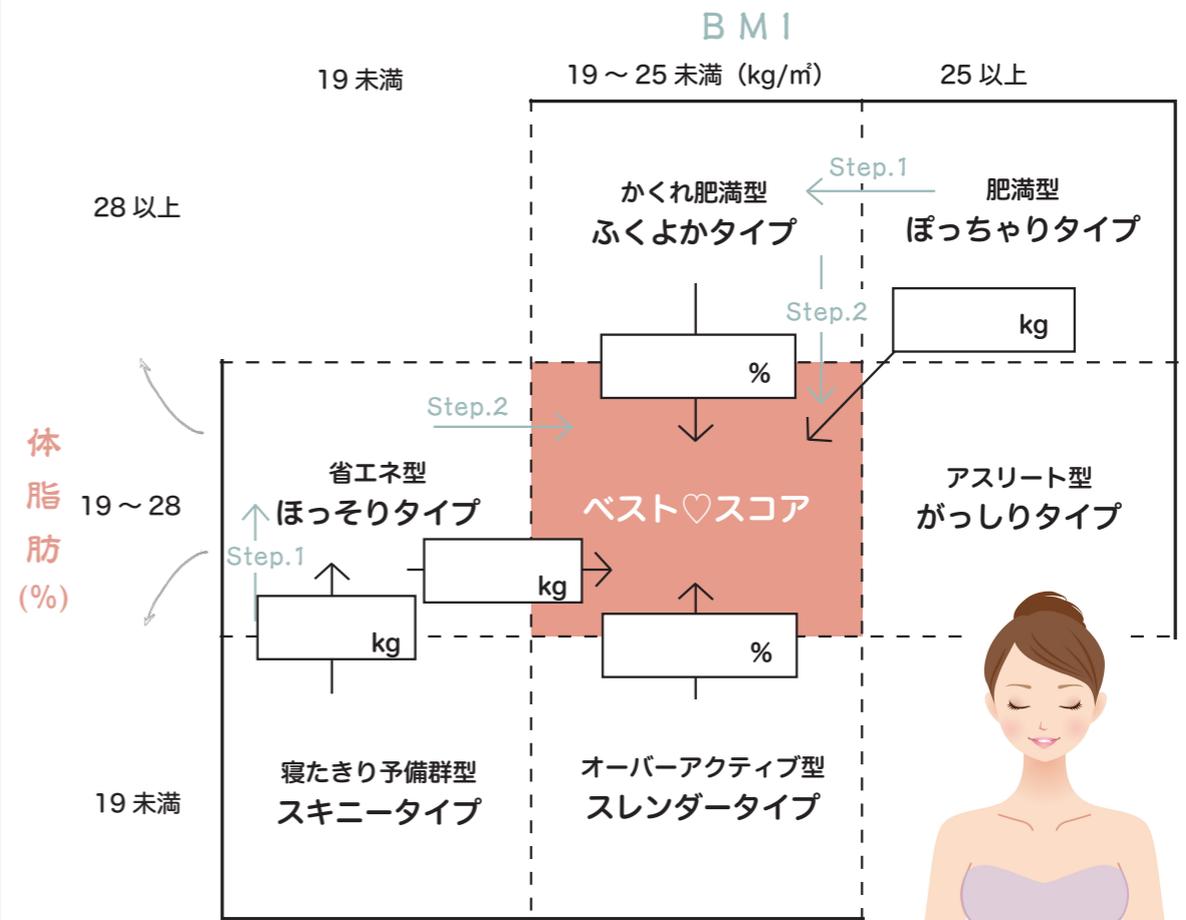
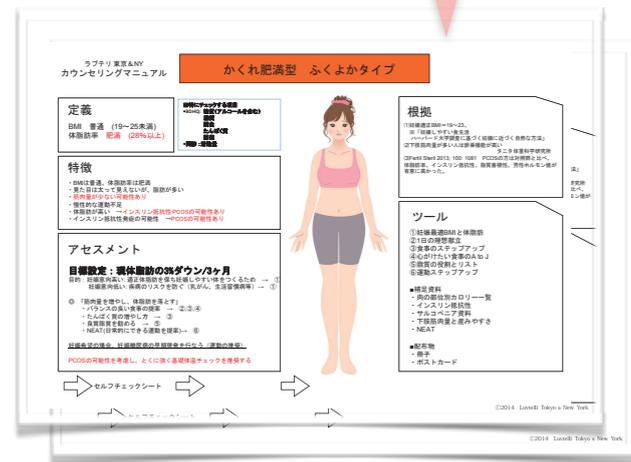
7タイプ別体型分類

BMI×体脂肪から分類

- ①ぽっちゃりタイプ…BMI25以上の肥満体型。排卵障害・卵巣年齢高齢化リスク高
- ②ふくよかタイプ…見た目はスレンダーでも体脂肪が高い固太り型
- ③がっしりタイプ…筋肉量が多いアスリート型。鉄欠乏性貧血リスク高
- ④ベストスコア…健康維持及び将来的な妊娠を考えるとベスト体型
- ⑤省エネ型ほっそりタイプ…BMIが低く、体脂肪が適正。筋肉量の強化が課題
- ⑥スレンダー（オーバーアクティブ）…筋肉量はあるが体脂肪が少ない。無月経リスク高
- ⑦スキニータイプ…筋肉量・体脂肪ともに少なく、最も健康上のリスクが高い

BMIと体脂肪の数値に関連する国内外の研究報告から、それぞれのゾーンにともなう健康上のリスクを伝えた上で目標増減体重・体脂肪を特別な研修を受けた管理栄養士が提案。婦人科疾患のリスクを低減するだけでなく、将来的な妊娠・出産を考えた上で、不妊症の大きな原因となる排卵障害を予防・早期発見するため、適切な食生活指導と合わせて基礎体温計を配布。

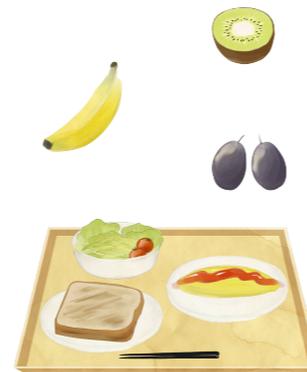
体型別の指導内容とエビデンスをまとめています



筋肉は脂肪より 1.2 倍重たい!?

筋肉がつくと体重が減るとは限りません

身体を引き締めようと思ったら、体積が大きい脂肪を体積の小さい筋肉に変えることで見た目がスリムになります。実は、筋肉をつけようと思ったら体重が横ばいか、ときに増えることもあります。筋肉は脂肪に比べて1.2倍重たいため、つけるほどに体重が増える可能性があります。



エネルギー不足の人は朝食をプラス

朝食や補食で上手に栄養をチャージして!

エネルギー不足によって知らず知らずにカロリー制限状態になってしまうと、基礎代謝が低下し、筋肉は5歳分老けてしまいます。朝食を抜いてしまうとカロリーが大幅ダウンするだけでなく、昼食の食後の血糖値が必要以上に上がってしまい、肥満や老化のリスクが上昇します。朝食を食べる頻度の少ない人は朝ご飯を食べることで体内時計を円滑にリズムを刻むことができるようになります。排便なども促進されます。それでも足りない人は補食（おやつ）で上手にエネルギーや栄養をチャージしましょう。

Luvtelli Tokyo & New York

あなたはどのタイプ?

7タイプ別食事カウンセリング



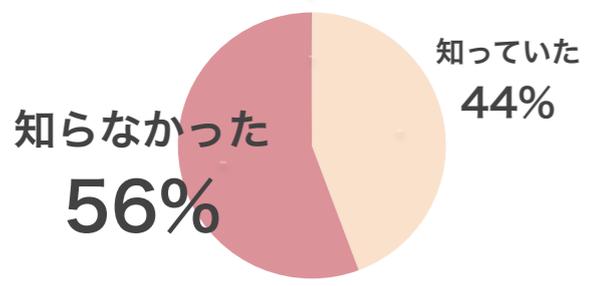
下肢筋肉量に注目

全身の筋肉の7割を占める下半身の筋肉を強化することで、卵巣機能の向上や基礎代謝の向上が期待できます。

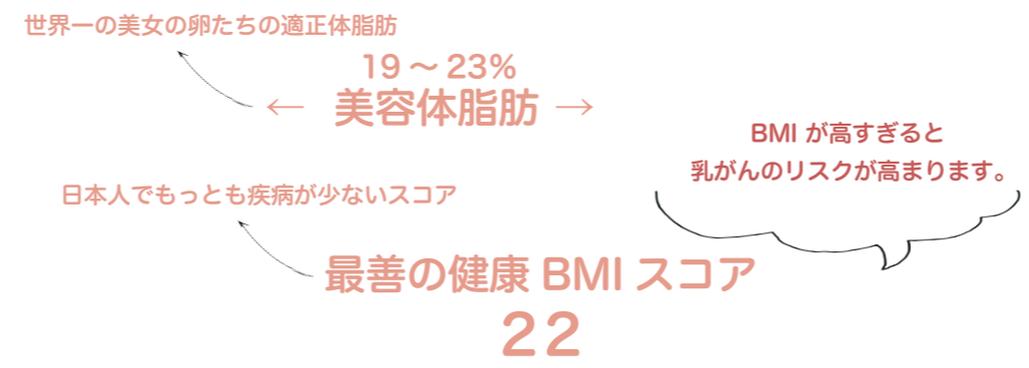
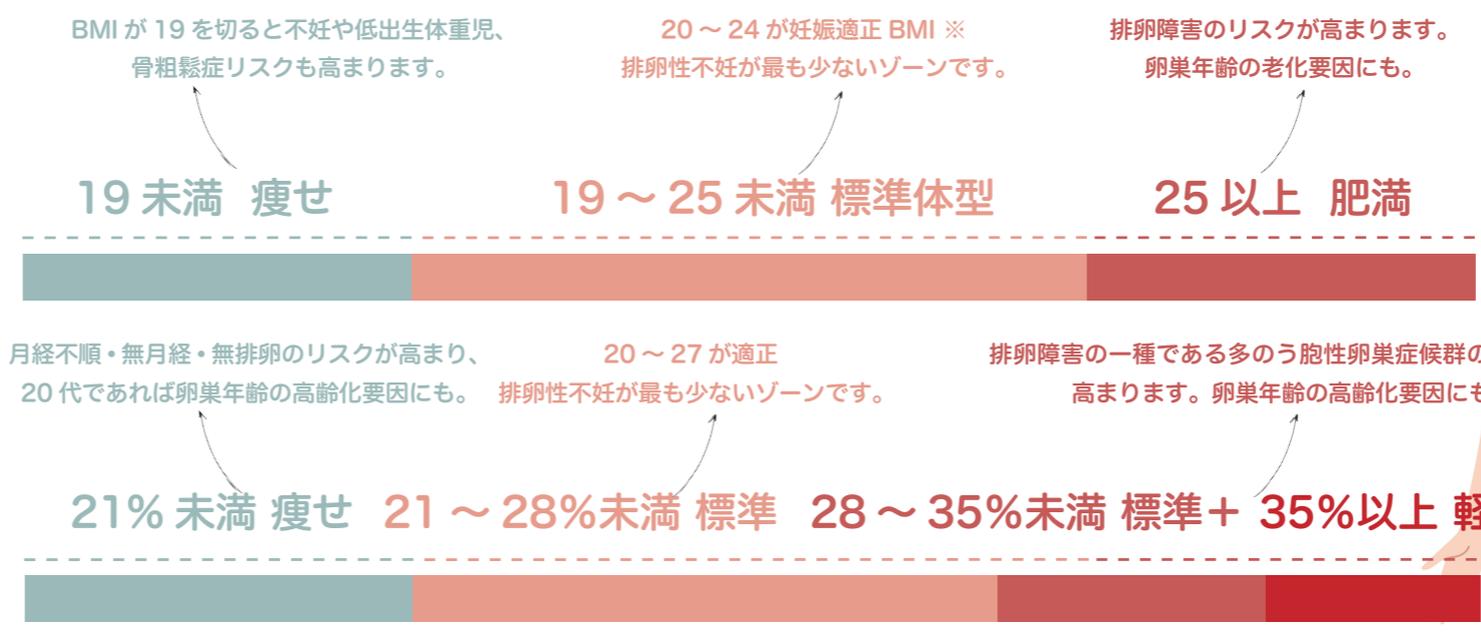
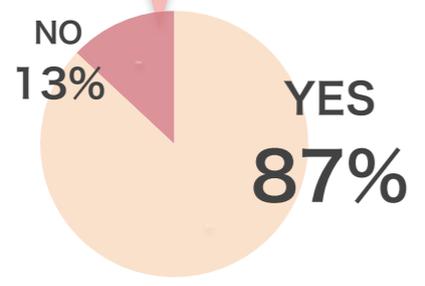
女性の体型 (BMI・体脂肪) と婦人科リスク

女性は一生
適正 BMI が大切です。

BMIが月経・排卵と深い関係にあることを「知っていた」と回答した人数



保健室を受けたあとにBMI・体脂肪を理想ゾーンにもっていこうと意識し始めた「YES」と回答した人数



※ BMI とは…体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で求められる体格指数 ※ 体脂肪の判定については、タニタHPより引用



女性は痩せ過ぎも太り過ぎもハイリスクに

女性の体型は、妊娠・出産に大きな影響を及ぼす排卵・月経・AMH (卵巣年齢) と密接な関係があることが国内外の研究から報告されており、妊娠前の女性のBMIは赤ちゃんの体重にも大きな影響を与えることがわかっています。BMI19以下の痩せ過ぎの女性は子宮内膜症リスクや骨密度減少リスクも上昇し、痩せ女性増加は将来の不妊症及び介護者増加 (医療費増) が懸念されます。

体型と婦人科リスクに関して知らなかったが半数超え

BMIや体脂肪と婦人科のリスクに関して、「知っていた」と回答した人は参加者1,022名中44%であり、半数以上の日本女性が「知らなかった」と回答しています。まるのうち保健室で指導を受けたのちに理想体型を意識し始めた女性は87%を超え、早期に啓発ができれば自宅の体組成計を用いて自己管理が可能であり、多くの日本女性の健康増進・早期介護予防に繋がるだけでなく、企業にとっては疾病就業 (Presenteeism) の予防に繋がり、社会にとっては人口減少・低出生体重児の予防に繋がります。

働き女子
749名の

7タイプ別体型ランキング

1位 ベスト♡スコア

現状維持が課題の理想体型 BMI × 体脂肪のバランスが良く、加齢にともなう筋肉減少（サルコペニア）対策を気をつけ、このまま維持することが望ましい層。



2位 隠れ肥満型ふくよかタイプ

見た目はスリムでも体脂肪が多い隠れ肥満型 スレンダーな見た目と反して体脂肪が多いかた太りタイプ。運動不足や食生活の偏りに注意で、高体脂肪による排卵障害を予防するためにも体脂肪対策が必要。



3位 省エネ型ほっそりタイプ

筋肉不足が際立つ痩せ型 体脂肪は適正にあるものの、筋肉量の乏しさが目立つタイプ。将来のサルコペニア・口コモの予備軍であり、運動と食生活の改善が必要。



4位 寝たきり予備軍スキニータイプ

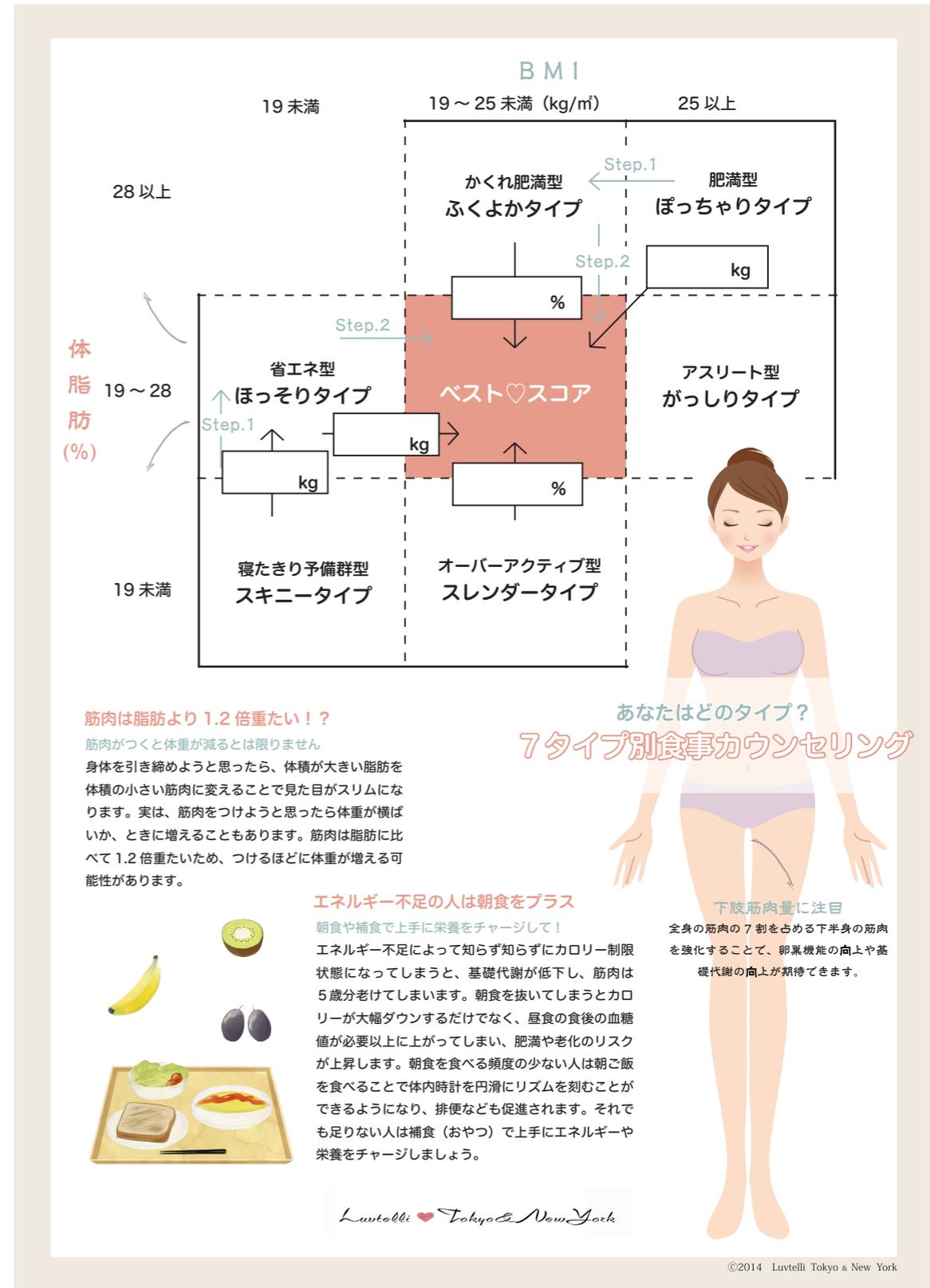
筋肉も脂肪も乏しい不健康痩せ型 体脂肪も筋肉量も不足しているため、月経不順・無月経・貧血・骨密度減少などに注意が必要。体重増加が必要不可欠。

5位 オーバーアクティブぽっちゃりタイプ

過度な運動に注意が必要なタイプ BMIが正常ながら体脂肪が少ないタイプ。マラソンなどの過度な運動による影響が心配される。

5位 アスリート型スレンダータイプ

筋肉量が多いアスリート体型 体脂肪が正常でも、BMIが高いアスリート型。排卵障害やAMH（卵巢年齢）の高齢化、インスリン抵抗性などのリスクが高い。



4、報告書のまとめ

過去最悪を更新した若年女性の痩せ体型率、“働き女子”がリードする衝撃の結果に。栄養不足・運動不足・睡眠不足の三重苦。

平均年齢31.2歳 働き女子749名 体型の傾向

全国平均を上回る痩せ率、体型別分類では28%が痩せタイプに

〈体組成計測定による体型別分類結果〉

1位：ベストスコア

⇒ BMI 19~25 × 体脂肪 19~27% の健康上理想体型

2位：隠れ肥満型ふくよかタイプ

⇒ BMI 19~25 × 体脂肪 27~33% の隠れ肥満型

3位：省エネ型ほっそりタイプ

⇒ BMI 19以下 × 体脂肪 19%以下の痩せ型

どちらも見た目はスリム



肥満：標準：痩せ ⇒ 1：6：4

体型に関する傾向 まるのうち保健室で用いているBMI×体脂肪からなる体型別分類（P14）の集計結果、最多となった標準体型でした。2位3位は外見はどちらもスリムですが、身体の中身が異なり（体組成）、2位の隠れ肥満型ふくよかタイプは体脂肪が見た目に反して高く、運動不足や栄養状態の偏りが懸念されます。3位の省エネほっそりタイプはBMIは低くても体脂肪は適正值にあります。国民健康・栄養調査では、20代の痩せ割合は21.5%、30代では17.6%ですが、就業女性に絞った本調査の報告では、20代の痩せ割合は24%、30代では18%と高い傾向にあります。また、BMI18.5~19の間が多く、19以下を痩せ対象とすると痩せ率は28%にも達します。

働き女子749名 平均エネルギー摂取量

全国平均と比較して20代の朝食欠食率が1.5倍

〈BDHQ食事調査票による過去一ヶ月間の食事調査結果〉

平均摂取エネルギー：1,479 kcal

20代：1,480 kcal

30代：1,479 kcal

※
朝食欠食率 ⇒ 36%

20~30代女性の
エネルギー必要量※
2,000kcal

食生活に関する傾向 若年女性のエネルギー摂取量は終戦直後を下回っており、栄養状態が危惧されている。就業女性に絞って調査を実施した本調査結果では、国民・健康栄養調査の平均摂取エネルギー（平均カロリー数値1,628kcal※）をさらに下回る低エネルギー摂取状況が明らかとなり、その大きな原因は全国平均を倍上回る朝食欠食率にあった。就業女性は忙しく、ダイエット意識がなくとも朝食を抜きがちであり、「朝を食べるなら1分でも長く寝ていたい」「帰宅時間が遅く夜遅い時間に食べてしまうためお腹が空かない」といった回答が目立った。・ ※活動量レベルをII（座り仕事を中心）とした場合の推定エネルギー必要量です。・ ※朝食を毎日食べると応えた方以外を、朝食欠食ありとして算出しています。

※平成25年国民・健康栄養調査 20代の平均摂取エネルギー

働き女子749名 お悩みランキング

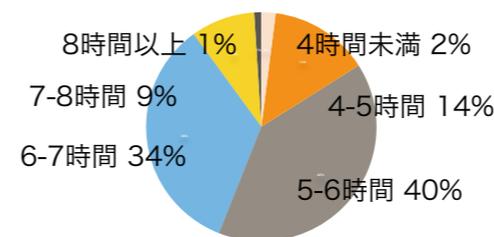
疲労に関する症状が首位を占める

〈webによる事前申し込みアンケート結果〉

お悩みに関する傾向 お悩みに関しては国民生活基礎調査の同年代調査と同じ項目が多く並んだ。肩こり・腰痛・疲労といった疲れに関する悩みが上位を占め、女性特有としては冷え性・便秘・肌荒れもランクインしている。エネルギー不足や栄養不足の影響が色濃く出ており、運動不足と睡眠不足も拍車をかけている。

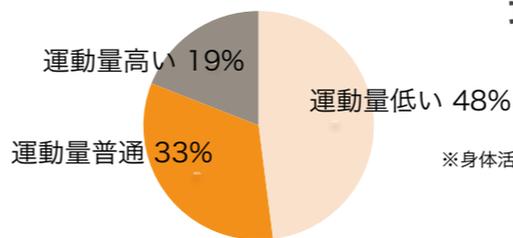
理想睡眠時間… 7時間

半数以上が睡眠時間6時間以下



睡眠時間分類

最多睡眠時間 5-6時間



活動量レベル

理想身体活動※ … 1日1時間（週7時間）
理想運動時間… 週1時間

※身体活動とは…歩行または同強度の家事、買い物、通勤、階段昇降、荷物の運搬などの活動

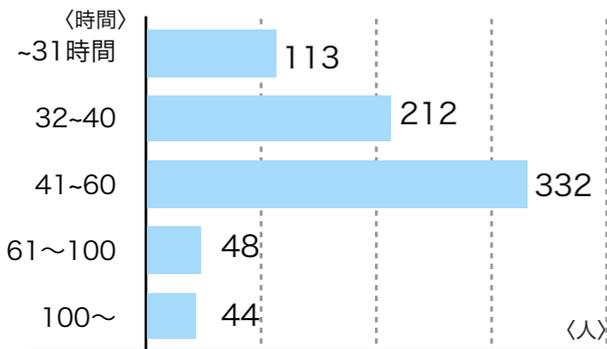
最多運動量 ⇒ 低い

5、就業時間比較編

体型・食生活・お悩みを就業時間別に分析した結果、
 就業時間が長引くと痩せ割合が増え
エネルギー摂取量は1300kcal台に
 アルコールと油物の摂取量が増加し、食生活が著しく悪化。

平均年齢31.2歳 働き女子749名 仕事の傾向

最多就業時間時間は週41～60時間、週61時間以上も92名



週40時間未満：週40時間以上=3:4 1日8時間勤務以上の就業者が半数を超える結果に。通勤時間や女性特有の美容時間※を考慮すると食事かけられる時間の確保が危ぶまれ、エネルギー摂取量が就業時間に反比例するという結果に。

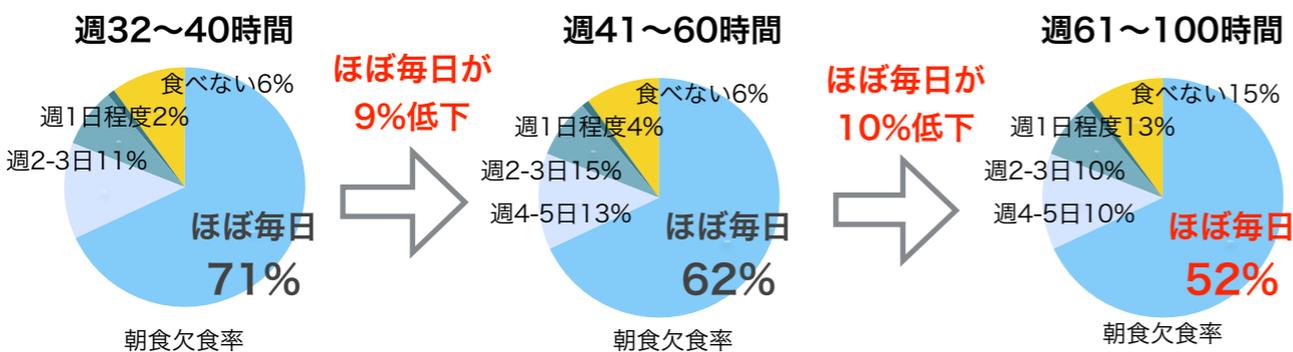
※ヘアメイクやスキンケアの時間

平均年齢31.2歳 働き女子749名 体型の傾向

就業女性が痩せ増加をリード！就業時間週61-100時間群の痩せ率は34%、749名中、1年以内に妊娠を望む女性29%が痩せ体型

妊娠への影響が危ぶまれる結果に 就業時間が長引くほど睡眠時間と食生活への影響が強まる事が明らかになった。食生活では、就業時間が週40時間未満：週40～60時間：週61～100時間：に分けて分析すると、長くなるほどに朝食欠食率が約10%ずつ上がる結果に。摂取エネルギーの低さから痩せ女性の割合が国の平均を超え、特筆すべきは妊娠を1年以内に望むと回答した人の29%が痩せ体型であり※、医療費負担の大きい低出生体重児の増加が懸念される結果となった。

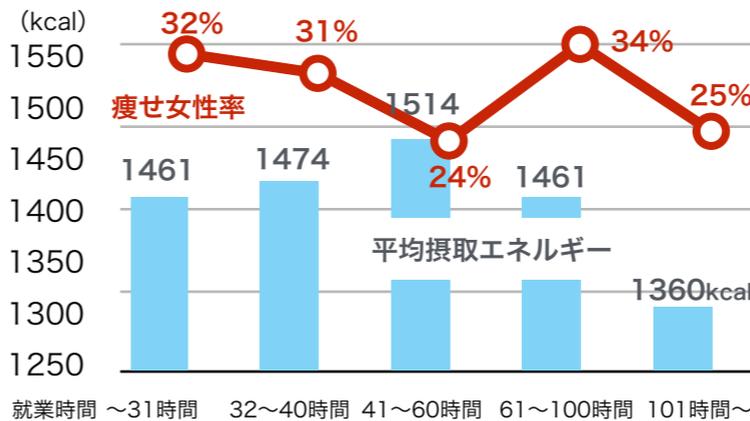
※BMI 19未満



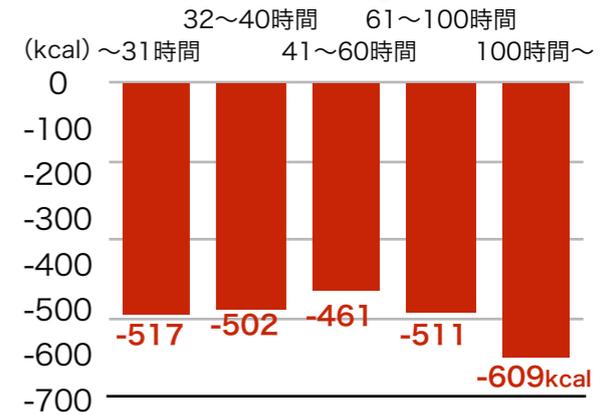
就業時間別 摂取エネルギー

必要摂取量
2,000kcal

就業時間に反比例し、エネルギー摂取量がさらに低下
 75～80歳の高齢者女性と同数値に



エネルギー不足量



就業時間と鉄やカルシウムなどの微量栄養素の摂取率が反比例
 残業が多いほどアルコールと油物が増えるという結果に

就業時間と食生活の関係 就業時間が長引くほどエネルギー摂取率が低下する形に。模範就業時間である週41～60時間群が最多エネルギー摂取量であり、日中の活動量と夕食を含む摂取エネルギーのバランスが良いことが推測される。週60時間以上働く女性の課題は主に“夕食”であり、週61～100時間ではアルコールと油物の摂取率が最も高いことから接待や晩酌が夕食の定番であることが伺える。100時間以上では、食べていない、あるいは体型を気にして深夜の食事を控え目にし、遅い時間に食べた影響で朝食が食べられないという声が多く寄せられ、エネルギー摂取量はマイナス609kcalに。1,360kcal/dayは子どもの身長が6cm縮んだ戦時中とほぼ同じ摂取量であり(1,300～1,400kcal/day)、75歳高齢者以下である。

エネルギー摂取量低下に比例して、鉄・カルシウム・亜鉛・食物繊維などの栄養素が大幅に不足し、逆にアルコールと油物が増えるという結果になった。睡眠時間と糖質・脂質の摂取量に関連があることが報告されているが、裏付ける結果に。

働き女子の就業時間と睡眠時間

週61時間以上の女性就業者の約7割が睡眠時間6時間以下



6、考察

女性の社会進出が注目を集める一方で、日本の少子高齢化は世界で類をみないほど深刻であり、若年女性が一人でも多くの子どもを産むことも日本の将来のために重要であるといえます。政府は50年後に8,674万人に減る見込みの人口を1億で維持できるよう、合計特殊出生率を現在の1.41から2.07に引き上げる必要があるとしています。

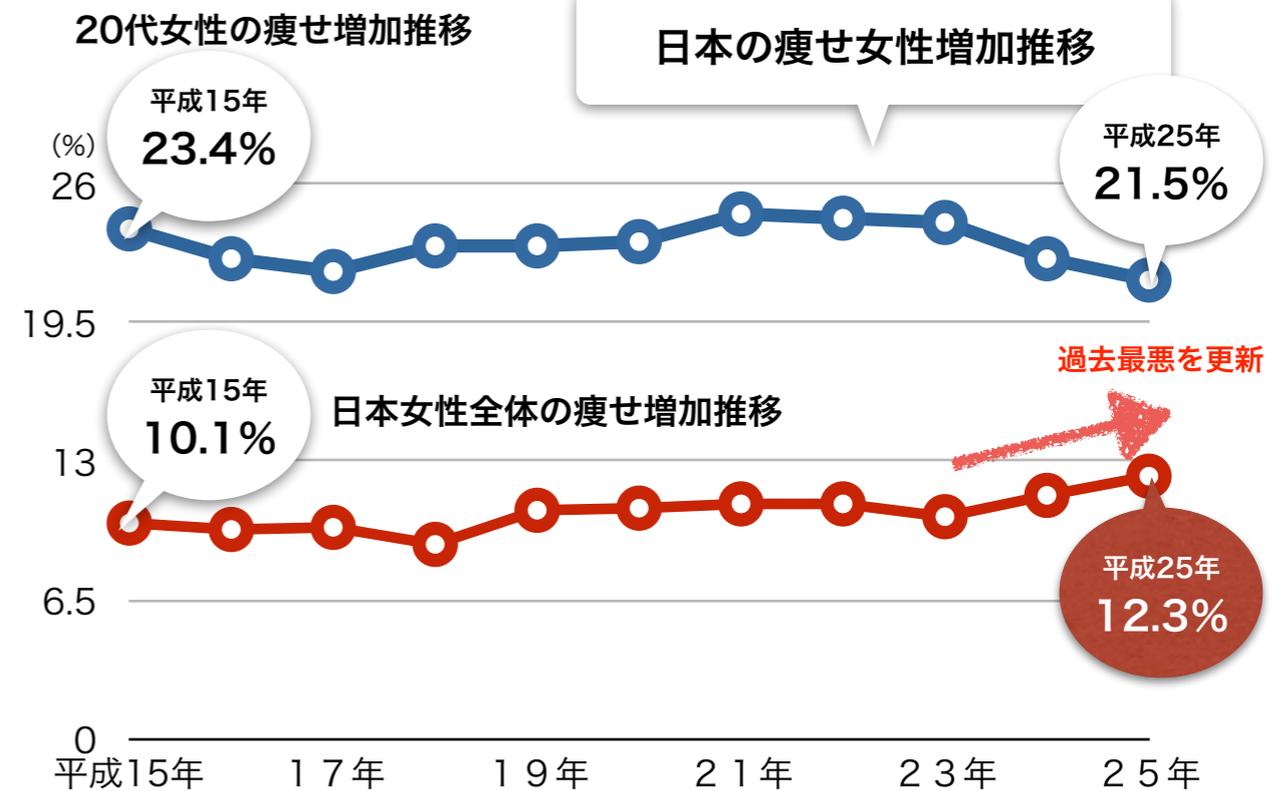
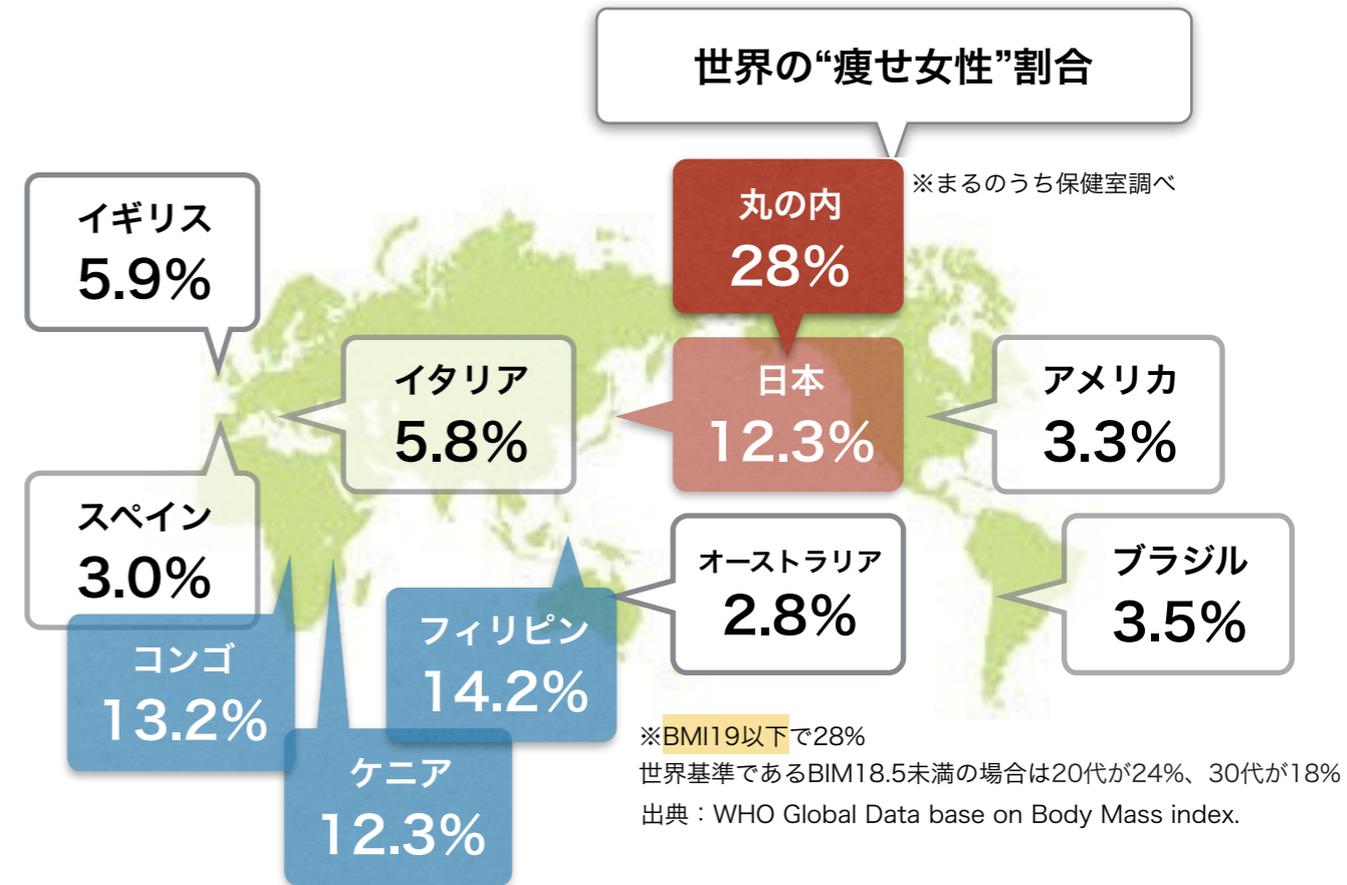
働き世代でもあり、妊娠適齢期でもある20～30代の女性の痩せ増加（健康力の衰退）は7組に1組である不妊症の増加、医療費及び社会保障費負担増のリスク因子である低出生体重児の増加に繋がり、将来的にはますますの寝たきり患者の増加が予測されます。

とくに、企業も含めて医療費負担の大きい低出生体重児は韓国で5%、北京で3%であるのに対し、日本は約10%と痩せ女性同様先進国でもっとも深刻な現状を抱えています。新生児の出生体重は障害発症率と相関するため、小さな赤ちゃんが増えることは社会保障を圧迫する要因となります。低出生体重児は妊娠前に痩せていた女性から生まれやすいことが明らかになっているため、働き世代の女性の健康は次世代の健康にも大きな影響力をもっていることを社会全体が理解する必要があります。

本調査において、ダイエット意識の浸透だけでなく、女性の社会進出が痩せ女性の増加因子のひとつであることが明らかになりました。忙しさから食事を簡素化したり後回しになる女性が増えており、疲れを訴える女性が多く、現女性管理職がアンケートで失ったと回答している「健康」と「食生活」と一致する形となりました。

女性が仕事と家庭のどちらかではなく、両立をすることが主流となった時代。「経済成長」と「人口維持」の2つの課題が若年女性に求められるなか、低下していく若年女性の健康問題を社会進出の拡大と合わせてどのようにサポートしていくか、早急な対策が求められます。

エネルギー摂取率は終戦直後以下



生産性低下
+ 出生時の企業負担の
医療費増

不健康な痩せ女性が増え続けることの…

社会保障の圧迫
低出生体重児
介護問題の増加

7、 企業的損失 + 社会的損失

痩せ女性割合が増えることでPresenteeism（疾病就業）が増大
実力がついてきた30代で不妊治療による欠勤の可能性も

痩せ型の女性社員が増えることは企業にとっても喜ばしいこととはい
えません。国内で痩せ女性を対象に行われた研究報告によると、BMIが
低い痩せ女性は(1)ヘモグロビン(2)プレアルブミン(3)リンパ球が低下傾向
にあり、(1)は貧血のリスクを高め、めまい・立ちくらみだけでなく、頭
痛・食欲不振・疲れ・月経前症候群・集中力低下などを招きます。

(2)は栄養状態を把握するマーカーとして利用されています。アルブミ
ンは総たんぱくの約67%を占めているため、たんぱく質の充足率を把握
するマーカーであり、高齢者の低栄養（寝たきり因子）を防ぐためのマ
ーカーとしても用いられています。近年行き過ぎたカロリー制限によるた
んぱく質不足から血液中の運搬役が不足し、肝臓に脂肪が溜まる非アル
コール性脂肪肝になる若年女性が増加しているという報告があります。

(3)は、感染症に対する抵抗力の低下を意味しており、風邪などの感染
症による欠勤率の高さが懸念されます。また、私どもが実施した共同研
究において、20代の痩せ過ぎは卵巣のなかにある成長過程の卵子の残り
数を示すAMH（卵巣年齢）高齢化因子のひとつでした。極端なカロリー
不足は性ホルモンや甲状腺ホルモンなど、各種ホルモンバランスの乱れ
を招き、月経不順や無月経のリスクを高めます。今現在、結婚したカッ
プルの7組に1組が不妊症ですが、女性社員の不妊治療による欠勤率は
午前休などをふまえて算出すると1月あたり約8日であり、重要な仕事
を任せられる年代である30代女性の欠勤率が上がることは企業の生産性
の損失に繋がります。

また、個人の医療費は3割で統一されていますが、保険料は企業によっ
て異なります。社員の病気が多い会社は保険料の天引きが多くなり（医
療費が賄えないため、保険料を高くしなくてはならない）、手取りの給
与がその分少なくなります。保険料は従業員の給与と企業から賄われて
いるため、医療費が増えるほど従業員個人も企業も負担を強いられます。

妊娠以前に痩せ型の女性が増えることで
低出生体重児の出生率が高まり、医療費・障害保険の負担増

妊娠前の痩せ女性増加は医療費の中でも高額を占める周産期医療の負
担増及び、障害者保険枠の増大リスクを高めます。1975年まで低下し
続けていた低出生体重児（出生体重2,500g以下）の出生率は1980年
を境に上昇に転じ、以後増え続けおり、先進国では類をみない出生率の
高さとなっています（図1）。低出生体重児は将来、生活習慣病になり
やすいことが世界的に報告されているだけでなく、出生体重は小さくな
るほど障害の発症率が高まります。今後、多死の時代を迎え、超高齢化
社会を迎える日本にとって、障害者手帳交付制度の拡大は社会保障を圧
迫し、働き世代への負担がますます増えることが想定されます。

とくに、東京都は人口増加から婚姻率は高いものの、合計特殊出生率
は低下し続けており、低出生体重児は1985年には6,867人であったの
に対し、平成22年は10,147人と大幅に増大しています。

これに関しても、痩せ女性を減らすことが重要な対策となります。妊
娠前の女性の体型は妊娠時の体重増加に影響し、痩せ女性の増加は低出
生体重児増加要因になります。また、痩せ女性は骨密度が低い傾向にあ
り、さらに、慢性的なエネルギー・たんぱく質不足はサルコペニア（加
齢ともなう筋力低下）を促進し、ロコモティブシンドローム（運動器
障害）が増加し、将来的に寝たきり患者が増えることが予測されます。



厚生労働省「人口動態統計」より作成

8、提言

ニューヨーク市の成功から学ぶ2つ解決策。キーワードは…

ワーカーへの
教育（情報）の提供

solution education + promotion

ワーカーの
食環境の整備

“情報”と“食物”へのアクセスの改善・向上

健康について学ぶ場所・考える場所・触れる場所の提供

例：女性の健康セミナー、個別カウンセリング、

各種メディア発信（痩せすぎないことの大切や朝食の意義など）

健康維持のために食事・運動・リラクゼーション（睡眠）に関連した solution を生活に取り込んでもらうためには、健康について学ぶ場所・考える場所・触れる場所が必要であり、まるのうち保健室はその模範例といえます。より健やかな日々を望む人たちのために街は“情報へのアクセス”を改善・向上する必要があります。web媒体を使っての情報提供、フリーペーパー、小売店・飲食店・スポーツジムでの情報提供、食品・外食のパッケージ（栄養表示）など。また、それら食環境に従事する組織・集団への栄養教育も大切です。

NY市は独自の食事ガイドラインを設けており、NY市に出店する飲食店は、メニューの栄養成分の詳細を店頭で設置する必要があります。また、New York Times等の媒体が最新の健康情報を発信しています。また、医療費が全額自己負担であることから栄養士や理学療法士など、専門家へのアクセスが容易かつ充実しているところも日本との違いのひとつといえます。まるのうち保健室は参加者すべてが管理栄養士からマンツーマン指導を受けられることでそのハードルをひとつクリアしましたが、再びカウンセリングを希望する声が多く寄せられ、女性就業者たちは education の積極的な提供を希望しています。多様な専門家を含む“情報へのアクセスの改善・向上”は今後も大きなテーマといえます。

知識を得たあとのモチベーションをキープして
実践的に食を提供できる場の提供

**例：店頭商品の展開、選択肢の充実、朝食キャンペーン、
残業日の15時と19時の補食のすすめキャンペーン他**

まるのうち保健室や各種セミナーイベントなどによって得た知識を自分の生活習慣に落とし込むためには、実践の場が求められます。食・運動・リラクゼーション（睡眠）いずれにしても、選択肢がないうちに知識を身につけていくことはかえってストレスになりかねません。必要性を学んだ後に自分にマッチした無理のない選択を積み重ねていくことが確実に健康力を高めていく秘訣です。

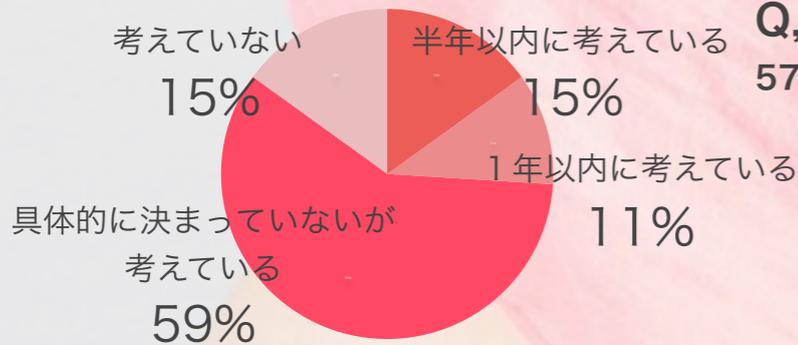
食環境の整備という観点からは、朝食欠食率が高い丸の内の女性就業者から「健康的な朝ごはんを食べられる場所がない」という声が寄せられています。これはまさに食環境の整備といえます。また、朝食欠食率の高さと深刻なエネルギー不足の背景には、帰宅時間が遅く、夜遅くに食事をするため、朝起きてお腹がすいていない・胃がもたれているなどの働く女性ならではの悩みが多く寄せられました。残業日には、15時と19時に“補食（おやつ）”を取り入れることで夜の食事をボリュームダウンできます。さらに、本調査により働く時間が長くなるほど栄養状態が悪くなることが明らかになったため、日本女性が不足させやすく、不定愁訴に多く関係する栄養素を含むおやつが増えれば、美味しく食べながら悩みの不調の両方を解決できます。education と promotion が同時に発展していくことが健康都市の成功に欠かせません。

働き女子
749名の

婦人科の基礎情報

Q,近い将来、妊娠を考えていますか？

働き女子の約9割がYES

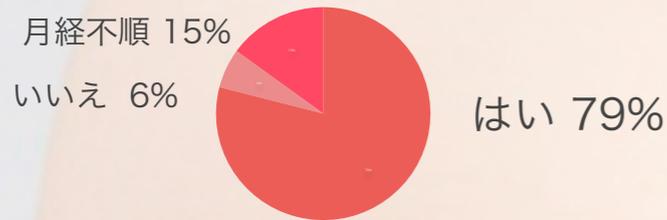


Q,保健室を受けたあと、基礎体温計をつけ始めた

57%の働き女子が基礎体温計をつけている



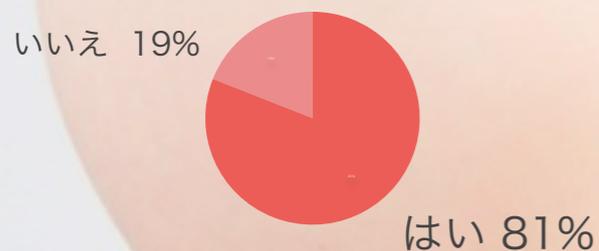
Q,月経周期を把握していますか？



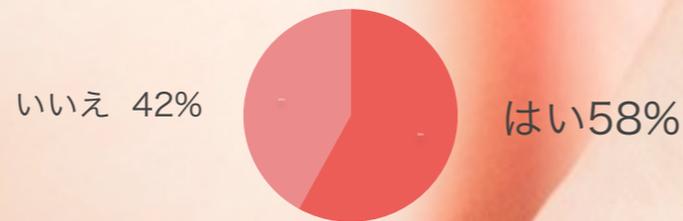
Q,今現在ピルを飲んでいますか？



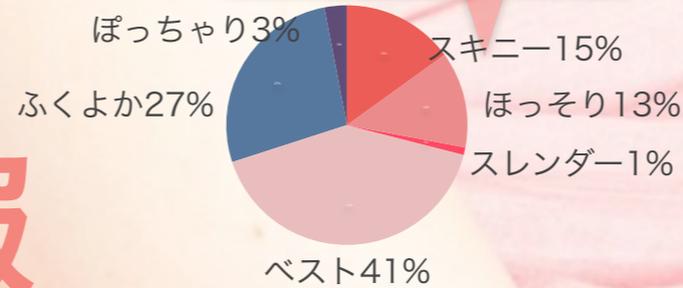
Q,過去1年以内に人間ドックや健康診断を受けましたか？



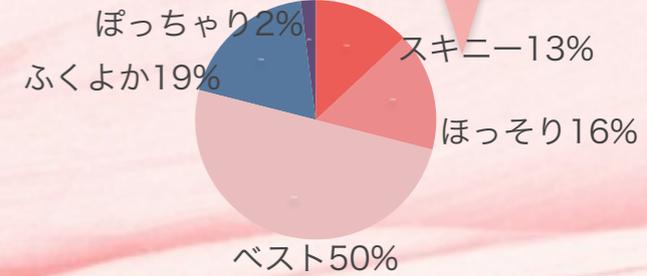
Q,過去1年以内に産婦人科で健診を受けましたか？



妊娠希望 半年以内

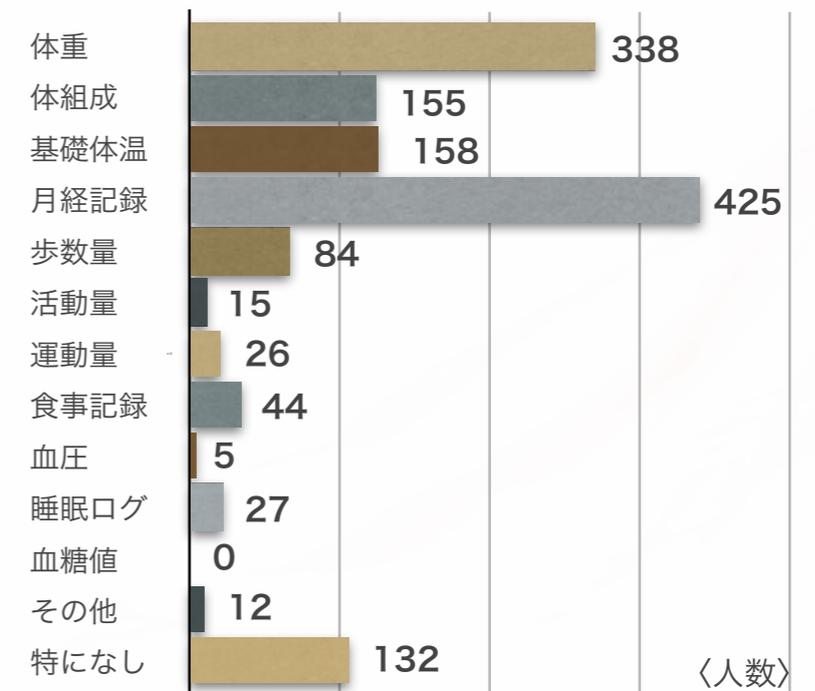


妊娠希望 1年以内

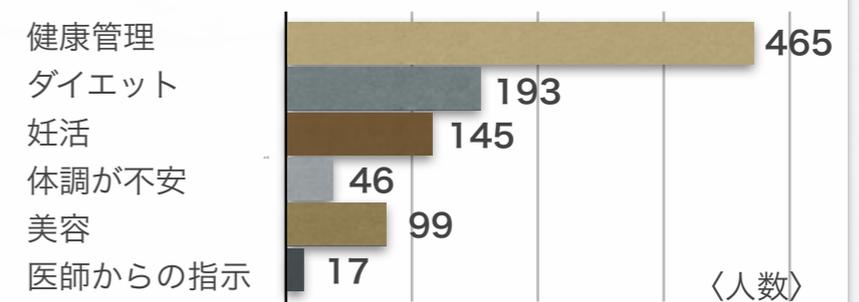


1年以内に妊娠希望者の29%が痩せ型 妊娠前に痩せていた女性からは低出生体重児が生まれやすいというリスクがありますが、保健室参加者のうち1年以内に妊娠を希望する約30%がBMI19以下という状況に。

Q,ふだん測る、あるいはアプリで記録しているものはなんですか？



Q,記録をつけている目的は何ですか？



働き女子749名
平均年齢
31.2歳



※20～30代女性749名による

平均BMI… 20.5kg/m²

最大値 35.4kg/m² 最小値 13.4kg/m²

日本平均（平成25年国民健康・栄養調査）

20代女性平均BMI… 20.9kg/m²

30代女性平均BMI… 21.4kg/m²

平均体脂肪… 25.3%

最大値 46.9% 最小値 7.8%

傾向

全国平均より優位に低い傾向に

働き女子749名の平均BMIを国民健康栄養・調査の同世代と比較すると優位に低い傾向にあり、エネルギー摂取量は就業時間が長くなるほど低い傾向にありました。今後、働く女性が増えること、妊娠・出産後も働き続けるためにキャリア志向が強くなることで痩せ女性増加に拍車をかけぬよう対策が求められます。

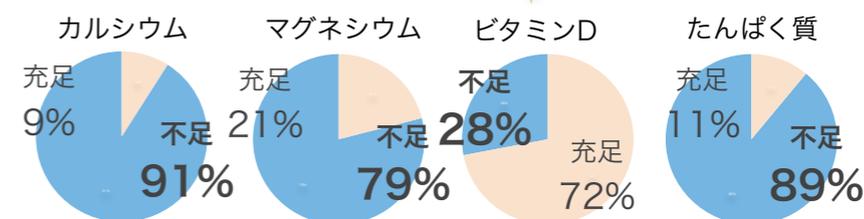
※20～30代女性749名による

平均骨密度… 1536g/cm²

最大値 1679g/cm²

最小値 1459g/cm²

骨をつくる栄養素の摂取状況



骨をつくる栄養素が不足しています

傾向

女性の生涯の骨の変化など、基礎知識知られておらず

要介護者は女性が多いのにも関わらず、日本では骨密度を測る機会に恵まれていません。保健室参加者にも「骨密度を測りたくて」という声が多く寄せられました。女性は妊娠・出産・閉経を機に骨密度が変動することや、骨の成長にはピークがあり、ピークを迎えてからは下り坂になることなど、骨の基礎知識についても啓発の必要性を感じる結果となりました。

働き女子
749名の

貧血チェック

※ヘモグロビンの簡易測定器を用いたもので、血液検査ではありません。

※20～30代女性749名による

平均ヘモグロビン値… **12.7 g/dL**

最小値 **9.5g/dL** 最大値 **15.9g/dL**

ヘモグロビン基準値：女性 11.3～15.2g/dL

保健指導判定値：12.0 g/dL

受診推奨判定値：11.0g/dL

献血ガイドライン：200cc … 12.0 g/dL以上

400cc… 12.5 g/dL以上

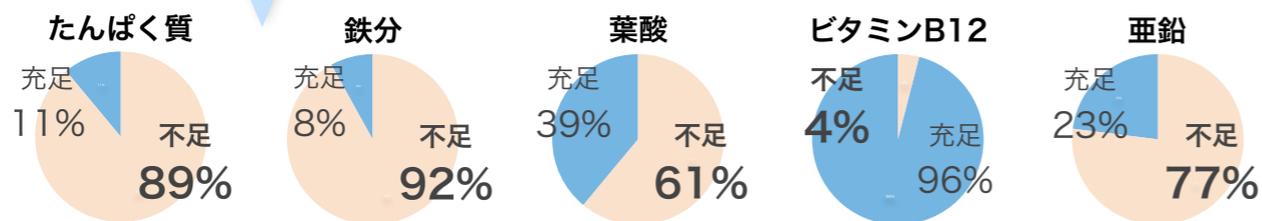
ヘモグロビン12.5g/dL以下

37%

傾向

痩せ型女性は貯蔵鉄（フェリチン）が低い傾向に まるのうち保健室を訪れた働き女子の37%が400ccの献血を断られるHb12.5g/dL以下でした。ヘモグロビンの注意点は、体内の鉄の全てを反映しているのではなく、主に肝臓に貯められている貯蔵鉄（フェリチン）から補われる仕組みになっていること。いわばヘモグロビンはお財布の紙幣、貯蔵鉄（フェリチン）は銀行口座のような関係で、痩せ女性はヘモグロビン・フェリチンともに低い傾向にあり、鉄欠乏性貧血が心配されます。

血液をつくる栄養素の摂取状況



ヘモグロビンが正常でも
身体に貯蔵されているフェリチン（貯蔵鉄）
が不足していることが少なくなく、
日本女性の3人に1人が隠れ貧血と
いわれています。

女性が1ヶ月で失う鉄分の量



©2014 Luvtelli Tokyo & New York

まるのうち保健室集計報告

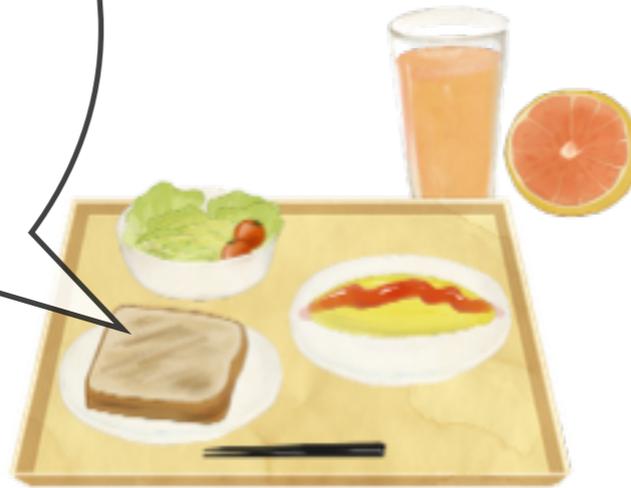
働き女子1,022名の

食生活白書

平均摂取エネルギー… 1,479kcal

20~30代女性の推定エネルギー必要量 2,000kcal

※活動量レベルII (座り仕事中心) の場合



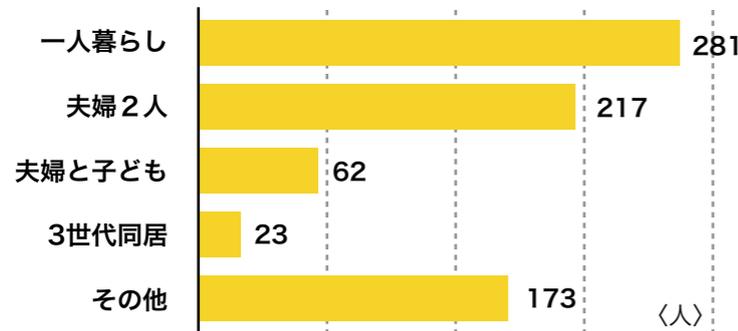
終戦直後より食べない女性たち

深刻なエネルギー不足で体内老化が進む？

痩せ女性が過去最悪となった背景に、若年女性のエネルギー摂取量が終戦直後を下回っているという深刻なエネルギー不足問題があります。エネルギーが必要に満たないということは、各栄養素が不足をするという意味であり、実際に働く女性の多くが不定愁訴と関係する多くのビタミン・ミネラル・たんぱく質・必須脂肪酸を不足させています。血液中の栄養状態の指標とされるヘモグロビンやアルブミンが若い人で減少傾向に見られることも報告されており、慢性的なエネルギー不足がホルモンバランスの乱れを招き、体内の老化を加速させている可能性があります。

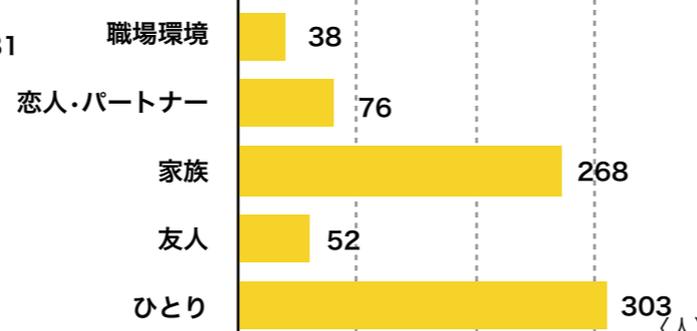
家族構成

一人暮らしが最多



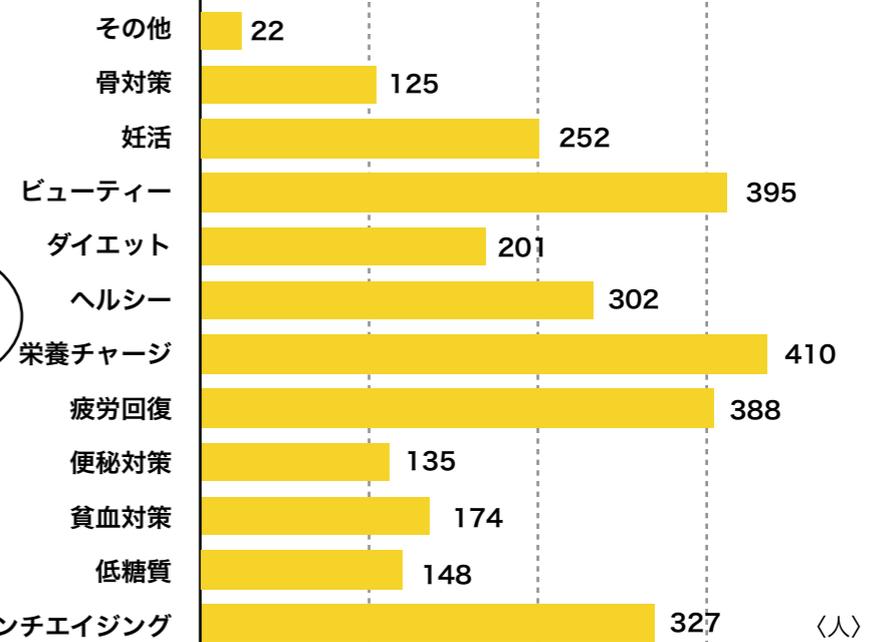
食事は誰とすることが多いですか？

ひとりで食べるが最多



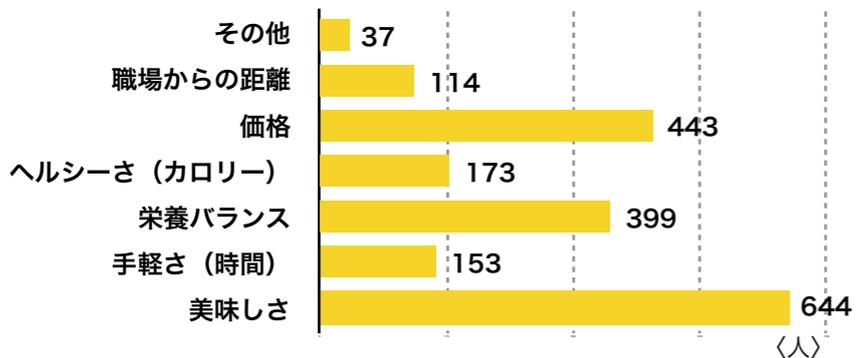
外食に求めるテーマは？

栄養・美容・アンチエイジングがTOP3



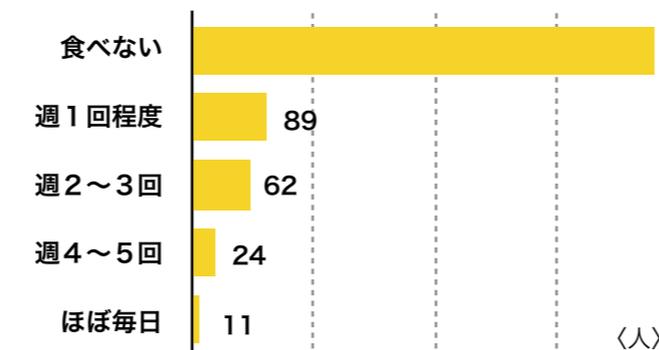
外食で重要視するものは？

美味しさと値段・栄養バランスがTOP3



丸の内で週に何回夜食を食べますか？

残業時に食事をとっていない？



22時以降



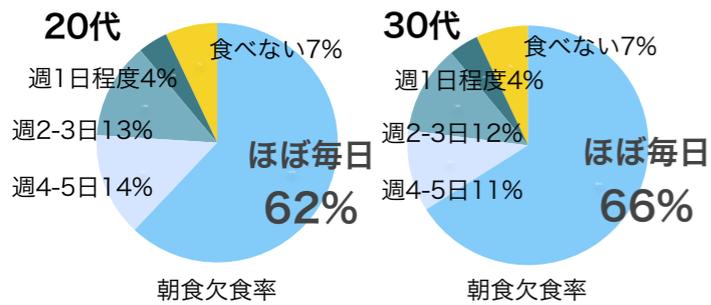
朝食とパフォーマンス

働き女子の生産性アップ、疲労緩和に朝食が有効！
現状は働く時間が長引くほど朝食欠食率もアップ
エネルギー不足の大きな要因に。

平均年齢31.2歳 働き女子749名の朝食傾向

全国平均を1.5倍上回る朝食欠食率

忙しい？食欲がない？寝ていたい？
ほぼ毎日食べるは64%



全体平均（平成25年度国民健康・栄養調査）

20代女性朝食欠食率… 25.4%

30代女性朝食欠食率… 13.6%

※菓子・果物・錠剤のみの場合も欠食としてカウント

保健室を訪れた働き女子749名の朝食欠食率

20代働き女子朝食欠食率… 38%

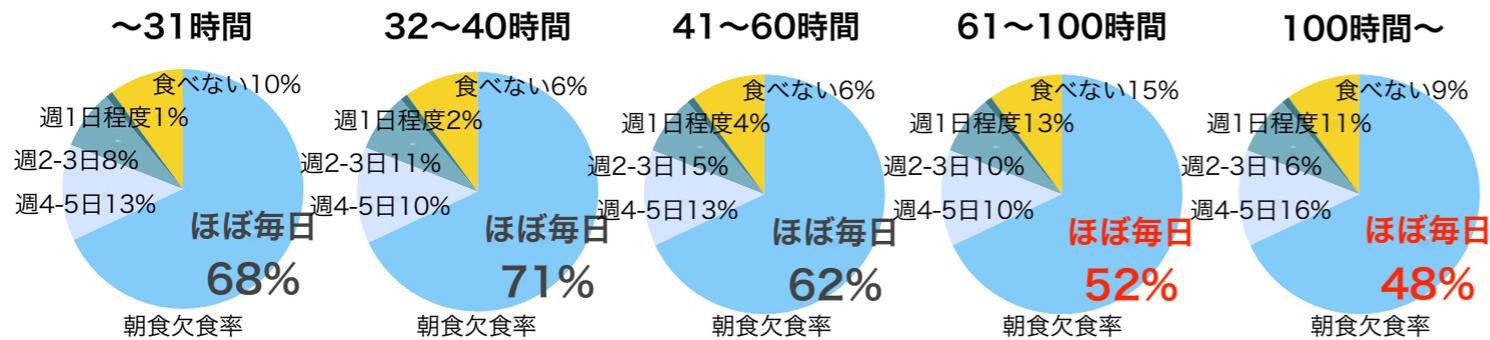
30代働き女子朝食欠食率… 34%

※朝食の頻度を選択するアンケートによる結果

朝食欠食率
36%

就業時間が長引くほど朝食を食べない傾向に

朝食欠食率は就業時間と綺麗に反比例

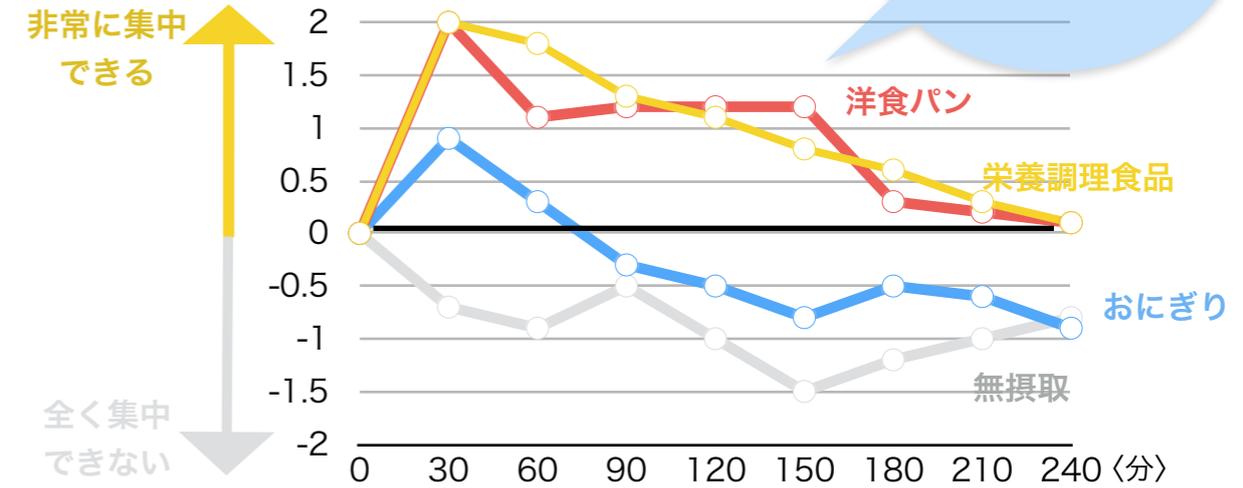


働き女子の朝食欠食率、帰宅時間が影響？ 1日に必要なエネルギーの確保が難しくなってしまうのが朝食の欠食です。就業時間が長引くほど朝食欠食率が高まる傾向は、夕食を夜遅い時間に食べるため、朝起きてお腹が空いていないという声がカウンセリングで多く寄せられました。就業時間が長い群は脂っこいものやアルコール摂取量が増すため、夜遅い時間の飲酒が翌日の食欲に影響している可能性もあります。

朝食摂取後の集中力の変化

栄養バランスに長けた食事がもっとも集中力を高める

生産性アップのために
朝食はしっかりと！

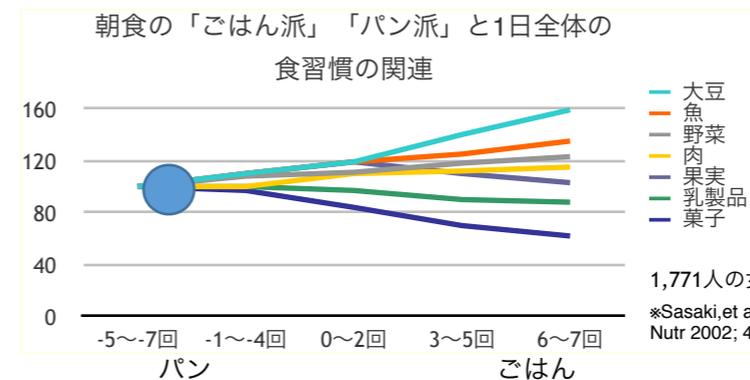


出典：大塚製薬 佐賀栄養製品研究所「樋口ら、日本臨床栄養学会雑誌（2007）」

朝食は栄養バランスがパフォーマンスアップの鍵 朝食を食べる人と食べない人では、午前中の生産性（集中力）に大きな差が生じ、中でも栄養バランスに優れた食事がより生産性を高めることが報告されています。

朝食摂取と栄養状態

たんぱく質が足りている人の朝食欠食率は5%、
たんぱく質が足りていない人の朝食欠食率は43%



「パン派」に比べた相対的な摂取量

1,771人の女子大生
※Sasaki, et al. J Community Nutr 2002; 4: 83-9.

朝食はパンより米を食べているの方が栄養状態が良い 東京大学 佐々木敏教授による「日本人の健康な食事」研究報告によると、朝食はパンを食べている人と米を食べている人では、1日に摂取する食材の種類が異なり、結果として栄養状態にも差が生じることが明らかになっています。なおかつ、和食は女性の妊娠機能に影響を与える脂肪酸の中でも、避けたい脂肪酸の摂取量が低く、女性が不足しやすい鉄やカルシウムを多く摂れるため、Presenteeism（疾病就業）を招く不定愁訴の予防に役立ちます。

働き女子749名の
食生活白書

食物繊維とビタミンチャージ

野菜の摂取頻度

働き女子749名の
野菜不足と関連のあるお悩み

91%不足

意識より環境の課題が浮き彫りに

野菜不足の意識はあるものの、自炊できるのは週末のみ、外食で野菜をとれる店が少ない、などのコメントが多く聞かれます。全国同世代平均量より1割摂取量が少ない状況。就業状況や、環境整備からの解決策が望まれます。野菜不足によるお悩みも多いこと、今後の妊娠予定を考えると、葉酸の不足による神経管障害のリスクなども懸念されます。

背景因子

- ・エネルギー摂取不足（そもそもの食事量が足りていない）
- ・外食率の高さ ・食事づくり力 ・経済力（野菜の高騰）

対策

- ・スムージーやスープなど手軽に取れる野菜の充実
- ・食事づくり力の向上 ・ベジチャージ食品の充実



お悩み5位

肌荒れ

お悩み9位

便秘

お悩み4位

疲れ

お悩み3位

むくみ

世界寿命No.1の長寿県長野県の長寿の秘訣は…

野菜の摂取量日本一

野菜が守る生活習慣病

地産地消というように、野菜の生産県でもある長野県は消費量も日本一。全国で唯一男女ともに野菜1日350gの目標をクリアしています。野菜・果物に含まれるカリウムには過剰な塩分を体外に排出する作用があり、野菜の摂取量の高さが塩分の過剰摂取による脳梗塞から長野県民を守っているといえます。より美味しい新鮮野菜が安価で手に入る環境が健康長寿を支えています。経済的に入手可能な状況にある、ということは野菜の摂取量アップに貢献します。

95%不足

全国平均を上回る摂取量に。手軽さが鍵か

果物の摂取量は全国同世代平均より多い結果となりました。朝食にフルーツをとる方も多く、健康意識の高さが伺えます。調理をせずに手軽にとれるフルーツですが、単価が高く、継続的に食べるには、ある程度の経済力が必要です。それでも目標量の40%となっており、もっと摂取を促す施策が必要と考えます。

食物繊維とビタミンチャージ

果物の摂取頻度

カロリーはあるけど栄養が乏しい

エンプティカロリーの摂取頻度

カロリーはあるけど
栄養は期待できません



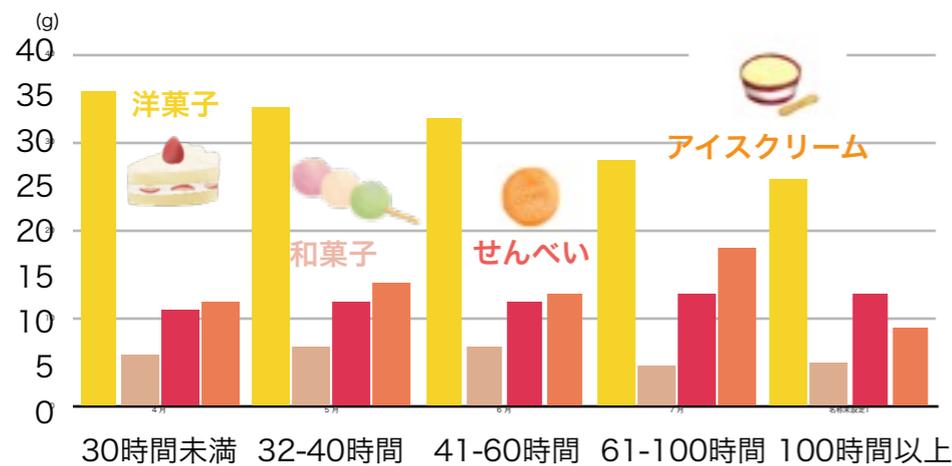
エンプティ
カロリー問題

平均摂取エネルギー1479kcalのうち、

約15%を占める計算に

エンプティカロリー

スイーツ類・酒類・菓子パンなど



傾向

栄養の偏りが脂肪をつくる

必要エネルギーが大幅に不足している働き女子ですが、摂っているエネルギーの約15%がお酒・スイーツ類・菓子パンなどのエンプティカロリーであり、エネルギーはチャージできても栄養は期待できません。糖質過多のビタミン不足は糖質を脂肪に変えやすくなります。

提案

おやつタイムを栄養チャージタイムに

栄養バランスの乏しいおやつではなく、機能性栄養食品のように日本女性が不足させやすい栄養素を含むおやつを提供することで、美味しく食べて栄養チャージができることが理想です。

食物繊維強化
ヨーグルト

カルシウム+
ジュース

ビタミンD+
ジュース



鉄分+
ビスケット

必須脂肪酸+
チョコレート



人の身体の主な材料であり、健康の要

たんぱく質の摂取頻度

筋肉・内臓・血液・血管・免疫・皮膚・髪・爪 … たんぱく質は人間の身体の主原料です。

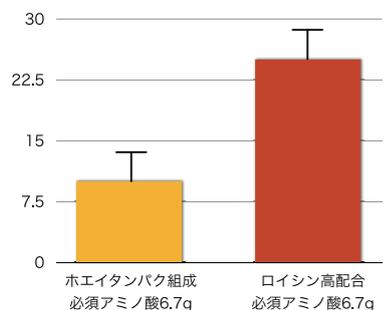
“パフォーマンスの良い身体”に
欠かせないたんぱく質は…

89%不足 ※

肉不足 **77%** 魚不足 **95%** 卵不足 **76%** 大豆不足 **69%** 乳製品不足 **94%**



たんぱく及びアミノ酸摂取による筋たんぱく合成の比較

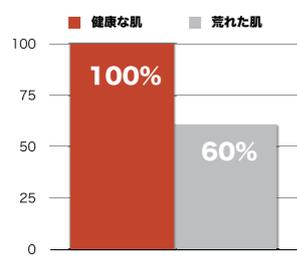


試験方法：高齢者（男性12人、女性8人、平均年齢約66歳）にホエイタンパク組成の必須アミノ酸6.7gとロイシン高配合必須アミノ酸6.7gを単回摂取させ、3.5時間後までにおける筋たんぱく質の蓄積量を測定した。

たんぱく質の重要性認識されておらず

筋肉や免疫など、身体の主たる材料であるたんぱく質は、1日に体重あたり約1gの摂取が望ましいとされています。たんぱく質を構成しているのはアミノ酸であり、人の身体はわずか20種類のアミノ酸から作られています。20種類のアミノ酸のうち、人間の身体で作り出せないアミノ酸を「必須アミノ酸」といいますが、必須アミノ酸は筋肉・コラーゲン・セロトニンなどの材料であり、食事から必要量が十分に供給されることが心身の健康維持に欠かせません。パンや麺だけでは不足してしまう傾向にあり、実際に働く女子の食生活をみても約9割が不足させています。痩せ女性は血液中のたんぱく質の指標であるプレアルブミンが低値を示す傾向にあることが国内の研究から報告されていて、健康への影響が懸念されています。

健康な肌と荒れた肌の
アミノ酸量の比較（健康な肌を100とした場合）

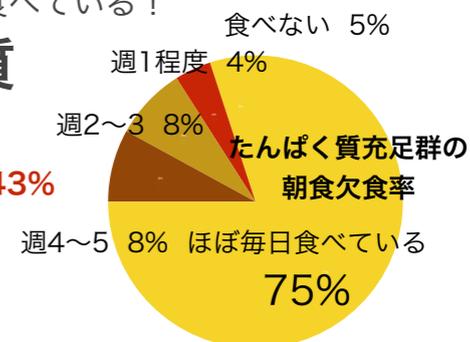


資料提供：味の素

たんぱく質が足りている人は朝ごはんを食べている！

朝食欠食率とたんぱく質

たんぱく質足りている人の朝食欠食率は5%、
たんぱく質が足りていない人の朝食欠食率は43%
(ほぼ毎日食べている人は63%)



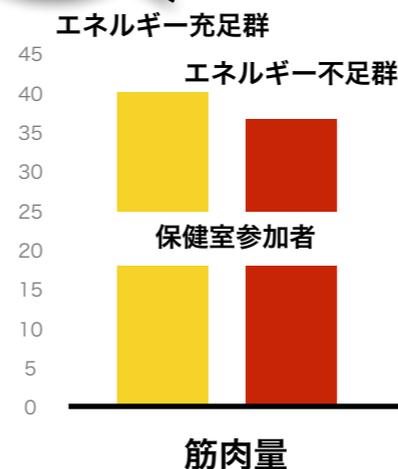
食事制限は脂肪よりも筋肉が落ちやすい

エネルギー不足は筋肉分解に拍車をかける

3ヶ月の食事制限で筋肉量は5歳分低下

ダイエットで食事を減らすと筋肉量が3ヶ月で5歳分減ってしまうことが筑波大学の研究から報告されています。理想の筋肉量を維持するために、アスリートやボディービルダー、自衛隊は少なくとも1日3,000kcal以上を摂取せねばならず、筋肉は適切なエネルギー摂取×たんぱく質の摂取が合成促進し、分解を予防する条件となります。

エネルギー充足率と
筋肉量比較



エネルギー不足群で筋肉量が低下傾向

まるのうち保健室の参加者をエネルギー摂取率によって充足群と不足群に分け、筋肉量との関係を解析してみると不足群の方が筋肉量が有意に少ないという結果になった。

筋肉は体温の保持や基礎代謝の維持に関わり、健康と若さを支えているため、エネルギー不足により減少が進むと見た目にも中身にも老化が早まり、不定愁訴の増加が懸念される。

女性の妊娠への影響力が大きい

脂質の摂取状況

健康に良い脂質と良くない脂質の知識不足が目立つ結果に

脂質は1gあたりのカロリーが炭水化物やたんぱく質に比べて高いことから、ダイエット中は懸念されがち。とくに、女性には敬遠されがちですが、脂質には「必須脂肪酸」といって、人の身体では作り出せない脂質があります。これがDHA・EPAをはじめとする健康・美容への貢献度が高い脂質となっているため、遠ざけることの被害は大きく、肌荒れ・便秘・脳機能低下・うつ病・PMS（月経前症候群）の重症化など、不定愁訴を増大させる因子になります。



保健室で配布しているポストカード

今知っておきたい

妊娠と脂質の気になる関係

エネルギーと脂質をどれだけ身体に貯めているのかが生殖に影響します。

妊娠を維持するだけのエネルギーが足りない女性は排卵しにくくなったり、月経が止まったりします。

身体に良い油	減らしたい油	避けたい油
<p>一価不飽和脂肪酸</p> <p>多価不飽和脂肪酸</p> <p>オリーブオイル オリーブ キャノーラ油 ピーナッツ その他（アーモンド・ヘーゼルナッツ カシューナッツ）</p> <p>魚油（まぐろ・かつお） クルミ 亜麻仁油 えごま油 パンプキンシードオイル</p>	<p>飽和脂肪酸</p> <p>バラ肉・ミンチ肉 無調整の牛乳・クリーム バター アイスクリーム ココナッツ類</p>	<p>トランス型脂肪酸</p> <p>マーガリン ショートニング ポーションミルク ほとんどの焼いた商品 ほとんどのファーストフード</p>
<p>どれくらい？</p> <p>総カロリーの10~15% (22~27g)</p>	<p>どれくらい？</p> <p>総カロリーの8~10% (17~22g)</p>	<p>どれくらい？</p> <p>総カロリーの8%以下 (17g以下)</p> <p>2g以下 できれば0g</p>

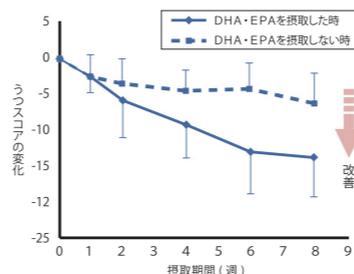
©2014 Luvitelli Tokyo &



魚でイライラ・不安解消！？

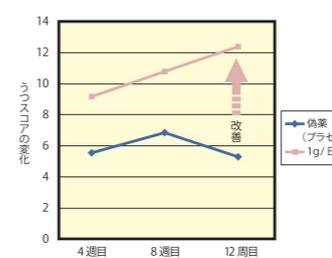
魚に含まれるDHA・EPAには、メンタルヘルスをサポートする力があります。毎月のバイオリズムがある女性の強い味方です。

DHAとEPA摂取により、うつスコアが改善！



K.P.Su et al.:European Neuropsychopharmacology 13(2003)267-271

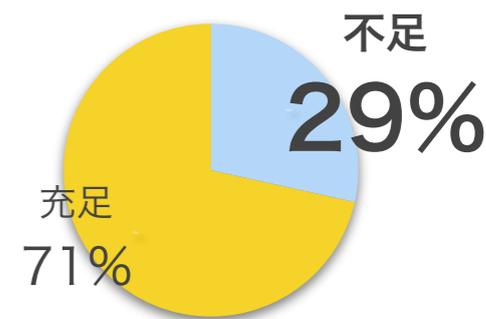
EPA摂取により、うつ症状スコアが改善！



Arch Gen Psychiatry. 2002 Oct;59(10):913-9. Swallowest Court Hospital, Sheffield England.

©2014 Luvitelli Tokyo & New York

うつ病予防に役立つ
オメガ3脂肪酸の摂取率
(DHA・EPA)



疾病予防のために魚介類の摂取率を高めよう

魚油に含まれるオメガ3脂肪酸は人の身体では作り出せない脂肪酸の代表格です。魚油以外には、くるみや亜麻仁油などに含まれますが、オメガ3脂肪酸は脳機能を高めるだけでなく、インスリンの感受性を高めて肥満を予防したり、

うつ病を予防・改善する効果があります。女性ホルモンを整え、PMS（月経前症候群）を緩和したりと、Presenteeismの予防・改善に必須の栄養素といえますが、近年の魚離れが影響し、母乳中のDHAが20%低下しているという報告もあります。

ミネラルの宝庫

海藻の摂取頻度

93%不足

海藻が女性の体型と月経の鍵を握っている！？

世界が不足させている栄養素の宝庫

日本食文化を長きにわたり支えてきた“海藻”実は、海藻には海藻以外からは摂取が期待できない栄養素が含まれており、これが女性の健康に密接に関係していることはあまり知られていない。食生活の洋食化とともに魚介類離れ・海藻離れが進んでおり、それにより新たな健康被害が心配されるのが“ヨウ素欠乏”です。

海藻は甲状腺ホルモンの材料であるヨウ素の貴重な供給源です。

海藻が女性の月経周期や体型に影響している！？

傾向

甲状腺ホルモン=新陳代謝のスピードを決めるホルモン 甲状腺はのどの付け根にあり、甲状腺ホルモンを分泌しています。甲状腺ホルモンには新陳代謝を刺激する作用があり、胎児の発育を促したり、子どもの成長を促す働きがあります。甲状腺に異常が生じると必要以上に新陳代謝が加速したり低下したりするため、心拍や脈拍が乱れたり、栄養代謝が加速し、座っているだけでフルマラソンをしているような状態になります。甲状腺疾患は若年女性に多く、患者の半数以上が月経周期に異常をきたし、不妊症や流産、産後うつになる可能性が高まります。

傾向

1日1杯のお味噌汁が支えてきた日本女性の健康 日本人は世界でも珍しく、海藻を食文化に取り入れてきた民族です。海藻は甲状腺ホルモンの材料であるヨウ素の貴重な供給源であり、内陸の国や州では採れないことからヨウ素は世界三大栄養欠乏のひとつです。日本食は昆布と切っても切りはなせない関係にあります。昆布は海藻の中で最もヨウ素を含んでおり、週3日以上摂取はかえって閉経後の甲状腺ガンリスクを高めてしまいます。わかめはその心配がないため、1日1杯の味噌汁習慣は、今こそ見直したい食文化のひとつといえます。

海藻のヨウ素含有量
食品成分表より

- 1位：真昆布素干し
2.4mg/g
- 2位：干しひじき
0.5mg/g
- 3位：カットわかめ
0.1mg/g
- 4位：焼き海苔
0.02mg/g

日本女性が見直したい
“味噌汁習慣”



ラブテリ健康コラム

ヨウ素添加塩



内陸の国の必需品「ヨウ素添加塩」

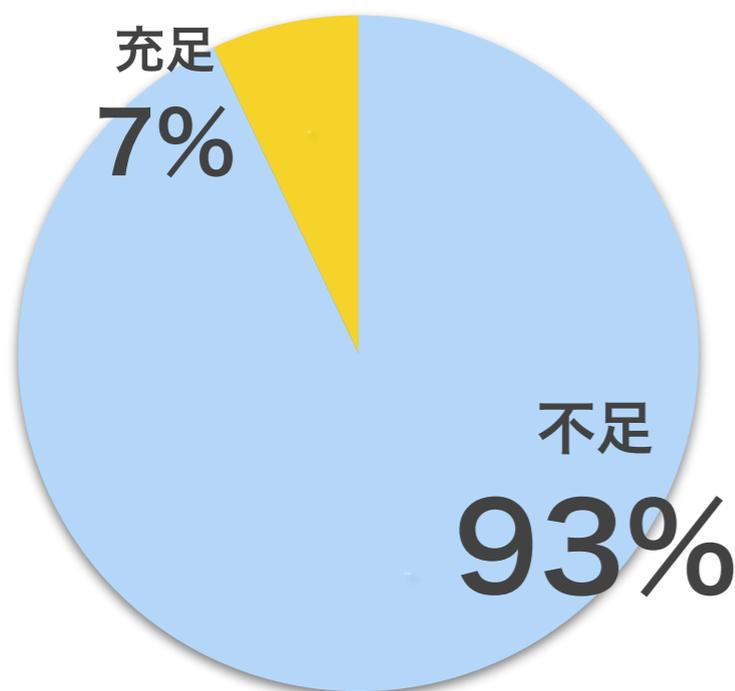
ヨウ素の貴重な供給源である海藻は、内陸の国や州では採れません。例えばモンゴルのような国はヨウ素欠乏による甲状腺健康被害（子どもの成長障害など）が国民病であり、これを防ぐためにヨウ素添加塩の使用を義務づけています。千葉県が年間3トンものヨウ素添加塩をモンゴルに寄贈しており、日本はモンゴルの人々健康維持に大きく貢献しています。一方、自国では和食離れが進み、若年女性の甲状腺疾患は増加傾向にあります。

まるのうち保健室参加者749名の

ビタミン摂取状況

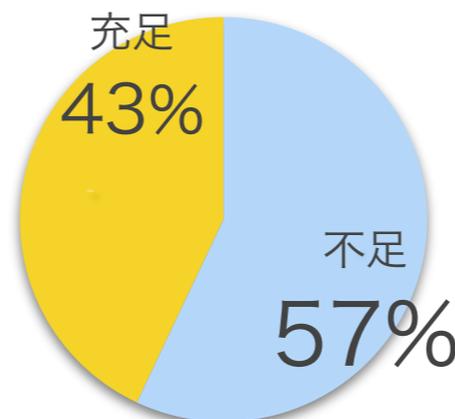
総食物繊維摂取率

糖質と脂質の吸収を抑制するダイエットの強い味方！



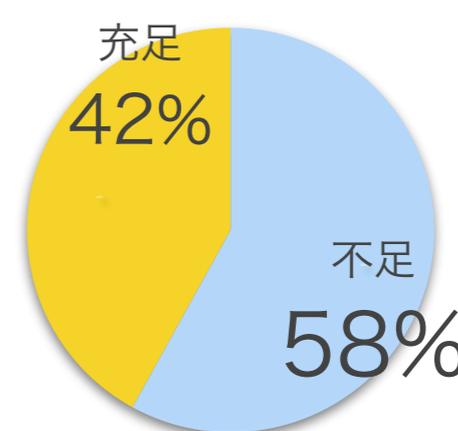
レチノール当量摂取状況

肌のハリ維持と感染症予防に欠かせません



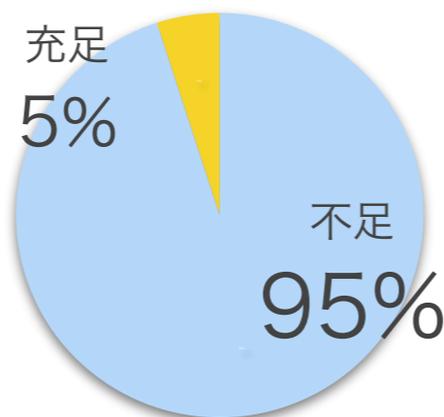
ビタミンC摂取率状況

美容と風邪対策に必須のビタミン！



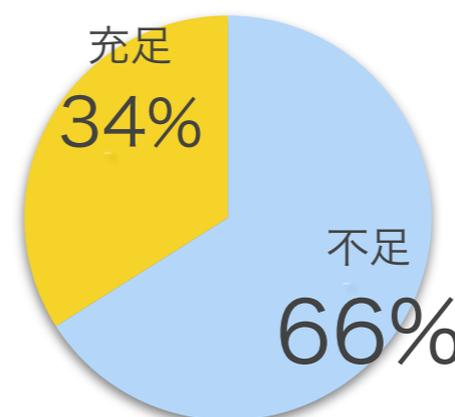
ビタミンB1摂取率状況

糖質をエネルギーにかえる“元気のビタミン”！



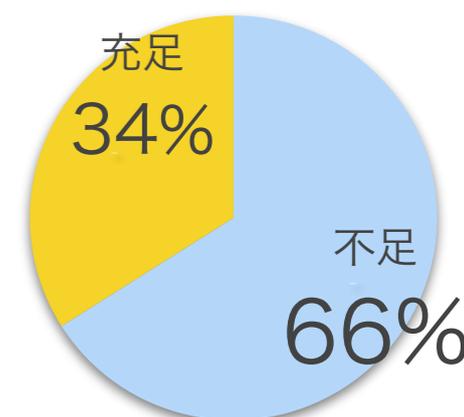
ビタミンB2摂取率状況

脂質を燃やす美とダイエットのビタミン！



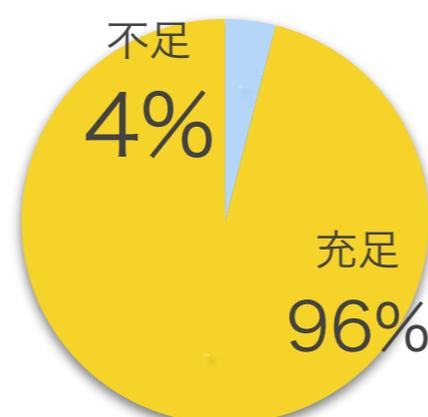
ビタミンB6摂取率状況

別名“皮膚科のビタミン”



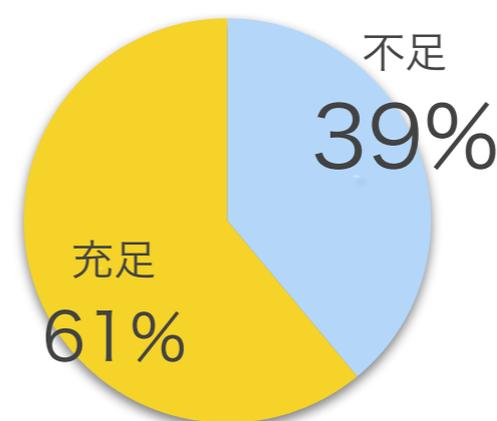
ビタミンB12摂取率状況

造血作用のある疲労回復ビタミン！



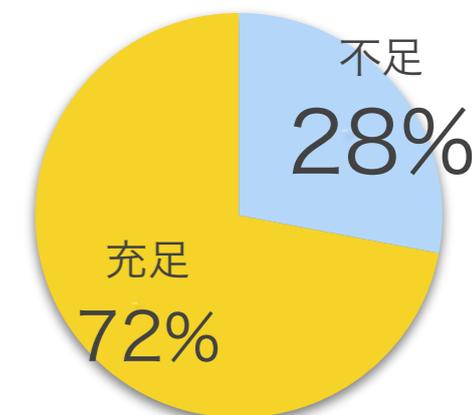
葉酸の摂取率状況

いつかの妊娠のために！



ビタミンD摂取率状況

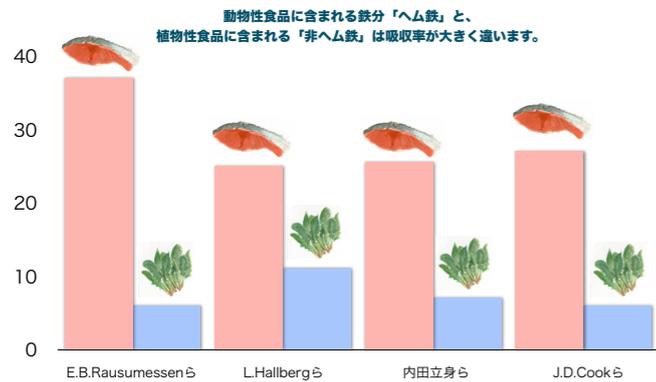
妊活や免疫アップに必須のビタミン



まるのうち保健室参加者749名の ミネラル摂取状況



知っておきたい ヘム鉄と非ヘム鉄の吸収率の違い



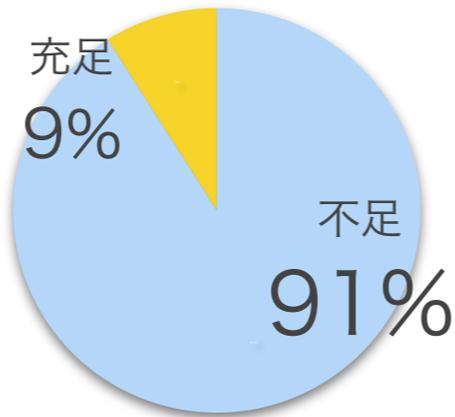
(1) E.B.Rausumessen et al.; The Journal of Clinical Investigation, 53(1), 247-255(1974) (2) L.Hallberg et al; Scandinavian Journal of Gastroenterology, 14(6), 769-779(1979)
(3) 内田立身；鉄と食物繊維の吸収と排泄；新編医学出版社 (1984) (4) J.D.Cook et al; Blackwell Scientific Publications, London(1979)

©2014 Luntell Tokyo & New York

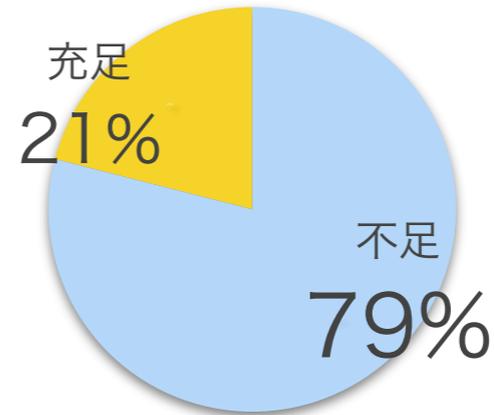
貧血女性はダイエット茶に注意？

日本女性が不足しがちな鉄分には動物性食品に含まれるヘム鉄と、食物性食品に含まれる非ヘム鉄とあり、吸収率はヘム鉄の方が優れています。貧血を意識してほうれん草やひじきを食べても非ヘム鉄はお茶の渋みの成分であるタンニンが吸収阻害因子になるため、貧血傾向の人は食後30分以内にダイエット茶や緑茶・コーヒー・紅茶などを避け、ほうじ茶や麦茶がおすすめと指導すると「知らなかった！」と驚きの声が多く寄せられました。

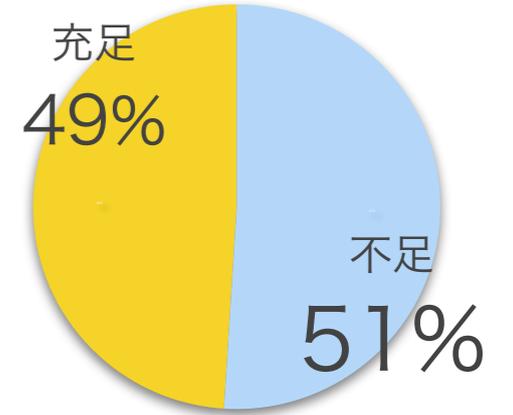
カルシウム摂取状況 丈夫な骨づくりに欠かせません



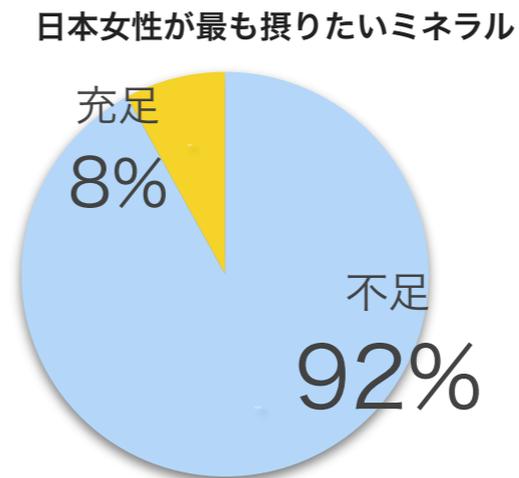
マグネシウム摂取状況 筋肉の強張りをほぐす疲労回復ミネラル



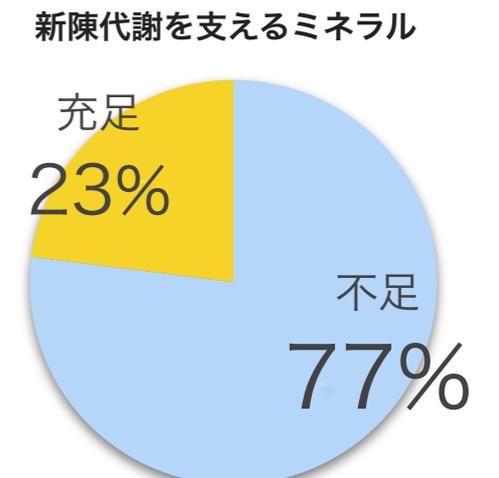
カリウム摂取状況 水分バランスを調整するミネラル



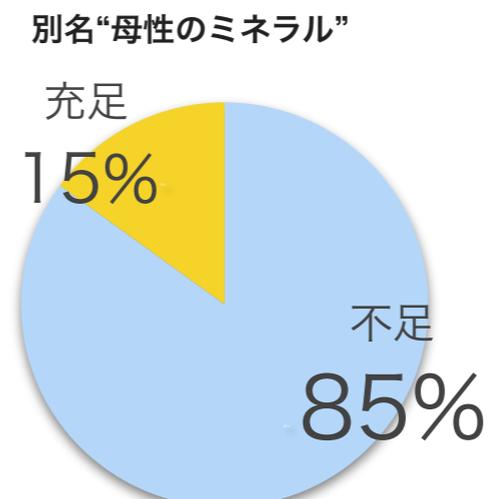
鉄分摂取率状況 日本女性が最も摂りたいミネラル



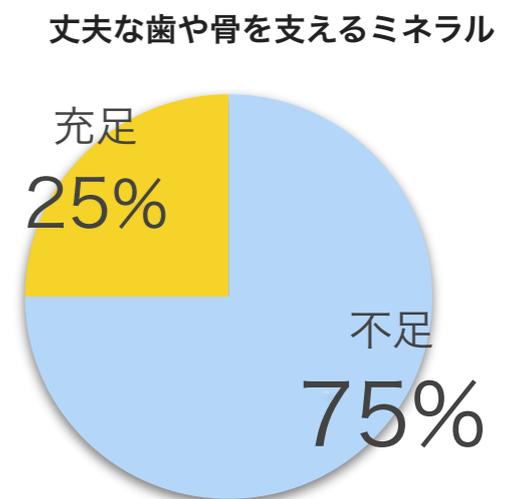
亜鉛摂取状況 新陳代謝を支えるミネラル



マンガン摂取状況 別名“母性のミネラル”



リン摂取状況 丈夫な歯や骨を支えるミネラル



魚を食べるメリット

- 貴重なミネラル源**
日本女性が不足しがちな多くのミネラルが含まれています
- 美容と健康に良い必須脂肪酸が摂れる！**
他の食材からはなかなか摂れないDHA・EPAが摂れます
- 良質なたんぱく質源**
魚はアミノ酸スコア100の良質なたんぱく質源です
- 小魚はホールフード**
しらすやじゃこは丸ごと食べられる総合栄養食！
- ビタミンDが摂れる**
閉経年齢とも相関するビタミンDが摂れます
- アンチエイジング成分が摂れる**
抗酸化力の強いアスタキサンチンをはじめとするアンチエイジング成分が摂れる

女性に嬉しい栄養素が魚に豊富

まるのうち保健室の参加者の85%が妊娠を考えていますが、卵子のコンディションを高めるためにビタミンDや魚油 (DHA・EPA) が有効です。残念ながらこれらの栄養素は魚以外からの供給源がそれほど多くないため、魚をしっかり食べることが妊活になり、赤ちゃんの順調な発育もサポートします。また、魚油にはインスリンの働きを整え、肥満を予防する働きもあります。

©2014 Luntell Tokyo & New York

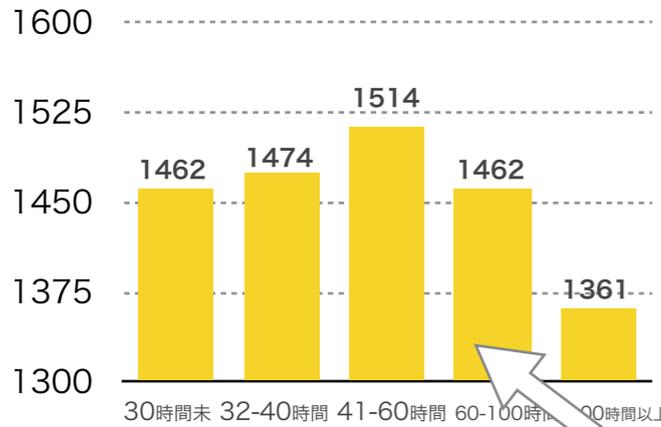
まるのうち保健室参加者749名の

就業時間と食品・栄養摂取状況

100時間以上の人たちは魚を食べる頻度が高くても、総摂取エネルギーが低いためオメガ3脂肪酸（DHA・EPA）は不足という結果に。

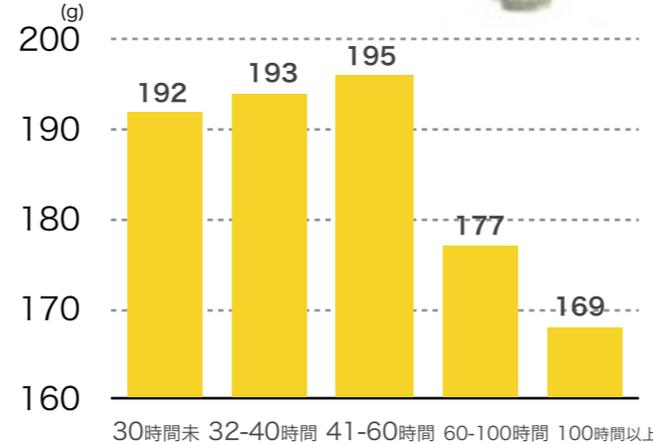
エネルギー摂取状況

60時間以上の勤務から減少



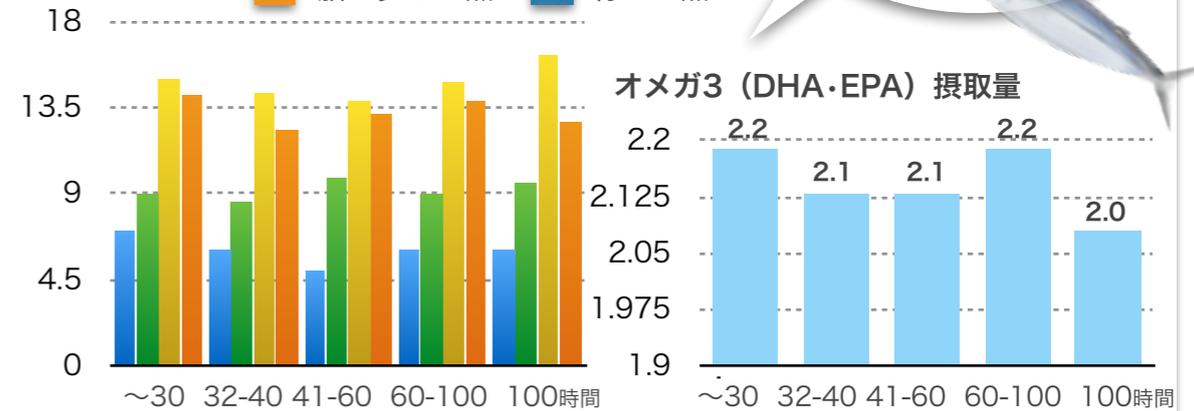
炭水化物摂取状況

エネルギーと比例して減少



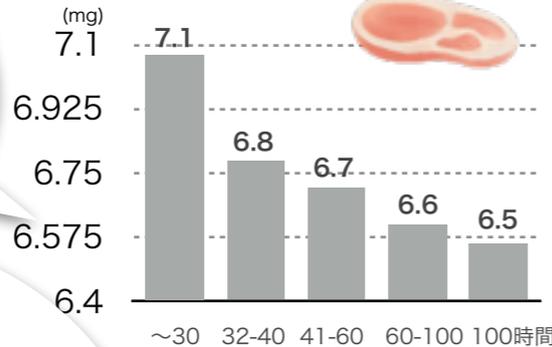
魚の摂取量

脂がのった魚 干物
脂が少ない魚 骨ごと魚

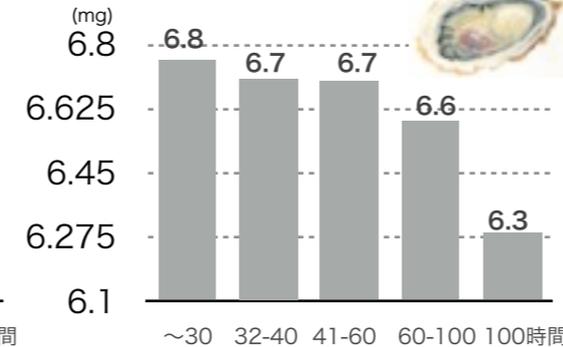


就業時間が長引くほどエネルギーとともに栄養摂取状況も悪く！

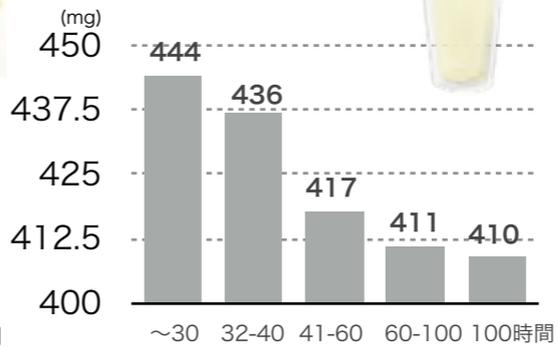
鉄分の摂取量



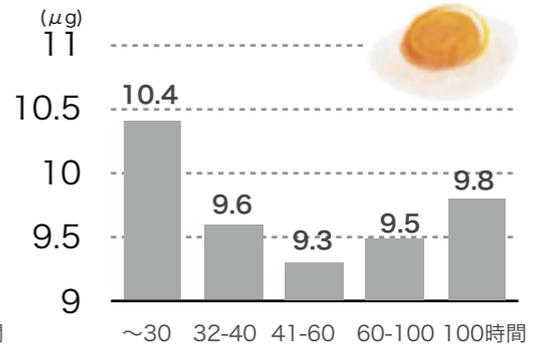
亜鉛の摂取量



カルシウムの摂取量



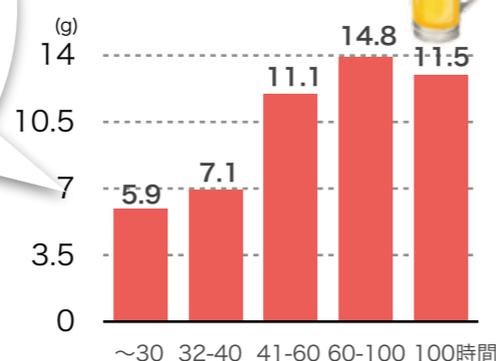
ビタミンDの摂取量



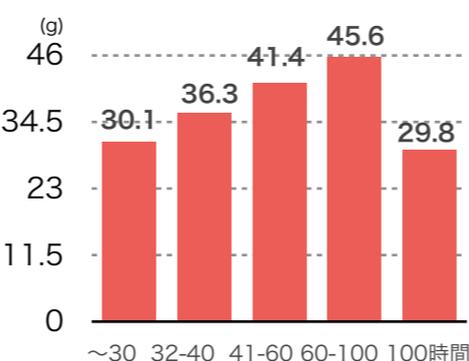
残業するほどお酒を飲む！？

エネルギーと栄養状態に反比例したのがアルコールと油物でした。働く時間が長引くほど焼き肉や揚げ物を食べる傾向が。睡眠時間が短くなるほど脂質の摂取量が増えることが報告されています。

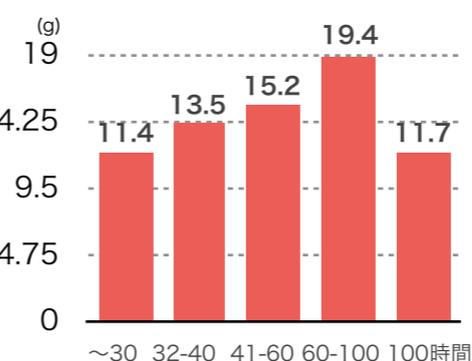
アルコールの摂取量



ハンバーグの摂取量



焼き肉の摂取量



揚げ物の摂取量



働く女子のお悩みランキング

1位：肩こり

749名中、515名が該当

2位：冷え性

749名中、424名が該当

3位：むくみ

749名中、303名が該当

4位：疲れがとれない

749名中、296名が該当

5位：肌荒れ

749名中、221名が該当

6位：腰痛

749名中、196名が該当

6位：精神的アップダウン

749名中、196名が該当

6位：便秘

749名中、196名が該当

9位：頭痛

749名中、176名が該当

10位：風邪を引きやすい

749名中、66名が該当

11位：不眠

749名中、63名が該当

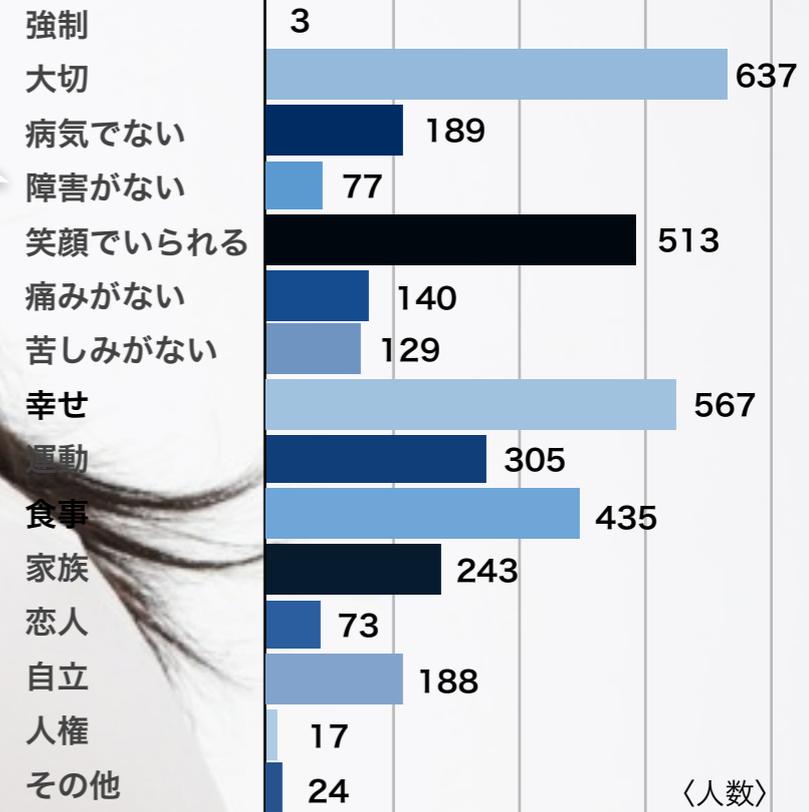
12位：その他

749名中、50名が該当

働き女子749名の
お悩み1位

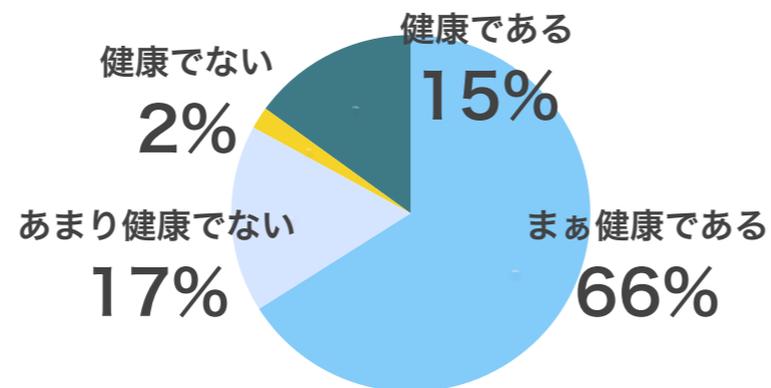
肩こり

あなたにとって
健康とは？



働き女子749名に聞く“健康観”調査

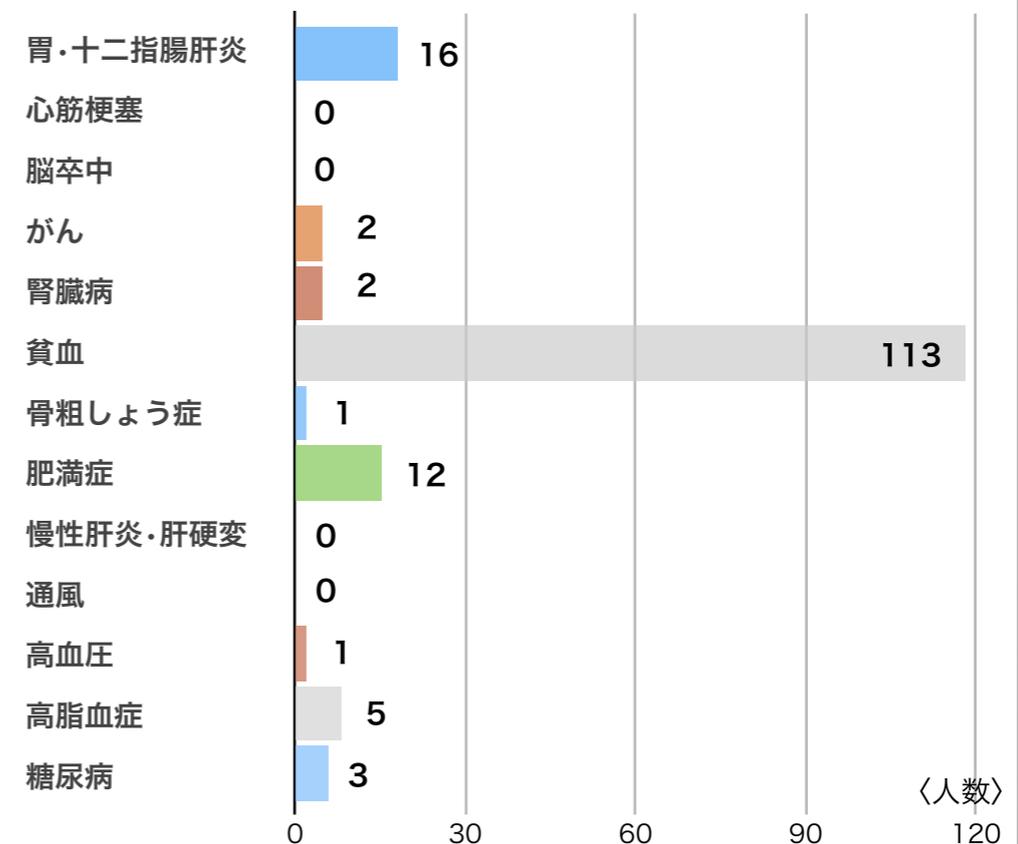
自分を健康だと思えますか？



健康である = 異常がないということ

働き女子の大多数が多く、不定愁訴を挙げ、食事調査では様々な栄養素の不足が見られたものの、81%の参加者は自分のことを健康だと思っているという興味深い結果が出ました。理想体型の女性は749名中44%であることから、22%の女性が痩せ過ぎあるいは太り過ぎでありながら、その認識がないということになります。本質問における根拠は聞いていませんが、健康 = 健診で異常がないという人が多いのかもしれませんが。

過去に受けた診断はありますか？



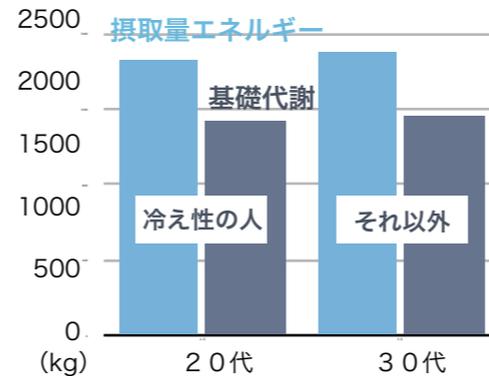
働き女子749名のお悩み2位

冷え性

※20~30代女性749名中

冷え性に悩まされている人は… **57%**

冷え性の方は基礎代謝と摂取エネルギーが低い傾向に



日本女性は冷えやすい!?

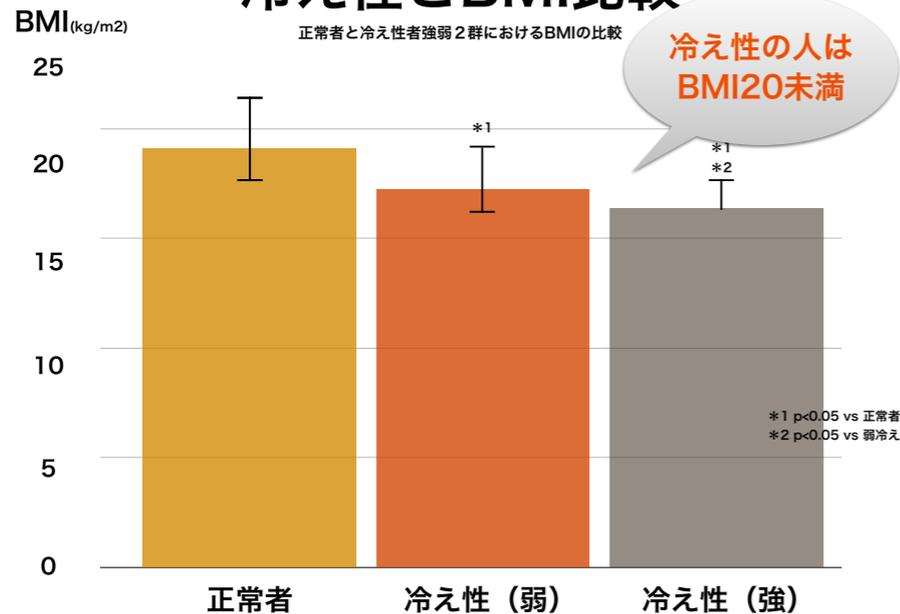
冷え性は西洋医学辞典に登録されておらず、白人にはその概念がないことで知られています。埼玉県立大学の調査によると、冷えに関連する遺伝子が発見されています。また、冷え性はBMIとの関連が報告されており、痩せるほど冷えの症状が強くなることがわかっていて、重症化すると汗をかきにくくなることや、末端冷え性から手足が冷えて寝付きが悪くなるなど、間接的にパフォーマンス低下・QOL低下に繋がります。

女性は痩せるほど冷えが強くなる

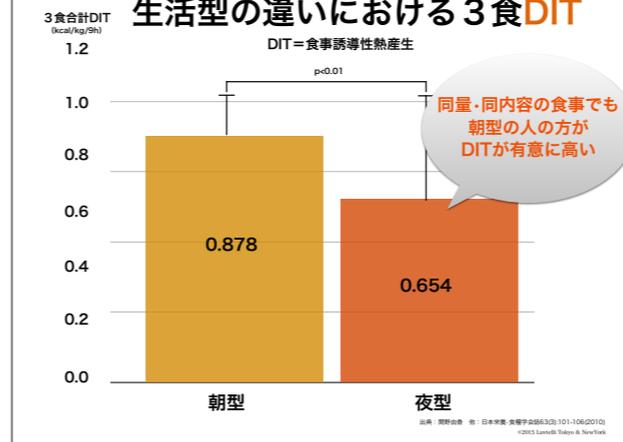
冷え性の体感度には個人差がありますが、BMIと相関することが報告されています。BMIが下がるほど冷えの体感度が高まるのがわかっていますが、実際に本調査においても筋肉量と相関関係があり、冷え性と回答した女性は筋肉量がそうでない女性たちに比べて少ない傾向にありました。

冷え性とBMI比較

正常者と冷え性者強弱2群におけるBMIの比較



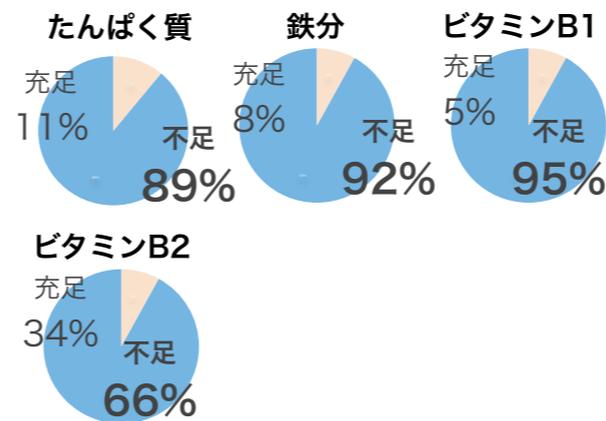
生活型の違いにおける3食DIT



朝ごはんは体温アップ!

食事を分解する際に生じるDIT (食事誘導性熱産生) も体温を高める重要な因子であり、同じ食事量・食事内容でも朝ごはんを食べる朝型生活の方がDITが高いことが報告されています。本調査における朝食欠食率は約4割であり、冷えを助長している要因といえる。また、筋肉の中にある熱を生み出すたんぱく質の一種サルコリピンや筋肉そのものもたんぱく質から作られますが、たんぱく質の不足も目立つ結果となっている。

冷え性に悩まされている働き女子が不足させているもの



エネルギー代謝率の低さが目立つ結果に

冷え性に悩まされている働き女子の食生活を分析すると、「代謝の低下」が浮き彫りになる結果に。基礎代謝が低い傾向にあるだけでなく、エネルギー不足に加え、糖質や脂質をエネルギーに変えるビタミンB1・B2が不足しており、細胞がエネルギーを生み出すために必要な酸素を運ぶ鉄分の不足も目立つ結果となった。

働き女子749名の
お悩み3位

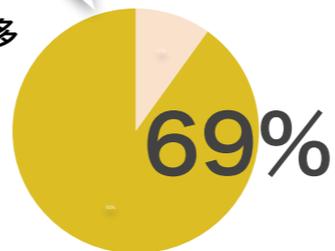
むくみ

※20～30代女性749名中

むくみに悩まされている人は… **40%**

関連因子

塩分過多

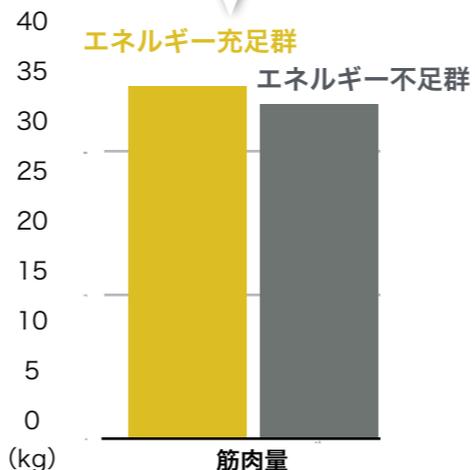


不足
49%

カリウム不足

充足
51%

エネルギーと筋肉量



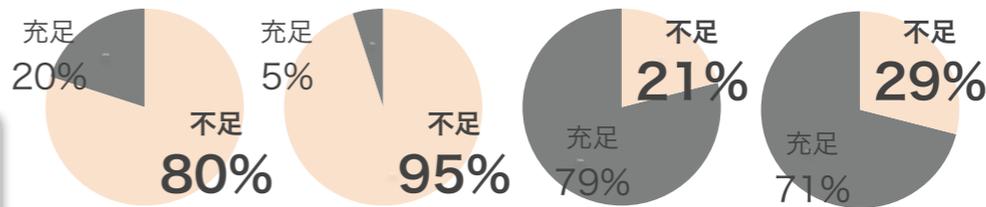
筋肉量不足と塩分過多の相乗作用

手足のむくみや寝起きの顔のむくみなど、多くの女性が“むくみ”に悩まされています。むくみの主な原因は冷えといわれていますが、冷えは痩せ型の女性に多く、筋力不足も大きな要因です。食事面では塩分の過剰摂取がむくみを招くため、塩分摂取量と過剰な塩分を体外に排出するカリウムをどれだけバランス良く摂取できているかが予防策になりますが、残念ながらカリウム不足が半数を超えているという状況です。

さらに、入浴による発汗で過剰な塩分を排出できているのかも重要ですが、今回のアンケートではとっていません。

むくみに悩まされている働き女子が不足させているもの

ビタミンK ビタミンB1 パントテン酸 オメガ3脂肪酸



鉄分不足とたんぱく質も要注意

むくみと関連する冷えには、エネルギー不足・鉄不足・たんぱく質不足等が疑われます。筋肉の材料である必須アミノ酸と鉄分を両方含む肉や魚の摂取量不足が目立つことが要因として考えられます。体温を生み出すたんぱく質であるアルブミンが筋肉中に存在するため、筋力不足も冷え性やむくみを悪化させる要因です。また、手足のむくみはビタミンB1不足とも関連するため、むくみは栄養のアンバランスの改善と筋力不足対策が必要になります。

まるのうち保健室では、調味料別塩分含有量リストとむくみ対策をまとめたポストカードを配布しています



20代女性がかもともお風呂に浸からない？

ネットリサーチ DIMSDRIVEが実施した「お風呂と入浴剤に関するアンケート」（10～70代以上の男女6,315人）の結果、20代以下の女性が最もお風呂に浸からず、シャワーで済ませることが多いという結果になっています。「ほぼ毎日浸かる」と答えた10～20代女性は33.8%であり、冷え性やむくみに悩まされているわりには入浴をしない悪循環な生活習慣に陥っている可能性があります。

働き女子749名のお悩み4位

疲れ・慢性疲労

※20～30代女性749名中

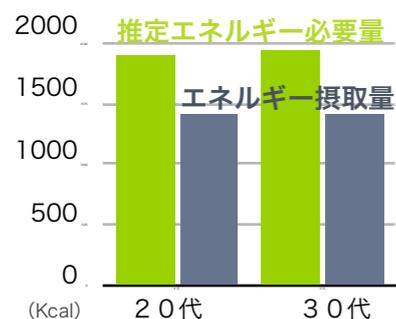
疲れに悩まされている人は… **40%**

エネルギー摂取量と就業時間のミスマッチ

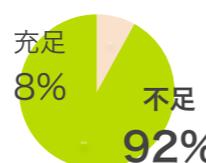
働き女子のお悩み第4位が「疲れがとれない」であり、ある女性誌の調査では89.1%の女性が慢性的な疲れを実感していると回答。パフォーマンス低下の最大要因といってもよい疲労ですが、本調査結果をみると、就業時間とエネルギー摂取率が反比例する結果となっており、働くほど食べないというミスマッチな結果が慢性的な疲労の要因と考えられます。

関連因子

疲れに悩まされている働き女子が不足させているもの



鉄分



ビタミンB12



慢性的な疲れを糖質チャージで解消する女子多数。糖質過多+エンブティカロリーで悪循環の可能性大

摂取量が多かったもの

洋菓子



アイスクリーム



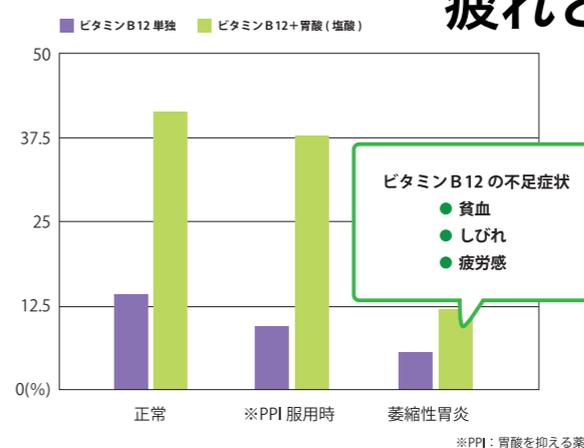
コーラ



お疲れ女子は血液不足!? 女性のパフォーマンス低下と根強い関係があるのが鉄分不足による貧血と体内の貯蔵鉄が不足する“隠れ貧血”日本女性は慢性的に鉄分を不足させていて、貯蔵鉄（フェリチン）も国民健康・栄養調査でも3人に1人が不足状況にあります。さらに、ビタミンB12不足の傾向にあることもわかりました。ビタミンB12は末梢神経のダメージを回復させるビタミンであり、肩こり・腰痛・眼精疲労などの疲労症状を回復する医薬品の主成分として使われています。別名を「造血のビタミン」といい、悪性貧血の予防に欠かせません。胃酸に吸収率が左右されるため、摂取量=足りているではありません。疲れを感じている人たちは血液を作り出すのに欠かせないエネルギー・鉄分・ビタミンB12がいずれも不足している傾向にあり、働き女子の疲れの原因はエネルギー不足に加え“血液不足”が疑われます。

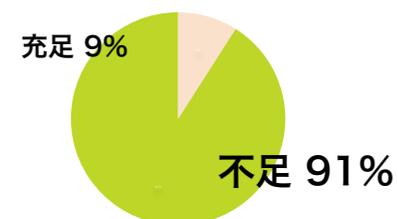


ビタミンB12の吸収率



疲れと胃の気になる関係

働き女子の動物性たんぱく質の摂取状況



“お疲れ対策ビタミン”ビタミンB12と胃酸の関係

肩こり・腰痛・眼精疲労という疲労の三大症状の原因となる末梢神経のダメージ。その回復に必要なビタミンB12は貝類を中心とする動物性たんぱく質に含まれていますが、働き女子の動物性たんぱく質不足率はなんと91%! 慢性的なエネルギー不足に加え、カロリーとコストの高い動物性たんぱく質が大幅に不足している結果になりました。さらに、ビタミンB12不足の背景には、ストレスによって胃機能が低下し、胃酸減少により吸収率が低下していることも考えられます。

働き女子749名のお悩み6位

便秘

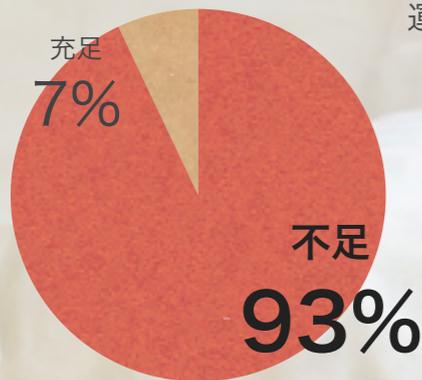
※20~30代女性749名中

便秘に悩まされている人は… **26%**

便のカサ不足・栄養・睡眠・運動不足の四重苦

多くの日本女性が悩まされている便秘ですが、便秘の予防・改善に必要なのは食物繊維だけではありません。円滑な排便には食事そのもののカサ（エネルギー摂取量）、食物繊維、必須脂肪酸、マグネシウムが必要になりますが、働き女子はいずれも不足している結果になりました。運動不足・睡眠不足も便秘を悪化させます。

食物繊維不足

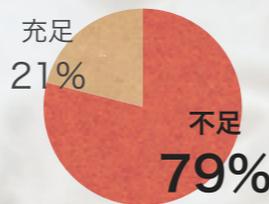


便秘に悩まされている働き女子が不足させているもの

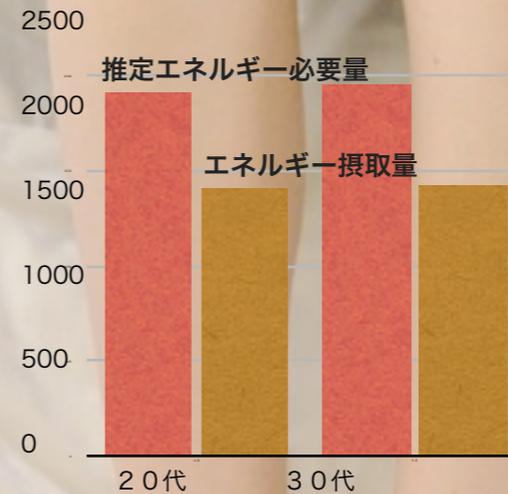
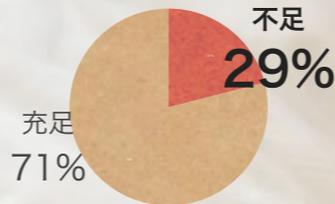
たんぱく質不足



マグネシウム不足



必須脂肪酸不足



食物繊維以外にミネラルと必須脂肪酸の十分な摂取を

円滑な排便のためには腸の“蠕動運動”が鍵になりますが、蠕動運動を起こすには筋肉の収縮に関与するカルシウム・マグネシウムが必要であり、さらに便をコーティングして体外に出す必須脂肪酸も必要です。



腸の働きを握る“自律神経”を整えて、デトックス力の高い身体づくりを

腸の働きは自律神経によって左右されます。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」がありますが、腸はリラックスした身体づくりに役立つ副交感神経優位の環境でよく動きます。副交感神経は免疫に重要なリンパ球もコントロールしているため、弱ってしまうと免疫力も低下してしまい、腸内細菌バランスも乱れてしまいます。適度な有酸素運動や休息（睡眠）は、副交感神経を活性化し、排便を促進してくれます。まるのうち保健室の参加者のお悩み第9位が便秘ですが、食生活の改善に加え、階段を使う・歩く時間を増やすなどの運動習慣の改善と、寝不足の解消が有効といえます。



平均睡眠時間

世界の平均睡眠時間

フランス…	8:50時間
アメリカ…	8:38時間
スペイン…	8:34時間
NZ…	8:33時間
トルコ…	8:32時間
カナダ…	8:29時間
イギリス…	8:23時間
イタリア…	8:18時間
ドイツ…	8:12時間
日本…	7:50時間
韓国…	7:49時間

OECD, Society at a glance 2009

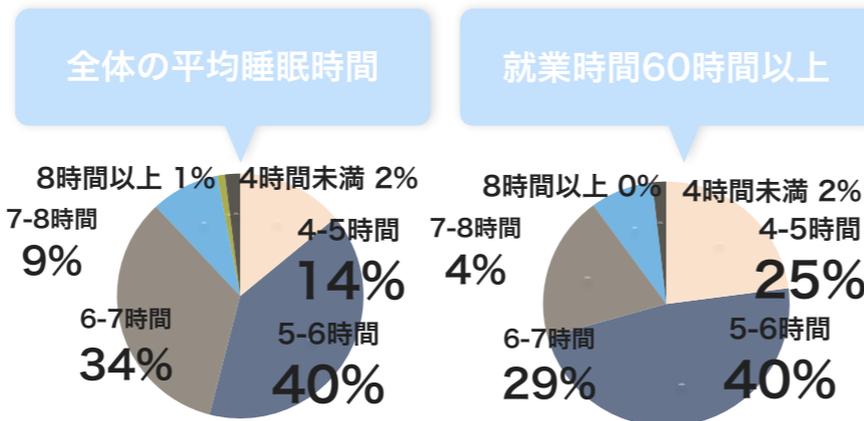
世界でもっとも眠らない女性たち！？

最多睡眠時間は

5-6時間

全国平均	平日	土曜日	日曜日
20代女性…	7:24時間	7:56時間	8:21時間
30代女性…	7:00時間	7:35時間	7:53時間

2010年 NHK国民生活時間調査



糖尿病になりにくい睡眠時間は7時間 3日睡眠不足で脳のメカニズムに異変

睡眠時間と糖尿病の関係を研究報告した米エール大学の調査によると、糖尿病発症率が最も低い睡眠時間は7時間であり、5.2%だった。この発生率を「1」とすると5時間以下で2.6倍になる（8時間以上で3.6倍）。若年女性は近年、妊娠を機に糖尿病を発症する「妊娠糖尿病」の増加が問題視されており、妊娠糖尿病患者の3割がその後糖尿病患者になる。また、シカゴ大学が

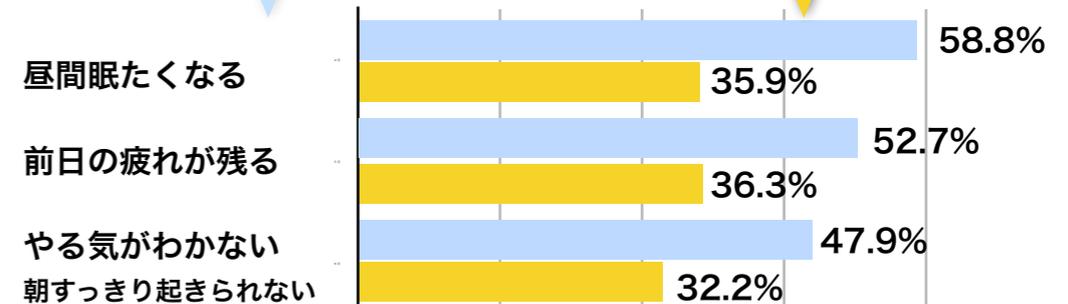
実施した睡眠時間と肥満の研究では、睡眠不足が4日続くと2型糖尿病や肥満、心血管疾患などを悪化させる遊離脂肪酸が15～30%上昇し、3日続くとインスリンの働きが23%低下し、インスリンの作用が悪くなるインスリン抵抗性リスクを上昇させます。さらに、脳は睡眠障害になると脂肪をより多く求めることが報告されており、徹夜した晩には脂肪とエネルギーを余分に摂取する可能性があることがペンシルベニア大学医学部の研究によって明らかになっている。

“眠れない”
お悩みランキング

11位

仕事パフォーマンス
不満足の人々の平均睡眠時間
5時間58分

仕事パフォーマンス
満足の人々の平均睡眠時間
6時間12分



ビジネスマン（男女）のストレス・生活スタイル・睡眠に関する調査：株式会社味の素

睡眠時間と仕事のパフォーマンスには密接な関係にあり、6時間を下回るとモチベーションや作業効率に悪影響が生じます。また、睡眠のホルモン“メラトニン”や眠りの質を高めるアミノ酸はたんぱく質に含まれるため、たんぱく質不足は良質な睡眠のためにも避けたいものです。

カウンセラーの 気づき

主食・主菜・副菜の認識がない

肉や魚は太るというイメージがあり、たんぱく質源は大豆のみという女性が多い。

短時間で簡単にとれる食事が多く、カロリーが少ないものを選ぶため、麺類のみやおにぎりや漬け物のような主菜なしのたんぱく質不足な食事になる傾向に。

野菜を腐らせたくないから調理しない人が多い

「私、すごい食べるんです！」という発言があっても、理想献立と比較すると人並みであったり、やや少ない傾向に。食事量が適正かどうかはあくまで主観。

朝食欠食に寄せられた声

- ・夕食時間が遅くなるため、胃がもたれて食欲がない
- ・就寝時間が遅く朝食を食べるより睡眠時間を確保したい
- ・子どもの頃から朝食を食べる習慣がない
- ・仕事が忙しくて朝食をとる余裕がない
- ・朝が苦手ですぐに食べられない
- ・1日2食にした方が太らないと思っていた

太っているリスクはわかっているが、痩せていることのリスクが理解できていない

- ・魚の調理法を知らない
- ・魚を冷凍できることを知らない
- ・魚のメリットを知らない

食環境に寄せられた声

- ・仕事が毎晩遅く、買い物に行けるスーパーがない
- ・職場の近くにコンビニしかない
- ・週末のまとめ買いや技術、発想がない
- ・平日は疲れすぎて週末に料理する気力がない
- ・野菜のストック法を知らない

一人暮らしでキッチンが小さい。コンロも冷蔵庫も少ない＆小さいため、副菜まで作るスペースがないという物理的な問題。

女性誌などでオメガ3脂肪酸の特集をみて、亜麻仁油などを積極的に取り入れているが、朝ごはんは食べていない。知識の偏りが食生活の偏りに。

たんぱく質を摂ろうと思うと安いバラ肉やコマ肉、ひき肉が増え、結果的に飽和脂肪酸を摂りすぎて太ってしまう。食材の知識と経済力。

ミネラルの簡単補給法に出汁いらずのしじみ汁やあさり汁を提案すると、「貝を忘れていました！」という人が多い。冷凍もできるし、とっても便利なのに忘れられている印象。

食べると太るという罪悪感からボリュームを落とそうとして、結局お腹が空くので、お菓子をちょこちょこ食べて栄養の偏りが生じている。見た目はスリムでも体脂肪が高いパターン。食べても太らない食事の知識が必要。

太ることを気にしてお腹が空いていても夜遅い時間の食事は我慢したり、カロリーのないものを選ぶ傾向が。補食の提案が必要。

総括

一般社団法人Luvtelli（ラブテリ）代表理事
予防医療コンサルタント

細川モモ

〈食品の摂取量〉

	全国	まるのうち保健室
穀類	471	288
野菜	233	204
果物	68	74
肉	122	65
魚	56	29
豆	47	63
卵	32	32
乳	96	80 <g>

平成25年国民健康栄養調査より

※全国の数字は20代男女計のものです。



国の成長戦略の一環として女性の雇用拡大・地位向上が盛り込まれ、これからの日本には女性の労働力が不可欠となっています。一方で深刻な少子高齢化問題を抱え、合計特殊出生率を少しでも上げなくてはならないという問題に関して、働く女性たち＝妊娠適齢期という問題をどのように解決するのか、働く女性たちは何に悩み、どのような状態にあるのかをつまびらかにするために本調査を実施いたしました。

結果的には働き女性が過去最高を更新した痩せ問題をリードする形になっており、とくに労働時間とエネルギー摂取率・栄養状態・睡眠時間の負の相関に関して社会的サポートが必要であることは明白です。国民健康・栄養調査の20代の食品群別の摂取状況とまるのうちOLの食品摂取状況を比較してみると、面白い違いに気づきます。まず1つめとして、穀類の摂取量に大きな違いがあります。これは、実際にカウンセリングにあたっての気づきですが、欠食（朝食、昼食、夕食の食事を抜くこと）が多いことによるものと、ご飯ではなく、パンの摂取が多いことによります。朝は時短で食べないという選択や、昼はカフェでパンという食生活をお送りの方が多いことによると考えられます。

2点目は、調理を要する食材の摂取が少ないということ。例えば、野菜、肉、魚などです。特に外食の頻度も高いので、どうしてもこれらの食材の不足が目立ちます。一方で、卵や大豆製品、果物など調理を要せずに手軽に摂ることができる”健康食材のイメージ”のあるものについては、全国並み、それ以上取れているようです。これらの食材を見ても、鉄、カルシウム、亜鉛などの微量ミネラルの不足が考えられます。また、野菜を腐らせるのが嫌だから食材を買わない、魚の調理法を知らないから魚を食べないなど、食事づくり力に問題があることも浮き彫りになったことのひとつです。就職してから調理を習得することはハードルが高く、必要性を感じていたとしても後手に回されがちです。学生時代に基礎となる調理技術を習得しておくことが社会人になってからも食生活を犠牲にせずに済むひとつの対策といえそうです。

すでに社会人である働く女性への健康支援としては、就労状況に関わらず、できるだけ栄養をしっかりと確保できるように、甘いものではなく栄養のある補食（おやつ）を取り入れたり、残業が確定している日には19時頃に夕食を食べに行く時間を確保するなど、食生活に関する意識の改善が必要です。また、それを実現する食環境・職場環境であることも大切です。残業が確定しているからといって、19時頃に夕食を食べに出れるかはオフィスの雰囲気や上司の判断によるところが大きく、この提案には難色を示す女性が少なくありません。

男性はメタボリックシンドロームが問題ですが、女性は痩せが問題であるという認識を管理職を含む上層部がしっかり認識する必要がある、女性社員の痩せ問題・栄養失調問題に早期に手を打つことは疾病就業の予防・改善、ひいては企業の医療費軽減に繋がります。

まるのうち保健室集計報告

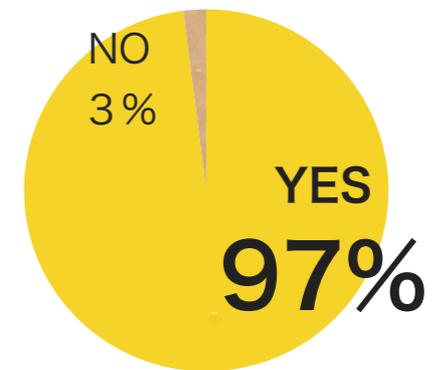
保健室に参加した感想

※事後アンケートに回答下さった968名分の結果

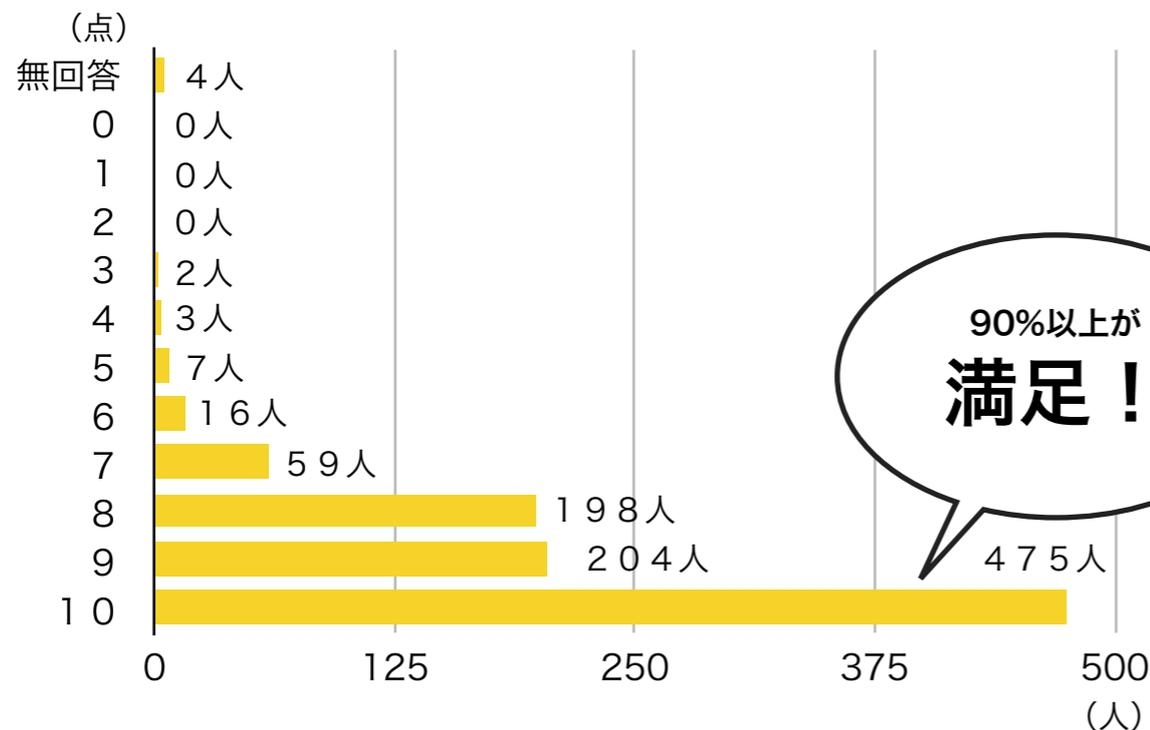
今後、このような機会があればまた参加したいと思いますか？



食事で何か意識が変化した(あるいはし始めた)



全体の満足度を教えてください



90%以上が満足！

働き女子968名の

まるのうち保健室に 参加した感想

リピート！

定期的に受けてたい

別地域でも開催して
欲しい！

具体的な改善の
アドバイスがよかった

アンケートに基づく食事指導が
よかった

定期的に受けてたい
常設して欲しい

食生活を見直す
きっかけになった

土日も開催して欲しい

女性特有の悩みや相談ごとを
気兼ねなく聞く事ができました

**もう一度
受けてたい！**

**ワンコインで
充実の内容！**

知らなかった知識を
知ることができました

職場の近くで
気軽に参加できた

貧血気味など、
自覚がなかった身体のことを
知ることができた

骨密度を測ることが
できてよかった

すぐに実践できる
アドバイスをいただきました！

産婦人科の先生の
ミニセミナーがためになった

昼休みに参加できたのが
よかった

身体の状態を数値で
明確に理解できて勉強になった

気軽さがいい！

**相談して不安が
解消された**

食事の献立やレシピも
教えて欲しい！

カウンセリングが丁寧で、
知りたかったことがクリアになった