



～食生活を自ら整えることで、未来が変わる!～

心と体を整える「食習慣づくり」を ベテラン栄養士がサポートします!

合同会社 Unma 代表社員
栄養士

おい かま り え
及川 麻梨絵

1979年、岩手県生まれ。栄養士として高齢者福祉施設、保育園に勤務。25歳から食生活改善に取り組み、喘息やアレルギー体質を克服。28歳で食育カフェを開業し、17年間経営。一般社団法人健康食育協会にて「食べ方」を通じた心身の整え方を体系的に習得。23年間の食育活動を経て、現在は企業向け健康サポート「Unma for Biz | 食習慣デザインサポート」を展開。食事制限ではなく「食べ方」に特化した伴走型プログラムで、社員の健康と笑顔を支援している。

自分の軸が定まると 生き方が明確になる

小学校時代にいじめを受けていた私は、クラスのみんなど仲良くしたいのに誰かを選ばないといけない空気がとても苦手でした。学校で大切な傘を折られて帰宅した日、父は「こう言ってくれたんです、「物は、直せるんだよ」と。誰かを責めるのではなく、安心を与えてくれる父の存在が私の支えでした。そんな父の姿から、誰かを責めたり切り捨てたりしたくない、いろんな人が安心していられる場をつくりたいと思うようになりました。中学になると、キャッチボールもできない状態でソフトボール部に入部。練習を重ねてピッチャーを任されるようになり、仲間と共に市内中総体3位入賞を掴むことができました。努力は実るということと、仲間を、人を信じて任せろ大切なことを知り、「今の経験は、未来に必ず活かせる」という信念が徐々に芽生えたのです。

社会人となって栄養士として働く中、私は喘息や片頭痛に悩まされるようになり、そんな時に出会ったのが「食べ方」という視点。よく噛む、箸を置く、味わう。気合いではなく、小さな習慣を積み重ねることで体も心も整っていく。その実感が私に自信を与えてくれました。心身が整うと、生き方も定まっていきました。私は自身の経験をもとに食育カフェを開業。離乳食も手作りで、子連れでも安心し

て食事ができる環境を提供してきました。「食べることは、楽しむこと」。制限ではなく、整えることが食の本質なのです。日々の小さな積み重ねを信じて、目の前の人の変化を支えていきたい。その思いを実現するために、17年のカフェ経営にピリオドを打ちました。

企業の健康を 「食べ方」からサポート

私は現在、中小企業に社員の食育をサポートする事業を行っています。私が皆さんに伝えているのは食事制限ではなく、「食べ方」を整えるサポート。よく噛む、箸を置く、味わって食べる。毎日の食事を少し整えるだけで、体が変わり、心が変わり、表情が変わります。心身のモヤモヤは個人の課題かもしれないませんが、社員のパフォーマンス向上のために、企業が全社員の健康を気遣う時代になってきているのです。食べ方を変えただけで、不調が軽くなり、現場のミス・事故や離職減にも繋がります。社員の心身が健康であることが、会社の大きな馬力となり、経営における大きな資産となるのです。

大人が満たされていれば、子どもたちが安心して暮らし、笑顔で幸せに生きていける社会をつくることができます。心身が整うと、人は自然にやさしくなれます。私は、笑顔の循環の源泉を、日本の社会に増やしていくために、「食べ方」を通じて、多くの職場に幸せの種を植えていきたいと考えています。

私が大切にしていること・もの

**芯が強い 背中を押してくれる
安心感 包容力がある 笑顔
しなやかな心 健康の伴走者**

- 1 主人、息子、猫のアオとソラ。猫アレルギーも食で改善し、幸せな日々。
- 2 私は4姉妹の3女ですが、毎年4家族で集まる大の仲よしファミリーです。
- 3 手づくり雑穀入りミートソースは、お店でも大人気の給食の味です。
- 4 法人会での講演。社員の体調管理の重要性を伝えています。



初めまして! 私は、及川麻梨絵と申します。

この度はご縁をいただき、心から感謝いたします。

あなた様と及川の間に大切な共通のご紹介者様がいてくださったからこそ

このチラシをお手にとりてくださったと思います。

このご縁、大切にさせていただきます。

今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。



お客様の声

株式会社 松田商事
代表取締役
黒沢 真紀さま

小学校からの同級生で、Café Unma の頃からお世話になっています。健康経営に興味があり相談しました。傾聴力がすばらしく、何を発言しても肯定的で安心して話ができます。専門的な内容もかみ砕いて分かりやすく説明してくれるので、納得感を持って進められました。明るく前向きなエネルギーに触れると、こちらのモチベーションも上がります。



お客様の声

有限会社 下館農産
代表取締役
熊谷 匡章さま

従業員の健康を病院や薬だけでなく、食生活を通して保ってほしいと思い相談しました。ご飯を主食に沢山食べる考え方が弊社にピッタリ合っています。教えが厳しく絶対というわけではなく、気軽にやること、できる時やできる事からやろうという姿勢だったので、プレッシャー無く取り組みました。よく噛むことで胃腸への負担も減り、肥満防止にもなっています。



お客様の声

千葉建設株式会社
代表取締役社長
千葉 聡さま

YEG の会合で企業向けの食事指導をされていると聞き、社内講演をお願いしました。7日間のお試しプログラムを実践して「意外と簡単」「続けてできそう」「体調いいかも」が実感できたのが契約の決め手です。経験値が豊富で説得力があり、明るいお人柄で、ちょっとぐいぐい来てもらえるところも継続に繋がっています。現在、食事サポート2期生が受講中です。

社員の健康を本気で考えたい経営者の味方です /

- ✓ 社員の体調不良が気になるが、何をしたらいいかわからない
- ✓ 健康施策はやっても続かないし、やらされ感がある
- ✓ 午後の眠気や集中力低下で、業務効率が落ちている
- ✓ 女性社員のゆらぎや不調によるパフォーマンス低下が心配
- ✓ 社内の人間関係やメンタル面の課題を改善したい
- ✓ 現場に負担をかけずに、健康経営を始めたい



サポートできること

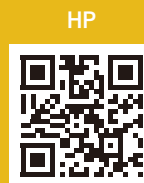


合同会社 Unma (ウンマー)

〒023-0003 岩手県奥州市水沢佐倉河字惣前町52-1

TEL:090-8464-0355 hello@unma.jp 及川 麻梨絵(おいかわ まりえ)

詳しい情報は
こちらから



HP

Instagram

