

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：むぎマグ体験会

実施日：2025/06/18

参加会社名：JLSKY／NRTKTU/C

参加者数：100 名（任意）

活動概要：一人用むぎ炊飯器に水と麦を入れ 20 分で手軽においしいむぎが炊ける体験会を実施。食生活を改善したくても仕事が終わると疲れて何もできないという社員に試食してもらい、むぎご飯のメリットとして①おいしく食べやすいことから手軽に健康的な食生活ができる。②調理が楽で日々の食事に取り入れやすい。③効率的に栄養補給ができる。ことを伝え、食生活改善のきっかけづくりを行った。

所感／参加者の声など

- ・ 仕事で精一杯で帰ってきたら何もできない状態になるという社員が多いが、手軽に短時間に作れて洗い物も楽なことから、これなら出来そうと興味を持つ社員が多かった。
- ・ 試食をしてもらったところ、食べ応えあり食感もプチプチ、もちもちしていて美味しいとのことで、より興味を持ってもらえた。説明だけでなく実際に試食もしてもらう重要性を感じた。
- ・ 家族と同居している社員からは、食生活改善のために主食をより健康的なものに変えたいと思っても、家族がいると炊飯器を 2 つ用意するわけにはいかず諦めていたが、これなら自分用に 1 人用の炊飯マグで短時間で麦ごはんが炊けるので、ぜひ今後やりたいとの声も多かった。

【活動を実施した際の写真】



