

報道関係各位

<“働き女子”約1,000名の生活白書「まるのうち保健室」調査結果報告>

健康測定を基に、参加女性就業者の栄養素摂取状況、食品摂取状況結果を集計

働き女子の痩せ率は28%、朝食欠食率は全国平均約2倍の36%

丸ビル1F「Marunouchi Café × WIRED CAFE」では6月9日(火)より朝食摂取の促進サポートの一環として、“和食”をテーマとした朝食メニューを提供中

三菱地所株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役:杉山博孝)と、一般社団法人ラブテリ(本社:東京都中央区、代表:細川モモ)は、約23万人が働くオフィス街丸の内を通じて女性の未来と健康を支援する「Will(ウィル) Conscious(コンシャス) Marunouchi(マルノウチ)」プロジェクトの一環として、2014年9月より毎月第4金曜日に「まるのうち保健室」を開催。本取り組みでは、参加者1,022名の中から20~30代の女性就業者749名を対象とした健康測定、生活習慣に関するアンケート調査を実施しました。

本調査は、「女性の健康」を応援しようという趣旨のもとに実施。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以下の現状が浮き彫りとなりました。

<「まるのうち保健室」調査結果 TOPICS>

【体型に関する傾向】

- 体型別分類比率は「肥満:標準:痩せ=1:6:4」。痩せ率(BMI19以下)^{※1}は28%。

【食生活に関する傾向】

- 1日の平均摂取エネルギー^{※2}は1,479kcal。
同世代女性に必要なエネルギー(2,000kcal)、平成25年度国民・健康栄養調査の平均摂取エネルギー(1,628kcal)を下回る低エネルギー摂取状況。
- エネルギー摂取不足の主な原因は朝食の欠食^{※3}。就業時間が長引くほどアルコール、油物の摂取量が増え、翌朝の朝食欠食率が高まる傾向。朝食欠食率は全国平均19.5%を大きく上回る36%。
- 朝食摂取は一日に必要なエネルギー確保に加えて生産性アップ、疲労緩和に有効。
ビタミンやミネラル、たんぱく質などの栄養バランスに優れたおすすめ朝食メニューは“和食”。

※1 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、ハーバード大学の研究報告によると“妊娠適正BMI”は、19~23であるという研究報告から、BMI19以下を痩せ型としています。出典:「妊娠しやすい食生活 ハーバード大学調査に基づく妊娠に近づく自然な方法」

※2 平均エネルギーの算出には、東京大学 佐々木敏教授による簡易型自記式食事歴法質問票 BDHQ 自記式:brief-type self-administered diet history questionnaire を使用しています。

※3 本報告では、朝食を毎日食べると答えた方以外を、朝食欠食ありとして算出しています。

この結果を受けて、丸の内では女性の食生活改善と朝食摂取の促進サポートの一環として、6月9日(火)より丸ビル1F「Marunouchi Café × WIRED CAFE」にて和食をテーマとした朝食メニューの提供を開始。まるのうち保健室に参加した、約1,000名の働き女子からの“おいしい和食の朝ごはんを食べられる場所が欲しい”というリクエストに応えた特別限定メニューを展開中です。

本プロジェクトは、今後も「まるのうち保健室」を通じて、正しい食生活を送るための健康・食事指導や女性の叶えたい身体づくりのサポート、身体の悩みのカウンセリングなど、女性が長く健やかに働ける健康づくりを応援してまいります。



「まるのうち保健室」過去開催時の様子



Will Conscious Marunouchi PRESENTS
パワフル和食の朝ごはんプレート/540円(税込)

《「まるのうち保健室」調査概要》

調査地域：大手町・丸の内・有楽町エリア

調査時期：2014年8月～2015年3月 ※「まるのうち保健室」は全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。

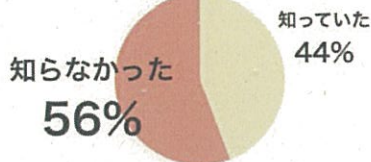
また、妊婦・授乳婦を除外しています。

調査方法：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。

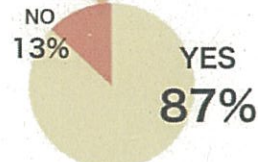
肥満:標準:痩せ=1:6:4 痩せ率(BMI 19以下)は28%

- ・女性は痩せ過ぎも太り過ぎも一般的な健康リスクに加え、婦人科リスクも増加。
- ・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ている。
- ・BMI 19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、痩せ女性の増加は不妊症及び介護者増加(医療費増)が懸念される。
- ・BMIと婦人科のリスクに関して「知っていた」と答えたのは、全参加者 1,022名のうち 44%に留まっており、「まるのうち保健室」が啓蒙活動の場として機能。

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くよう意識し始めた「YES」と回答した人数



「まるのうち保健室」受診者の平均摂取エネルギーは 1,479kcal

- ・終戦直後を下回る水準。本来20～30代女性が1日に必要なエネルギー量は2,000kcal。
- ・主な原因は朝食欠食で、朝食欠食率は全国平均(19.5%)を大きく上回る36%。
- ・模範就業時間である41～60時間を超えると就業時間に反比例し、エネルギー摂取量が低下。特に101時間以上の層では、『体型を気にして深夜の夕食を抜く・減らす』ほか、『食べたとしても遅い時間に食べた影響で、翌朝に朝食を食べられない』という声が多く寄せられた。
- ・摂取エネルギー量低下と比例して、鉄/カルシウム/亜鉛/食物繊維などの摂取量が低下。逆にアルコールと油が増える傾向に。





■Will Conscious Marunouchi PRESENTS パワフル朝食の朝ごはんプレート

提供期間 : 6月9日(火)~8月31日(月) 7:30~11:00 ※一日30食限定、平日のみのご提供となります。

提供場所 : 丸ビル 1F「Marunouchi Café × WIRED CAFE」

料 金 : 500円(税込540円) ※セットドリンクは別途料金がかかります。

メニュー内容 : 福井県産コシヒカリおむすび／羅臼昆布のお出汁／三年子花らっきょ／卵焼き／ツナ／豆腐／
胡麻と燃えるへしこフレーク／天日干しもみわかめ／若狭の梅干し／越しのルビー(トマト)
※気候など諸事情により食材が変わりますことをご了承ください。すべてが産地直送ではございません。
協賛: 福井県、羅臼漁業協同組合

概 要 : まるのうち保健室に参加した、約1,000名の働き女子からの“おいしい和食の朝ごはんを食べられる場所が欲しい”というリクエストに応えた特別限定メニュー。世界自然遺産に登録された北海道・羅臼より、うま味の深い羅臼昆布を使用したお出汁と福井県産の厳選されたコシヒカリを使用したおむすびは出汁茶漬けとしてもお召し上がりいただけるほか、ごはんのお供に3年かけて育てた三年子花らっきょう等、ワンプレートの中で様々な味が楽しめる女性に嬉しい一品です。

ホームページ : <http://www.marunouchi.com/>

* 掲載にあたってのお願い *

本リリースに記載している「まるのうち保健室」調査結果をご紹介いただける際には、下記クレジットの記載をお願いいたします。

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.

<参考情報>

■「まるのうち保健室」

女性の活躍推進が国の成長戦略の一環として打ち出され、多くの女性は長い目でキャリアを考えながら、女性ならではの出産などの機会を持ちながら働き続けることが求められています。一方で、現在の健康診断はメタボ健診など、女性に関する診断が少なく、多くの女性にとって女性婦人科の敷居が高く、受診率が伸び悩んでいる現状です。

この状況を打破するために、『病院は敷居が高い』、『忙しくて行けない』など多くの働く女性の声に耳を傾け、就業中にも気軽に立ち寄れて身体への理解が求められる場所をつくらうという想いから、三菱地所と医療・健康・食の専門家による予防医療チーム「Luvtelli Tokyo&NewYork」が手を組み、「まるのうち保健室」を2014年度に全9回実施いたしました。

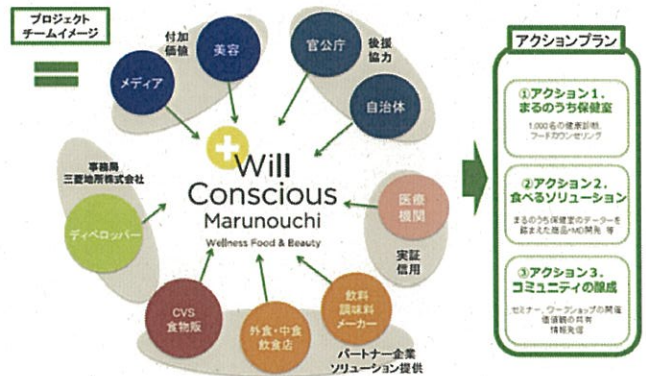
「まるのうち保健室」では、女性特有のライフプランの構築とよき選択の指標や判断材料として、健康対処力や妊娠に関する知識の習得を目指し、実践型の食事指導を行ってまいります。



■「Will Conscious Marunouchi」プロジェクト <<http://shokumaru.jp/willconscious/>>

「食育丸の内」プロジェクト※の一環として、オフィス街丸の内において新たに女性の未来と健康を支援するために発足したプロジェクト。

これまで丸の内エリアに就業する女性の方々を中心に問い合わせを多くいただいていた、“日々どのような食生活を送るべきか”などの質問や、ヘルスリテラシーの向上に関わる情報提供依頼に応えるべく、本プロジェクトでは女性のライフプランの構築と良き選択の指標や判断材料として、女性に必要な健康知識を「まるのうち保健室」の中で習得いただき、「食」を通じた新たなサービスや提案を飲食店やCVSなどと連携を図り、提供いたします。



「Will Conscious Marunouchi」3つの提言とアクション

※「食育丸の内」プロジェクトとは <<http://shokumaru.jp/>>

「食」は、生産者、シェフ、そして消費者の意識によって支えられており、健康で楽しい生き方の基礎である」との考え方のもと、数多くの飲食店が集積する丸の内において三菱地所が推進する、「安心・安全」「東京と地方」「環境共生」など、「都市における食のあり方」に関する問題に正面から取り組むプロジェクト。(2008年10月設立)

■一般社団法人ラブテリ <<http://www.luvtelli.com/>>

2011年に春に予防医療コンサルタント(2011~2015 ミス・ユニバース・ジャパンビューティキャンプ講師)の細川モモの呼びかけにより発足した予防医療プロジェクトチーム。日本とNYに在籍する医師・管理栄養士・博士・料理研究家他が集まり、先進国一ともいわれる不妊症と低出生体重児を予防し、日本の出生率を上げるために研究や啓発を幅広く行っています。これまでに世界一の美女を目指す女性たちの食事・栄養指導や、2013年には聖マリアンナ医科大学東横病院とともに妊娠前の女性のための検診プラン「プリンセスプラン」を立ち上げ、100名以上の女性が受診しております。また、卵巣年齢高齢化要因を解明するため、2012年には「卵巣年齢(AMH)共同研究プロジェクト」を発足。卵巣年齢と食事・栄養との関連に関して臨床栄養学会、抗加齢学会他で学会発表を行う等、幅広い研究・啓発活動を行っております。



一般社団法人ラブテリ
代表理事 細川 モモ

<本件に関する報道関係の方のお問い合わせ先>

三菱地所プロパティマネジメント株式会社 丸の内PR事務局

TEL:03-4323-0100 / FAX:03-3265-5135(平日 9:30~18:00) / E-mail:marunouchi@ozma.co.jp