



iwork-pro.jp

コミュニケーション広報ツール

2023

5

# アイ・ワーク News

iwork News Vol.1



コミュニケーション広報ツール

「アイ・ワークNews」の配信をゆる〜くはじめます。

「何か新しいことをはじめたい!」春はそんな気持ちになる季節です。

私たちアイ・ワークはその思いをおさえきれず、

新しい体制のもとコミュニケーションツールとして「アイ・ワークNews」の配信をはじめることになりました。

近年のコロナウィルス感染拡大により、私たちの生活は制限され大きく変わり、失ったものや得たものがたくさんあります。

そんな日常の中で、さまざまな事に触れ、感じた何気ないことを配信していくツールです。

「会社のこと」や「働く職員のこと」を少しでも知っていただき、

皆さまにとってアイ・ワークが「身近な存在」へと変わっていければ嬉しく思います。

どうぞ、ゆる〜くご愛読ください。

街で見つけた  
デザイン。



“髭の似合う40代に憧れる”

ディレクター 元永  
N.MOTONAGA

3月中旬、弊社職員3名でお客様へのご挨拶を兼ねて、東京出張に出かけました。

コロナ禍以前は定期的に東京にも出かけておりましたが、数年ぶりの訪問となりました。職業柄、駅やお店、街の看板…様々なデザインに興味津津!「東京のデザインは刺激になるなあ」と職員同士で感心しておりました。特にインパクトがあったデザインが品川駅構内の「そうだ京都、行こう」のポスターでした。30年前から実施されてきたキャンペーンなので、このキャッチコピー自体は馴染み深いものですが、このポスターデザインを見た瞬間感銘を受けました。

通常、春の京都を案内するポスターだと、「京都の観光名所と桜」のイメージ写真を使いがちなのですが、このポスターはピンクの四角とキャッチコピーのみで表現をしています。一見シンプルですが、見る人にインパクトを与える面白

# DESIGN

いデザインのポスターだと思います。

デザインには、人々の感性や心を揺さぶる力があります。シンプルなデザインでも、見る人にインパクトを与えることもできます。今回の出張で、東京の色々なデザインに接することで、私たちは改めてその力を感じることができました。私たちも、日々の仕事を通じて、より良いデザインを生み出していきたいと思っています。



— 第1弾 —

# 筋肉は裏切らない! (はずw)

## 01 レコーディングダイエット

コロナ渦、テレワークなどで、運動不足や体調不良に悩まされている方も多いと思います。かく言う私も、テレワーク、PC仕事続きで、疲れやすく、睡眠の不調、肩こり腰痛に悩まされていました。去年の暮れ、ストレッチのしすぎで、内出血になるという始末。一念発起して、ウォーキングとレコーディングダイエットを始めることにしました。

レコーディングダイエットに使用したのは「あすけん」というアプリ。毎日、体重、体脂肪、食事を記録し、目標体重とコースを指定すると、あと何kcal分摂取できるか、運動での消費カロリーの目標達成管理もしてくれます。

摂取カロリー・栄養素・消費カロリーを総合して、毎日得点が表示されるのですが、得点が出るとなると、なぜか高得点を目指して頑張ってしまう自分がいます。

毎食記録するとなると面倒ですが、「あすけん」では、写真入力、バーコード入力、キーワード検索、マイルシビ登録、セット登録など、記録を簡単にする機能が豊富でした。運動も同じく、よくする運動を記録でき、消費カロリーはその都度入力できます。Google fitと連携させると、ウォーキングやジョギングの歩数や消費カロリーが「あすけん」に自動で入力され、便利です。

アプリのキャラクターのイラストのお姉さんが、「今日は高得点ですね」「明日は果物を摂ってみましょう」など、状況に合わせてアドバイスしてくれます。

体重や体脂肪率が減ったときには「やりましたね!」と満面の笑顔で出てきてくれます(笑)

このアプリを使い始めて、まず驚いたのが摂取カロリーの多さ! 年末年始ということもあり、「すき焼き」「もち」「ワイン」などを食すと、1日2,000kcalをすぐに超えてしまいます。基礎代謝は女性1,200kcal男性1500kcalほどしかないから、+500~800kcalも超過!



“糖質捜査官”  
WEBディレクター 川口  
K.KAWADE

一方で、消費カロリーの少なさにも愕然。30分歩いて100kcal程度しか消費できない。体重を1kg減らすには、7,200kcalマイナスが必要らしいです。一ヶ月間毎日、摂取カロリー<消費カロリーにして、1時間以上歩いて、やっと体重-1kg。長い戦いの始まり。

今後も、不定期で、健康や減量に関する体験記を配信していきます。

あすけんの  
未来さん(AI管理栄養士)が  
不摂生をすると  
泣いて諷めてくれます。

栄養素も  
適正範囲内に収めないと  
高得点は取れません。

あなたのアドバイスをお伝えします。04月10日のあすけん健康度は?

**86点**

カロリーコントロールがばっちりでしたね♪明日もこの調子でいきましょう。

栄養バランスを見ると、さんの食生活では特に炭水化物が足りないようです。

糖質を意識的に控えているのでしょうか?炭水化物の適量は摂取エネルギーの50%~65%です。カラダに負担がかららない程度の糖質オフがおすすめです。

摂取栄養素グラフ

栄養素	標準値	現状
エネルギー	適正	適正
たんぱく質	適正	適正
脂質	適正	適正
炭水化物	不足	不足
カルシウム	適正	適正
鉄	不足	不足
ビタミンA	適正	適正
ビタミンE	適正	適正
ビタミンB1	適正	適正
ビタミンB2	適正	適正
ビタミンC	適正	適正
食物繊維	適正	適正
飽和脂肪酸	過剰	過剰
塩分	過剰	過剰

栄養価の判定基準について?