

美味しい軽食とストレッチでリフレッシュ！

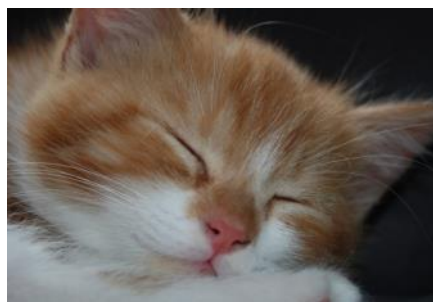
株式会社ウエイトアンドバランス

健康な状態とは？

“心身ともに健康な状態”を保つために必要な3つの要素



食事



睡眠

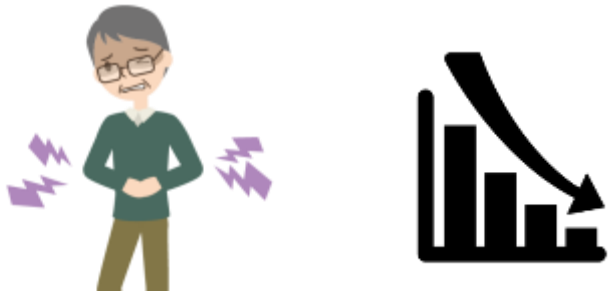


適度な運動

しかし・・・

忙しい現代人は、それぞれをバランス良く保つことは難しい

社員の体調と生産性



社員が健康を害すると確実にモチベーションが下がり、生産性も下がる

ミドル層以上は心身を崩しやすいという前提



中高年になると職場以外の環境変化によるストレスも発生。多くの社員はちょっとしたきっかけで体調やメンタルを崩しやすい

リフレッシュできる機会を増やしてネガティブ思考に陥るのを防ぐ

今日は、ストレッチでスッキリしたあとに美味しいお料理の試食でリフレッシュしましょう！

しっかりリフレッシュをするためのポイント (1/2)

気分転換をしたいと思っても「上手く気持ちが切り替えられなかった」という経験はありませんか？

例えば・・・

読書



ショッピング



運動



しっかり切り替えられている？



気持ちをしっかり切り替えるために必要なこと

取り組んでいることに集中する



気分転換するために必要な「集中している」状態とは？

- ・「楽しい」「面白い」という感情が出ている
- ・没頭している
- ・集中しないと危険、怪我をする



本日の試食会メニュー

♠ 3種オードブル

- キノコのキッシュ
..フレンチではポピュラーな卵と生クリームを使用した郷土料理。
今回は秋の野菜の定番、キノコをふんだんに使用してヘルシーに仕上げています。
- アジのエスカベージュ
..アジを素揚げして玉ねぎやピーマンなどの野菜、ビネガー、オリーブオイルで合えたマリネです。
- 真ダコのグレッグ
..真ダコをオリーブオイルやニンニク、ブーケガルニ、レモン汁で煮込んだ前菜です。
真ダコは、シェフの一工夫でほんのり甘みを含んだ味わいになっています。



♠ 鶏のプロヴァンス

鶏の骨付きもも肉をトマトで煮込んだ温かいお料理です。

♠ ローストポーク

鹿児島産の黒豚をじっくりオーブンでローストしています。

♠ パウンドケーキ

レモンのみじん切りとバニラエッセンスでさっぱり仕上げたバターケーキです。



(参考)

企業に求められる経営の新たなテーマ 健康経営とは？

【健康経営とは】

従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する経営手法。従業員の健康の維持・増進を図ることで従業員の生産性を高め、ひいては企業の企業価値・生産性を向上させることを目的とするもの。

【健康経営への関心度】

- ✓ 経済産業省と東証が共同で「健康経営銘柄」を定めるなど上場企業では従業員の健康管理を経営指標とする企業も増えてきています。
- ✓ 上場企業に限らず、東京商工会議所でも企業規模を問わず、登録会員に「健康管理に関するアンケート」を実施するなど、社会全体で「健康」を意識する流れが出てきています。



従業員の健康管理に対する意識を高めることは、企業ブランディングを構成する重要な要素の一つとも言えます。