

客室本部Wellness活動報告

TYOHGV/M客室業務部 活躍推進室 すこやかサポートグループ

2022.3.31



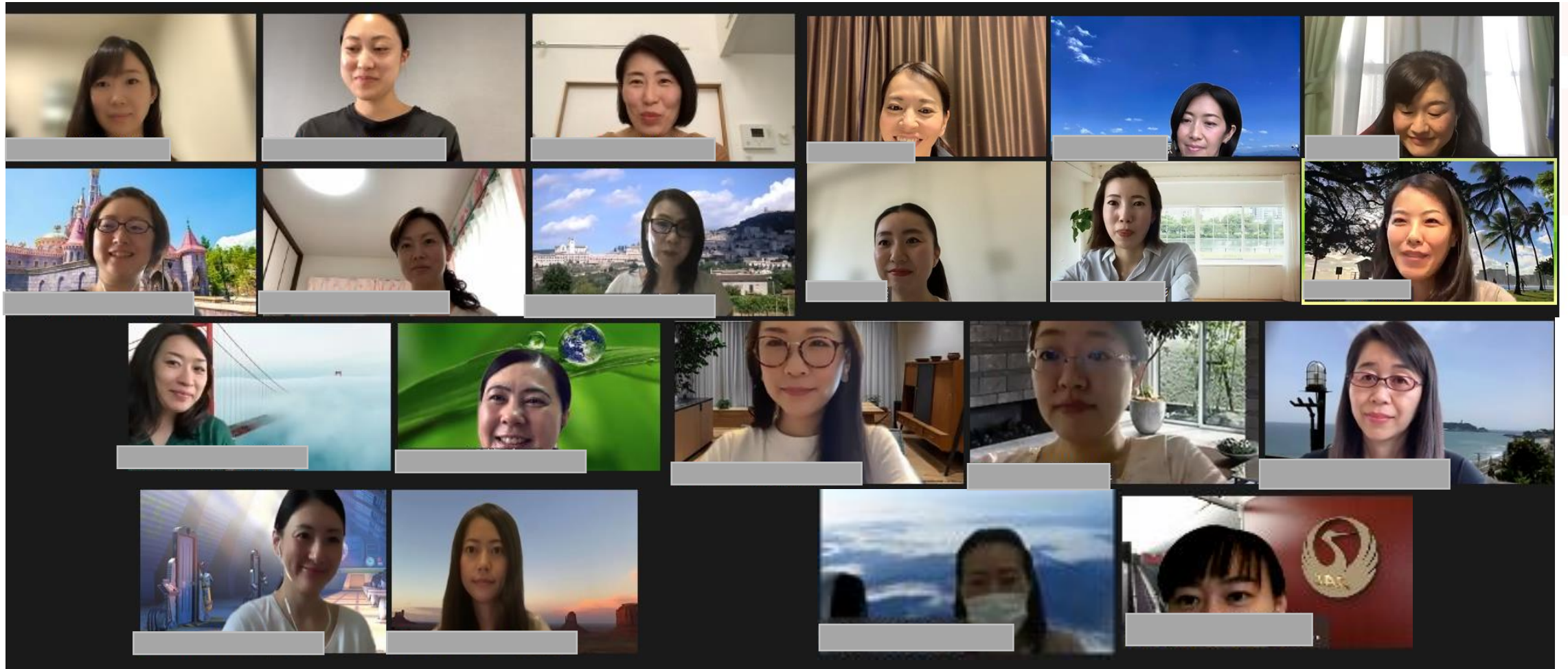
JAPAN AIRLINES

客室本部WellnessリーダーMTG

目的：「ココロ からだ 元気」

健康を維持し、心身ともに健康で魅力にあふれた乗務員としての活力向上 健康に関する意見交換

実施日： 6/4 6/10 6/17 6/28 7/14 8/3 8/30 9/13 9/28 10/11 11/30 3/18



客室本部Wellnessリーダー活動



活動① Eat Well Life Well

Eat Well Life Well
JAL Wellness活動

JAL Wellness2025 MyBookに明記されている健康の4本柱である「食生活」

健康の4本柱

食生活
運動
睡眠
心

ライフスタイル

健康 Health は自分でつくる

FY21 Wellnessリーダーが手軽に取り入れることができる食事や飲み物を紹介します♪

効果に関しては、個人的見解も含まれますのでご了承ください

「Eat Well Life Well」と題し、
気軽に取り入れることができる
食事や飲み物を客室本部の
Webページ「クルーポータル」に
掲載

活動① Eat Well Life Well



MENU

湯葉に豆乳を加えてレンジでチン！ わさびとポン酢を添えて

生ゆばをお皿に盛り、豆乳を半分浸るくらいにかけレンジで30秒くらい加熱します



湯葉は食物繊維も
多く含まれています



MENU

腸内環境が整う 便秘解消ヨーグルト

・オートミールは大腸の入り口で発酵を促す作用がある
・小麦の外側「ふすま」は腸の出口付近の善玉菌のエサとなる
・これらを合わせて食べると日中に絶えず発酵が起こるので、短鎖脂肪酸を増加させることができ、腸内環境が整う



フルーツグラノーラを
加えて食べるのが
松原流です



MENU

+one dish! "山芋キムチ" ネバネバ&発酵食品で腸内環境を改善

- ①山芋の皮を剥き、ビニール袋に入れてめん棒などで叩いて食べやすい大きさにする
- ②山芋をビニール袋から出してお皿にいれる
- ③キムチをいれる(大きければハサミでザクザク切る)
- ④ごま油とめんつゆを適量入れて混ぜる
- ⑤きざみのりをかけて完成



火を使わず調理が
簡単 洗い物も少ない



MENU

疲労回復レモネード レモンと砂糖1:1

- ①レモンを丁寧に洗い薄い輪切りにする
- ②レモンと砂糖を交互に重ねていく
- ③冷蔵庫で保冷する
数時間でシロップになり、レモンが甘くなりそのまま食べれる
レモン1~2個が作りやすく
お好みで最後にハチミツを加えても美味!
シロップスプーン一杯を炭酸水や水で割り完成



シロップをヨーグルトに
かけても美味しい

活動① Eat Well Life Well



FY21 Wellnessリーダー
Eat Well Life Well

MENU

納豆しらす韓国のり丼

温かいごはんに
納豆、しらす、韓国のりを適量のせ
お好みで生卵、ネギ、ごま油を加える



スプーンで混ぜながら
どうぞ♪



FY21 Wellnessリーダー
Eat Well Life Well

MENU

ランチに 冷やし豆乳うどん

めんつゆ（3倍濃縮タイプ） 大さじ1とよく冷やした豆乳
100ccを混ぜる
うどんはなんでもOK よく冷やすのがポイント！
キムチと青ネギをのせる
さらに肉味噌や青菜をのせれば栄養バランスが良くなりますが、
なければキムチと青ネギさえあれば十分です



お好みでラー油、
すり胡麻をくわえて



FY21 Wellnessリーダー
Eat Well Life Well

MENU

マッシュルーム、ほうれん草、ギリシャ ヨーグルトのバルサミコ酢サラダ

バルサミコ酢のフルーティーな味わいは濃厚でクリーミーな食感の
ギリシャヨーグルトとも相性がぴったり！
ギリシャヨーグルトは一般的なヨーグルトより水分が少なく、
その分たんぱく質を多く含む栄養価も高い
生食用のサラダほうれん草はシュウ酸の含有量が少ないため、
下茹でせずに生で味わうことができます



彩りも良く簡単に
できるのでおすすめ



FY21 Wellnessリーダー
Eat Well Life Well

MENU

野菜たっぷりもち麦スープと 青汁入りバナナジュースの朝ごはん

・スープ: 人参、玉葱、じゃがいも、ズッキーニ、椎茸、ソーセージ、
もち麦が入ったコンソメ味のスープ
・果物 ぶどうと梨
・ヨーグルト
・青汁入りバナナジュース（牛乳ベース）



もち麦はミネラル
ビタミンも豊富です

活動① Eat Well Life Well



MENU

まごわやさしいごはん

- ・鯖塩焼き
- ・豚汁:人参、牛蒡、椎茸、大根、蒟蒻、豚肉
- ・とろろ
- ・ほうれん草と蒟蒻の白和え
- ・もずく
- ・納豆

栄養素をバランスよく
組み込んでいます



MENU

豚肉と野菜と舞茸の炒め煮

フライパンに油を熱し、豚肉、人参、大根、白菜、舞茸を入れて軽く油がまわるくらい炒める
水、醤油、みりん、砂糖、顆粒出汁をくわえ15分ほど煮る



野菜の食感、風味も
楽しめます



MENU

一汁三菜の基本の和食献立

- ・落ち鮎の塩焼き
- ・小松菜とじゃこの胡麻風味炒め
- ・茶碗蒸し
- ・豚汁



栄養を考えて季節の食
材を取り入れています



MENU

しらすとわかめと胡瓜の酢の物

- 「材料」2人分
黒酢少々、酢大さじ1、砂糖小さじ2、塩小さじ1/4、
わかめ(乾燥)3g、しらす大さじ3、きゅうり1本、白すりごま少々
1、きゅうりは薄切りにして、塩を加えて揉み込む 10分ほど置いて流水で洗い、水気を絞る
2、わかめは水で戻し、水気を切る
3、ボウルに砂糖、黒酢、酢を混ぜる
4、3のボウルに、きゅうり、わかめ、しらすを入れて和える
5、器に盛り付け、白すりごまをかける

疲労感を軽減する黒酢と、しらす
でカルシウムが取れます。



活動① Eat Well Life Well



MENU

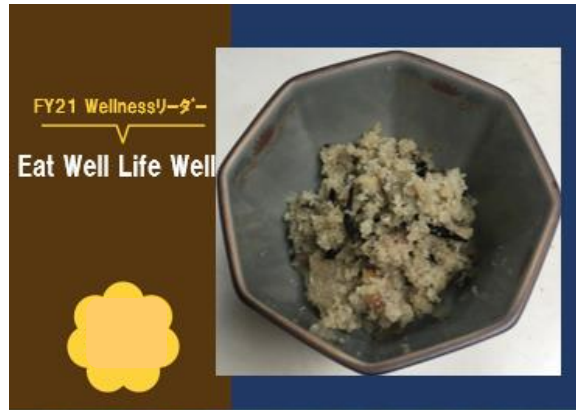
簡単な蜂蜜入りかぼちゃの煮物

「材料」2人分
かぼちゃ150グラム、水50ml、顆粒和風だし小さじ1、蜂蜜小さじ2、醤油小さじ1、酒小さじ2

「作り方」

- 1、かぼちゃをお好みの大きさに切り、お好みで皮の部分も切り取る
- 2、耐熱容器にかぼちゃと、水50ml、顆粒和風だし、蜂蜜、酒、醤油を入れて、電子レンジ600Wで5分加熱

はちみつ分量や加熱時間は、必要に応じて調節ください



MENU

惣菜コーナーのひじき煮と筑前煮で簡単おから

筑前煮を細かく切り、ひじき煮、出汁、醤油、みりん、砂糖を入れて煮立て、おからを入れて炊く。醤油、みりん、砂糖は同量。

煮詰まったら出来上がり！冷めても美味しい



MENU

お手軽タコライス サラダ風

- ①ひき肉（牛豚鶏お好み）をタコススパイスで炒める（タコススパイスは辛いので、トマトケチャップやソースをたすとマイルドに）
- ②温かいごはんに①のひき肉を盛り、その上にレタスの千切りと小さく切ったトマトをのせる
- ③②の野菜の上にバージンオリーブオイル、ハーブ入り塩コショウ、粉チーズをかけて（あればサラダ用トルティーヤもトッピング）

混ぜて美味しくお召し上がりください



MENU

旬の大根の葉としらすと油揚げの簡単炒め

大根の葉、しらす、油揚げを炒めて、醤油を少々。ご飯にふりかけたら、ご飯もすすみます。大根の葉はβカロテン、ビタミンC、カリウムを多く含みます。

大根の葉は栄養満点！



活動① Eat Well Life Well



MENU

おからスコーン

・生おから150g・薄力粉 150g
・砂糖 50g・ベーキングパウダー小さじ2
・無塩バター 50g(パニオイル小さじ2分の1)

- ①無塩バターは常温に オープン170℃予熱。
- ②ボウルに薄力粉、砂糖、BPを入れ混ぜる。
- ③生おから、バター、パニオイルを加え、まとまるまで混ぜて生地を作る。
- ④ラップで生地を包み、丸く成形し放射状に切る。
- ⑤天板にクッキングシートを敷き生地を並べ、170℃に予熱したオープンで20分～25分焼く。

栄養も笑顔も
あふれます



MENU

バナナきな粉胡麻ジュース

・バナナ1本 (冷凍用) ・バナナ4分の1本・牛乳120ml
・きな粉胡麻粉 ・きな粉と黒ごまでもOK

- ①バナナを滑らかなペースト状にする。ジッパーバッグに入れたまま薄く伸ばして平らにして1時間以上冷凍する。
- ②冷凍庫から①を出し、夏は5分、冬は10分程度常温に置く。
- ③②にフレッシュなバナナをくわえ、滑らかなペースト状にする。
- ④牛乳、きな粉胡麻粉を入れて、口を開けて、揉みながら混ぜる。
- ⑤よく馴染んだら、グラスに注ぐ。

腸活に一杯
体調も快調



MENU

アボカドの生ハム巻きレモン添え

アボカドを2～3cm角の大きさに切り、生ハムを巻いて、スライスレモンを添える



アボカドはビタミンE
豊富！浮腫み改善



MENU

からだポカポカスープ

からだを温める食材の王様、生姜のすりおろし(もちろんチューブでも◎)とネギは外せません！
あとは好みのおきのこ類と豆腐を入れて、ウェイパーで中華風も良い、韓国調味料のダシダもおすすめ(^^)

スープが余ったら雑炊やうどん
を入れても美味しいです♪



活動① Eat Well Life Well



MENU

冬の食材を食べる献立

- ・冬キャベツの回鍋肉
キャベツは別名「キャベジン」と呼ばれるビタミンUが豊富！
- ・蓮根のサラダ・長芋のおひたし・なめこ汁



胃腸が弱っている時にも
おすすめです



MENU

健康に良い！里芋と蓮根の煮物

ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養を含み、免疫力アップ、疲労回復、老化防止、美肌効果、むくみの予防など、健康に良い料理です！



冷めるまで置くとも味が染みて美味しくなります



MENU

オートミール和風がゆ 豆乳クリーム添え オートミールバナナパンケーキ

豆乳クリーム作り方
無調整豆乳150ml
たんさい糖小さじ2
レモン汁小さじ2



【オートミール和風がゆ】

- ①小松菜は茹で、長芋はすりおろしておく。
 - ②オートミール、濃縮めんつゆ、水を耐熱容器に入れ電子レンジ(600W)で2分加熱する。溶き卵を加え混ぜ合わせたら再度電子レンジで1分加熱する。その後もある程度水気が飛ぶまで加熱する。
 - ③茹でた小松菜、とろろを盛り付ける。とろろの代わりにキムチやネギなど添えてもGood!
- 【オートミールバナナパンケーキ】
- ①ボウルにバナナを入れてフォークの背で潰し、オートミール、卵、牛乳を加えて混ぜ合わせ5分ほど置く。
 - ②熱したフライパンにごま油を入れて中火にする。生地を流し込んだら3～4分ほど焼く。
 - ③同様に残りの生地を焼き、お皿に盛り付けたら豆乳クリームを添える。



MENU

生姜でからだ あったか 白菜と豚肉のこっくり煮

豚肉、白菜、人参、椎茸、油揚げを醤油ベースの味付けで煮込みました。生姜の千切りをたっぷり入れています。



生姜効果でからだがあたたまります

活動① Eat Well Life Well



MENU

にんじんトマト生ハムサラダ レモン添え

細切りにした人参に、半分に切ったプチトマトと生ハムを加えて、イタリアンドレッシングをかけ、レモンを添えて、パセリをかけて出来上がり！人参は目や肌を健康に保つベータカロテン(ビタミンA)が豊富です。リコピン豊富なトマトで免疫力強化にもつながります。



疲労回復、風邪予防に
おすすめ♪

MENU

食事に+1品 簡単サラダ

カッテージチーズは低カロリー・高タンパク質！ブロッコリーは冷凍のもので栄養が手軽にとれます。オリーブオイルと塩胡椒をかけてサッパリ♪



おすすめのサラダです。ぜひ
試してみてください。

MENU

食べごたえたっぷりのあったかスープ

- ・豚肉をごま油で炒め、色が変わったら好きな野菜を入れる
- ・キムチもくわえて炒め、油が馴染んだら、水、鶏がらスープの素、醤油、塩胡椒で味をととのえる
- ・最後にもやしを入れて、しんなりしたら完成！



小葱も散らして彩りも
栄養も満点！

MENU

忙しい朝も簡単・満足トーストアレンジ

- ・パンにバターを塗りトースターで軽く焼く 焼いている間にバナナを切る 軽く焼いたパンにバナナをのせ、シナモンパウダーをたっぷりかけ再度トースターへ
- ・お好みでハチミツをかけて完成



バナナは加熱することで
とろーり甘味がUPします♪

心
Mind

運動
Exercise

睡眠
Sleep

活動② JAL Wellness YOGA

テレワーク教育中に全乗務員が実施

DAY1

DAY1~共通

「Be a Professional」
～ 強く、しなやかに、
自分らしく～



JAL Wellness YOGA① 眼精疲労改善

<目的>

緊張しやすい顔の周りの筋肉を緩め、眼精疲労や肩こり解消につなげる

<実施要領> 動画視聴

- ◆ Introduction **TAP** 「FY21 JAL Wellnessリーダーからのメッセージ」
- ◆ 座り方と呼吸 **TAP**
- ◆ JAL Wellness YOGA① 「眼精疲労改善」 **TAP**
- ※ Review FY20 1月TW「目の疲れ VDT症候群の予防」 **TAP**
1月実施できなかった方は、ご一読ください

<準備するもの>

- フェイスタオル
- 膝や腰に不安のある方は、クッションや厚手のタオルなど
- 膝の痛み軽減のためヨガマット、またはバスタオル



顔ヨガ、耳ヨガを取り入れています

FY21 Wellnessリーダーの紹介や活動は[こちらから](#)

DAY2

Be a Professional
～ strong, supple,
Be yourself ~



JAL Wellness YOGA ① Eye Strain Relief

< Purpose >

Loosen the muscles around the face that tend to be tense, and it leads to relieving eyestrain and stiff shoulders.

< Procedure > Watch video

- ◆ Introduction **TAP** "Message from JAL Wellness Leader FY 21"
- ◆ Sitting Posture and Breathing **TAP**
- ◆ JAL Wellness YOGA ① Improvement of Eye Fatigue **TAP**

< Things to prepare >

- face towel
- If you are concerned about your knees or lower back, use a cushion or thick towel.
- Yoga mat or bath towel to relieve knee pain




Face YOGA and Ear YOGA include in this contents.

心
Mind

運動
Exercise

睡眠
Sleep

活動②JAL Wellness YOGA

DAY2 DAY2～共通 「Be a Professional」
～ 強く、しなやかに、自分らしく～ 


JAL Wellness YOGA② リラックス 自律神経を整える

<目的>
ゆっくりとした呼吸で、ココロもからだもリラックスさせ、自律神経を整える
ココロとからだの緊張を緩め、穏やかで優しい感覚を体験し、いつも頑張っている自分自身を労う


<実施要領> 動画視聴

- ◆ Introduction **TAP** 「FY21 JAL Wellnessリーダーからのメッセージ」
- ◆ 座り方と呼吸 **TAP** (「座り方と呼吸」はJAL Wellness YOGA①に掲載した動画と同じ)
- ◆ JAL Wellness YOGA② 「リラックス 自律神経を整える」 **TAP**

<準備するもの>
膝の痛みを軽減するヨガマット、またはバスタオル

 ヨガマット、バスタオルがなくてもOKです！
Crew Bunk、眠る前にベッドの上でもポーズを取り入れてみてください

FY21Wellnessリーダーの紹介や活動は[こちらから](#)

DAY3 Be a Professional
～ strong, supple, Be yourself ~ 


JAL Wellness YOGA② Relax, Autonomic nerves adjustment

< Purpose >
Relax your body and mind with slow breathing and adjust your autonomic nerves.
Relax your mind and body, experience gentle feelings and heal yourself.

< procedure > Watch video

- ◆ Introduction **TAP** "Message from JAL Wellness Leader FY 21"
- ◆ Sitting Posture and Breathing **TAP** (←Same as Wellnes YOGA ①)
- ◆ JAL Wellness YOGA ② "Relax, Autonomic nerves adjustment" **TAP**

<Things to prepare,>
Yoga mat or bath towel to relieve knee pain

 No need to use a yoga mat or a bath towel.
Crew Bunk, Gets On The Bed Before Sleeping, Please Take poses.

動画はこちらからご覧ください

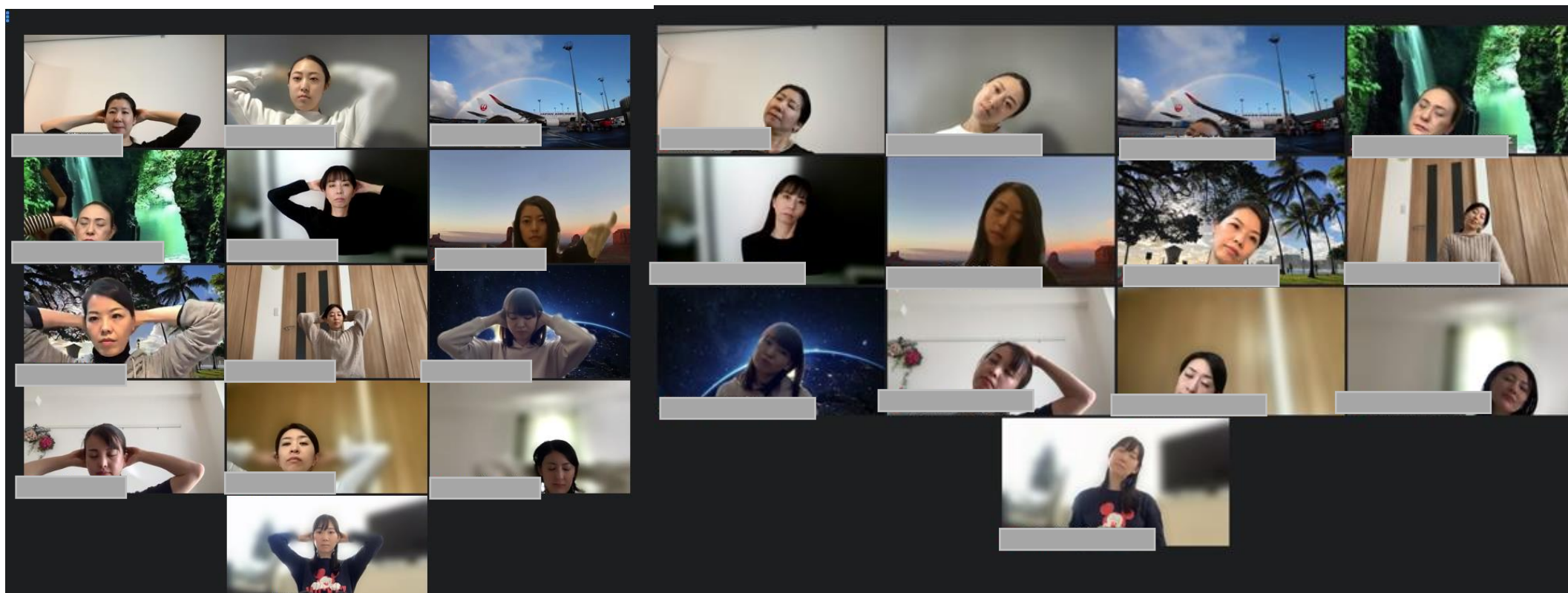
[JAL Wellness YOGA](#)

心
Mind

運動
Exercise

睡眠
Sleep

WellnessリーダーMTG中にWellness YOGAで リフレッシュ



心
Mind

運動
Exercise

睡眠
Sleep

実施した乗務員の声を紹介

テレワークを行うようになり、眼精疲労を感じるようになったとのお話を、先日のフライトで偶然にも先輩とお話していたばかりでしたので、大変有意義な時間となりました。後頭部をほぐすことが大切だと学びましたので、家族や社外の友人にも教えていければと考えています。

心
Mind

運動
Exercise

睡眠
Sleep

実施した乗務員の声を紹介

体を柔軟にする事は怪我防止にもつながるので、意識的に取り入れていきたいと思います。

冒頭の耳のマッサージが気持ちよく、体が少し温まった気もしました。肩こりが辛かったのですが、たった20分行っただけで随分楽になった気がしました。20分という長さもちょうどよかったです。

心
Mind

運動
Exercise

睡眠
Sleep

実施した乗務員の声を紹介

ヒーリング音楽にとっても癒されました。私自身はほとんどヨガをやったことはないのですが、簡単に真似をして行うことができる動きばかりで、体も心もリラックスできました。眼精疲労に効くヨガだったので、知らず知らずのうちに疲れいる部分の疲れをとる方法を学ぶことができ良かったです。

心
Mind

運動
Exercise

睡眠
Sleep

実施した乗務員の声を紹介 海外基地

In our opinions we presently have many kinds of workout class and videos to attend not only from Japanese side but also BKK base we have Zumba,yoga class twice a month.And we can choose the most suitable and favorite class to attend. Yoga also one choice which is different from others. Slowly,gently and relaxation of Yoga still could relief our stress and muscle tension after TW a lot.

心
Mind

運動
Exercise

睡眠
Sleep

実施した乗務員の声を紹介 海外基地

The wellness activities and we all agreed it was very beneficial and energizing for our health and well being! There are no bad comments at all! The yoga exercises are very good for mental and physical health and well-being. We all enjoyed it very much.

睡眠
Sleep

活動③ Sleep Well Life Well

良質な睡眠をとるための工夫など、客室本部のWebページ「クルーポータル」に掲載



効果に関しては、個人的見解が含まれます。ご了承ください。

JAL Wellness 2025 MyBookに 明記されている健康の4本柱である 「睡眠」

FY21 Wellnessリーダーが良質な睡眠について工夫していること、仲間の工夫を紹介します♪

◆バンク編◆

バンクでなかなか寝付けられない方におすすめの入眠法♪

- ・耳栓をする
- ・ロールオンタイプのアロマオイルやハーブオイルを首筋に塗りリラックス効果を促す
(個人的にニールズヤードのロールオンのラベンダーがおすすめです)
- ・湯たんぽでお腹を温める、靴下を履く、カーディガンを羽織る、思い切って髪の毛をほどく

◆自宅編◆

- ・JAL Wellness YOGA「呼吸編」(FY20) の実践
- ・熱すぎない程度の湯船にゆっくりと浸かり、就寝予定時刻の1時間前にはお風呂を済ませ、お風呂上がりにはYOGAやストレッチをして深部体温を上げる→人間は深部体温が下がってくる頃に眠くなります
- ・照明を暗くする
- ・朝起きたら太陽の光を浴びて、体内時計をリセットする

寝付きの悪い私が全て実践してきた事です。だいぶ改善されました！



効果に関しては、個人的見解が含まれます。ご了承ください。

JAL Wellness 2025 MyBookに 明記されている健康の4本柱である 「睡眠」

FY21 Wellnessリーダーが良質な睡眠について工夫していること、仲間の工夫を紹介します♪

- ・寝る時間より起きる時間を一定にする
- ・起床と共に朝日を浴び 目から太陽の光を浴びる
- ・寝不足を感じたら30分の昼寝を取る
- ・体温が下がる瞬間に眠気が訪れるメカニズムを利用し、就寝1時間前に湯船に浸かる 湯舟が無ければ、手足を少しシャワーで温める
- ・夕方から照明を暖色系に変え、好きなアロマでリラックス
- ・寝室や寝具の上で携帯を操作しない
- ・寝具を見直す
- ・寝室の室温調整 夏場はエアコンを予め25度くらいにして涼しくしておき、就寝時には27~28度前後でつけっぱなしにして寝る
(心地良いと感じられる温度にし暑すぎず寒すぎず)

GRPメンバーが意識していることを紹介します！



効果に関しては、個人的見解が含まれます。ご了承ください。

JAL Wellness 2025 MyBookに 明記されている健康の4本柱である 「睡眠」

FY21 Wellnessリーダーが良質な睡眠について工夫していること、仲間の工夫を紹介します♪

ヨガニードラ

「ニードラ」とはサンスクリット語で「眠り」を意味する言葉で、ヨガニードラは「ヨガの眠り」です。仰向けに寝転がった状態で、言葉のガイドに沿って行う瞑想法です。

動画サイトで「就寝前のヨガニードラ」を検索してぜひ一度試してみてください♪



日本にいる時は、湯船につかり体を温めます。体が温まり眠りやすくなります。なかなか眠りにつけない時は、部屋の照明を暗くしてベッドの上に横になります。何も考えずに目を閉じて深い呼吸を繰り返します。



睡眠
Sleep

活動③ Sleep Well Life Well

Sleep Well Life Well

JAL Wellness活動

効果に関しては、個人的見解が含まれます。ご了承ください。

JAL Wellness 2025 MyBookに明記されている健康の4本柱である「睡眠」

FY21 Wellnessリーダーが良質な睡眠について工夫していること、仲間の工夫を紹介します♪



【Sleep Meister 睡眠サイクルアラームLite】
アプリを利用
※眠りの浅い時に鳴動するアラーム
眠りが一番浅い時にアラームで起こしてくれるのでスッキリとした目覚めにつながります。

- ・お風呂に浸かる
疲れている時も40℃ぐらいのお湯に10～15分浸かります。
いい香りの入浴剤でリラックス効果UP。
- ・白湯を飲む
朝はスッキリと目覚め活動ができ、夜は質の良い睡眠へ誘われます。
気分や体調によって、生姜、レモン、ハチミツなどを入れてアレンジ♪

良質な睡眠をとるために意識していることを紹介します！



Sleep Well Life Well

JAL Wellness活動

効果に関しては、個人的見解が含まれます。ご了承ください。

JAL Wellness 2025 MyBookに明記されている健康の4本柱である「睡眠」

FY21 Wellnessリーダーが良質な睡眠について工夫していること、仲間の工夫を紹介します♪



【めざましカーテン】
設定した時間に自動でカーテンを開閉できる機器を使い、毎日決まった時間に朝日を浴びて起床しています。

- ・良い香りの入浴剤を入れた湯船につかる
- ・寝る前に温かいハーブティーを飲む
- ・寝巻にこだわり、ゆったりとしたオーガニックコットンのパジャマを愛用中
- ・STAY先では好きな香りのピローミストを使ってリラックス

良質な睡眠をとるために、自律神経を整えることを意識しています！



Sleep Well Life Well

JAL Wellness活動

効果に関しては、個人的見解が含まれます。ご了承ください。

JAL Wellness 2025 MyBookに明記されている健康の4本柱である「睡眠」

FY21 Wellnessリーダーが良質な睡眠について工夫していること、仲間の工夫を紹介します♪



【足マッサージ機】
寝る前に「足マッサージ機」でふくらはぎと足裏をマッサージしています。
足がむくみやすく、フライト後は足が痛くなくなかなか眠れない時がありました。
足のマッサージは、自律神経の乱れも整えてくれると言われており、寝付きも良くなりました。
約15年愛用しており、この足マッサージ機は2台目です。

筋肉がこり固まったまま寝ないように、ほぐすことを意識しています！



私たちは渦の中心となり Wellness活動に取り組みました

FY21 Wellnessリーダー
TYOHGV/M客室業務部 活躍推進室 すこやかサポートグループ