

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：JRC Wellness 月間

実施日：2025 年 10 月 3 日～2025 年 11 月 7 日

参加会社名：JRC/協力会社

参加者数：30 名

活動概要：従業員の健康意識向上と生活習慣の改善を目的として、約 1 か月間「Wellness 月間」を実施した。活動開始直後 7 日間と終了直前の 7 日間で 2 種類(体成分分析装置 Inbody380N、体内 AGEs[※]測定装置 AGEs センサ)の健康機器をレンタルし、従業員が健康機器を活用することで、自身の健康状態を把握し、日々の健康管理意識を高めることを目的とした。また、1 か月間、AGEs を減らす効果が期待できるヘルシーメニューを社員食堂で提供し、健康的な食生活を促進し、従業員の食習慣の改善を支援した。

※ AGEs とは食事などで過剰に摂取した糖とヒトのカラダを主に構成しているタンパク質が結びつくことで体内に生成される物質で、最終糖化産物（Advanced Glycation Endproducts）と呼ばれている。このタンパク質が糖と結びついて、糖化が進むとタンパク質は本来の働きができなくなり、カラダの機能に様々な変化が生じる。（出典：株式会社ウエルアップ公式サイト、<https://wellup.jp/healthcheck/ages.php>）

所感／参加者の声など

参加者の多くは、健康機器による測定結果を通じて自身の健康状態を客観的に把握でき、「問題点が明確になった」「健康意識が高まった」と前向きに受け止めている。特に、体成分分析や体内 AGEs 測定の導入は、日常生活での運動や食事への意識改革につながったとの声が多く聞かれた。

また、ヘルシーメニューについては「味や質が良く満足できた」「野菜やバランスの良い食事を意識するきっかけになった」という意見が多数寄せられ、食生活改善への効果が感じられた。一方で、シフト勤務者にとっては利用機会が限られる点や、メニューにもう少しバリエーションや風味の工夫が欲しいとの要望も上がった。

ウォーキングイベントは案内が遅れたため参加者が集まらず中止となり、告知時期や勤務条件に配慮したスケジュールリングの重要性が指摘された。健康機器の設置場所や測定結果の説明についても改善の余地があり、よりわかりやすい運用が求められた。

総じて、多くの参加者がイベントを健康への意識向上の良い機会と受け止めており、継続開催とプログラムの充実を望む声が多い。今後は案内のタイミング改善や多様なニーズに応じた内容の拡充が課題となっている。

【イベントポスター】



Wellness月間

健康機器も7日間×2回限定導入します!!

体成分分析装置 InBody 380N

体内AGEs測定装置 AGEsセンサ

社員食堂でヘルシーメニューを提供します!!

10月19日(日)

9:00~13:00(予定)



10月の社員食堂では...? AGEs対策&ヘルシーメニューを提供します!

どんなメニュー?

1食あたり600kcal前後

AGEs対策のヘルシーメニュー



「AGEs」ってなに?

AGEsは、体内で糖(ブドウ糖や果糖など)がたんぱく質や脂質と結びついて、時間をかけて変性していくとできる。料理でいうと、パンの焦げ目や焼き芋の黒い部分も糖化の一例。

AGEsが増えると、体のたんぱく質や細胞が劣化して、さまざまな影響を及ぼすと考えられている。

生活習慣病 糖尿病 高血圧 脂質異常 腎臓病 認知症 がん 老化



どうやってAGEsを減らすの?

- 1.加熱は高温を避け、焦がさない! 焼く・揚げを避け、茹でる・蒸すなど
- 2.抗酸化食品を取り入れる! 野菜やスパイスなど
- 3.血糖値の急上昇を防ぐ! 野菜から食べたり、甘味を控えたり
- 4.水分をしっかりとる! AGEsは腎臓から排出されるため

【健康機器レンタル】



体成分分析装置 Inbody 380N



体内 AGEs 測定装置 AGEs センサ

【ヘルシーメニュー】※一部抜粋

2025 AGEs対策のヘルシーメニュー ゆで豚香味ソースがけ



塩で脂を落とすのは、AGEsの生成を抑えるのに効果的!

タレの酸の働きは、糖とたんぱく質の結合が抑制し、AGEsの発生量を減らします!

大量のポリフェノール、ミョウガのα-ヒトキン、カリウムは、体にとても良い!

エネルギー	695kcal
たんぱく質	30g
脂質	15g
糖質	110g

2025 AGEs対策のヘルシーメニュー 豚肉・海鮮塩焼きそば



糖質単体(中華麺)と一緒に、たんぱく質や脂質と一緒に食べると、体に良い!

急激な血糖値上昇を防ぐ、レモンをお好みでどうぞ!

モロヘイヤは抗酸化作用のある食品の代表格!

エネルギー	416kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	10.1g
炭水化物	65.5g

2025 AGEs対策のヘルシーメニュー たっぴり野菜のキーマカレー



カレーに使われるスパイスには、近年の研究から抗酸化作用があるものが多いことが分かっています。

煮込みの他に、揚げ物に比べ、血糖値が上がり、やけどの原因になることが少ないとされています。

相乗効果のりんごは、抗酸化作用、腸管分岐作用に加え、抗酸化作用も、期待されています。

エネルギー	646kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	23.5g
炭水化物	100.3g

2025 AGEs対策のヘルシーメニュー マリナラソーススパゲッティ



「マリナラ」はイタリア「ナポリ」の地名が由来で、トマトソースにトマト、ニンニク、オリーブオイル、塩、胡椒を加えて作ります。

トマトにはビタミンA、C、リコピンやルチンといった抗酸化物質が豊富に含まれています。

にんにくは抗酸化の他にも抗酸化作用があるといわれています。

エネルギー	658kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	15.1g
炭水化物	100.8g

2025 AGEs対策のヘルシーメニュー チキンポトフ



玉ねぎは糖を多く含むため、血糖値を上げる作用が期待されています。

鶏肉と一緒に煮込むことで、たんぱく質が分解され、消化しやすくなります。

たんぱく質は、血糖値の上昇を抑えるだけでなく、免疫力向上や疲労予防にも役立ちます。

エネルギー	590kcal
たんぱく質	30g
脂質	29g
糖質	98g

2025 AGEs対策のヘルシーメニュー タラと野菜のホイル焼き



ホイル焼きのこけい! 加熱時間を短く、AGEsの生成を抑えます。

ホイル焼きのせいで、たんぱく質が焦げ、AGEsの生成を抑えます。

マダガスカル産のビタミンEは、脂質やたんぱく質の酸化を防ぎます。

エネルギー	693kcal
たんぱく質	17g
脂質	15g
糖質	95g