

報道関係各位

養命酒や砂山靴下など3社共同の「温育チャレンジ」
“温めライフ”的大切さ伝える
「ママ子の温育アンバサダープログラム」がスタート
つくばエクスプレス沿線でママ子向けに拡大推進へ

温めるライフスタイルの提案で健康社会を育もうという活動を続ける「温育チャレンジ」はこのほど、母子で「冷え」を改善する“温育ライフ”について学習する「ママ子の温育プログラム」を受講してきた15名のママたちを「温育アンバサダー」として認定、2018年6月から本格化する「ママ子の温育アンバサダープログラム」に向けて、4月27日（金）にはイベントを開催するなど2018年度の活動をスタートさせました。

このプログラムは、昨年7月から今年3月まで約9か月間に及ぶもので、冷えの対処法などを体系的に学ぶ「温育セミナー」と冷えの課題についてワークショップなども交えながら楽しく学ぶ「温育カフェ」の2種類の講座をミックスしたもの。受講者全員が一定数以上の参加率を達成し、この度、15名が「温育アンバサダー」に認定されました。

温育チャレンジは、暮らしの中の“温めと育み”をテーマに、“食”分野から養命酒製造株式会社（本社東京都渋谷区），“衣”分野から砂山靴下株式会社（本社東京都葛飾区）、そして情報発信を担う株式会社ジャパンライフデザインシステムズ（本社東京都渋谷区）の3社が共同参画し取り組むプロジェクトです。

今回のプロジェクトでは、漢方や自然療法で知られる石原新菜先生（医師／イシハラクリニック副院長）監修のもと、柏市（千葉県）を中心とするママネットワーク組織「ままでい」の協力を得て実施したもの。温育アンバサダーたちは今後、自主講座などを通じて、つくばエクスプレス沿線のママ子に向けて温めて育むことの大切さを伝えていくなどして温育ライフの普及に取り組んでいきます。



2018年3月に実施した閉講式の様子。
15名のママたちが温育アンバサダーの認定を受けました。



「温育アンバサダー」に配布した認定カードのサンプル

温育アンバサダーの認定カードを持ったママたちが
1年間にわたって温めの“伝道師”としてTX沿線を巡ります。



<ママ子の温育プログラム監修ドクター>

石原新菜（いしはら にいな）先生

1980年長崎県生まれ。2000年4月帝京大学医学部入学。06年3月卒業、同大学病院で2年間の研修医を経て、現在、父の石原結實のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、種々の病気の治療にあたっている。『女のキレイは30分でつくれる』（マキノ出版）など著書多数。日本内科学会会員。日本東洋医学会会員。日本温泉気候物理医学会会員。二児の母。

2018年度「ママ子の温育アンバサダープログラム」 活動概要について

「温育アンバサダー」による啓発活動

温育アンバサダー認定を受けたママたちが、「温育ママカフェ」の講師として登壇したり、体を温める効果のある温育オリジナルレシピを考案したりするなど、温育アンバサダー自身が主体となって暮らしの中に“温育ライフ”を取り入れるライフスタイルを広く啓発していきます。

◎実施期間：2018年6月～19年3月まで

◎活動場所：つくばエクスプレス沿線の各地

◆「温育ママカフェ」の開催について

「温育ママ子の未来シート」で母子の体温チェックを行い、体温測定の習慣化を促すとともに、温育の考え方についてまとめた『ママ子の温育テキスト』を活用し、温育ライフの基礎編に加え、実践編として暮らしの中に取り入れやすい6種類のワークショップの中からテーマを選択し、講座を行います。

◎対象：母子

◎参加者数：4～15名

◎講座時間：約1時間

◎講座構成：ミニ講座とワークショップの2部構成とします。

①ミニ講座：「温育」に関するミニ講座

②ワークショップ：〔食〕味噌玉作り、生姜コーディアル作り、
〔衣〕指編みマフラー作り、簡単な編み物
〔住〕バスボム作り、アロマスプレー作り



※ワークショップのイメージ（左：味噌玉作り、中央：指編みマフラー作り、右：バスボム作り）

◆「温育オリジナルレシピ」作りについて

『ママ子の温育テキスト』に掲載の温め食材を参考に、温育アンバサダーが温育オリジナルのレシピを考案し、「温育じかん」などでレシピを公開していきます。



温育レシピイメージ（生姜入り味噌玉）

『ママ子の温育テキスト』について

2017年度「ママ子の温育プログラム」の全体監修を行なってくださっていた内科医の石原新菜先生監修の“温育ライフ”について、「温育ママカフェ」において全9回にわたり、実施・検証してきた結果を一冊にまとめたもの。「ママ子の温育アンバサダープログラム」では、温育アンバサダーが登壇する「温育ママカフェ」の温育オリジナルテキストとして活用していきます。

◆『ママ子の温育テキスト』について

- ◎発行：2018年3月
- ◎仕様：全24頁 フルカラー A6サイズ
- ◎監修：石原新菜先生
- ◎協力：アロマテラピスト葛和恵奈子先生、NCA認定コンディショニングトレーナー池辰彦先生、StudioShuca 鍼灸治療院宮崎圭太先生、ままでい、養命酒製造株式会社、砂山靴下株式会社
- ◎配布先：「温育ママカフェ」の参加者など
- ◎発行元：株式会社ジャパンライフデザインシステムズ 温育チャレンジ事務局



『ママ子の温育テキスト』

◆『ママ子の温育テキスト』の構成

<コンテンツ>

- ◎基礎編：ライフスタイル10のチェック
 - ママと子どもの冷え
 - 体温と免疫力
- ◎実践編：食……………・体を温める「陽性」の物を摂り入れよう！
 - ・食べ物の「陰性」と「陽性」
 - ・食事をチェンジして冷えない体に！
 - ・「ザ・和食」がおすすめ！
(実践) 温育みそ玉レシピ、温育ジンジャーシロップ
- 衣……………・「三首」と「お腹」の温めが鉄則！
 - ・素材について学ぼう
 - ・ここだけは押さえたい！ 腹巻き選び3カ条
- （実践）ゆび編みでマフラーを作ろう！
- 入浴……………・子どもと一緒に毎日湯船に浸かろう
 - ・アロマの力で温め
- （実践）アロマでお風呂時間を楽しもう♪
- カラダを整える…・アクティブに遊ぼう！
 - ・“コンディショニング”で血行改善！
- （実践）ながら時間で血流アップ足首グルグル
- ココロを整える…・八方塞りな毎日を変えよう！
 - （実践）ツボ押しでほっこりリラックス
- ママ子の温育ライフ10のススメ

<参画企業・組織の概要>

養命酒製造株式会社

400 年以上の歴史をもつ「養命酒」を主力商品とする薬酒メーカー。「生活者の信頼に応え、豊かな健康生活に貢献する」企業理念のもと、東洋医学の「温補(おんぽう)」の考え方を取り入れ、「あたためて、おぎなう」生活スタイルを提案。

●〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25

●TEL 03-3462-8222(お客様相談室) ●<https://www.yomeishu.co.jp/>

砂山靴下株式会社

1963 年創業の靴下製造の老舗。4 足重ね履きなど冷え取り靴下の先駆メーカーとして知られる。「肌着としての靴下」から、「悩みを解決し、生活を少しでも心地よく楽しめるような雑貨」へ、が企業理念。

●〒124-0022 東京都葛飾区奥戸 6-27-5

●TEL 03-3692-0371(お客様相談室) ●<http://www.sunayama-socks.com/>

株式会社ジャパンライフデザインシステムズ（運営事務局）

「生活者を主人公とした社会の実現」を企業理念に創業以来 35 年にわたり、「生活者研究」を重ねてきたマーケティング企業。生活者の趣味や嗜好、行動様式に立脚するクラブマーケティングを活用し、生活者の QOL 向上につながるライフスタイルを提案。

●〒150-0036 東京都渋谷区南平台町 15-13

●TEL 03-5457-3033 (代表) ●<http://www.jlds.co.jp/>

ままでい

柏の葉を拠点に活動するママネットワーク組織。つくばエクスプレス(TX)沿線で子育てをするママたちを応援する育児情報検索サイト「ままでい」を運営。育児情報はもちろん、ママが運営する教室やサークル、イベント情報なども発信している。

●〒277-8519 千葉県柏市若柴 178 番地 4 柏の葉キャンパス 148 街区 2 ショップ & オフィス棟 5 階

●<http://mamatx.net/>

温育とは：東洋医学の考え方を踏まえた温めるライフスタイルで自分や家族、そして社会環境を健康に育んでいくこと。

温育チャレンジとは：「温育」の考え方を「学び」と「体験」の観点から浸透させ、女性たちが健康で活躍する社会の実現につなげていく活動の意味。「情報学習」と「体験学習」「共同学習」を通じたクラブ型の仕組みで推進している。株式会社ジャパンライフデザインシステムズ（運営事務局）、および砂山靴下株式会社、養命酒製造株式会社のパートナー 2 社共同プログラムとなっている。

※最新情報は公式サイト「温育じかん」をご覧ください。URL: <http://www.jlds.co.jp/on-iku/>

●本件に関する報道関係からのお問い合わせ
株式会社ジャパンライフデザインシステムズ
温育チャレンジ運営事務局
担当：有木（ありき）、矢土（やつち）
Tel:03-5457-3033 E-mail : on_iku@jlds.co.jp