

Story.1 Taku Kitagawa

会社をあげてリビングフード改革!



株式会社キタセツ
北川 拓社長

株式会社キタセツ
代表取締役社長 北川拓さん

大田区・品川区の地域に特化した、地域密着型のリフォーム会社・株式会社キタセツの代表取締役社長。網戸の交換から大型リフォームまで、幅広いリフォーム工事を展開する同社を1990年に設立。

◆住所 東京都大田区東馬込 2-12-1
◆URL www.kitasetu.co.jp

発酵リビングフード生活を 実践した結果

- 自身の体重
3ヶ月で6~7kg減
集中力が目に見えてアップ!
- 社員も体重の減少や
健康診断の結果が改善!
- 社員が健康で
元気になったことで、
会社の業績もアップ!

最初の体験談は、発酵リビングフードで法人向けに健康食や体調管理に関するコンサルテーションを行なった例からご紹介します。大田区でリフォーム業を手がける株式会社キタセツの北川拓社長から依頼を受け、社員・従業員への食に関するコンサルや体調改善コーチングを行いました。3ヶ月に渡って行なったこと、その結果を語っていただきました。

会社をあげてのリビングフード研修 そして、自らの身に起こった変化

ある方の紹介で睦美先生と出会い、リビングフードや発酵食品、酵素の話を知りました。聞いてすぐさま「これをうちの社員に伝えたい!」と思い、睦美先生に3ヶ月間の研修をお願いしました。日頃より、社員が健康を維持していく上で、食べる物がどれだけ大事なのかを理解してもらいたいという想いを抱いていたからです。

先生に行なっていただいたリビングフード研修や体調改善コーチングは、3ヶ月に渡って毎日20項目のチェックシートを付けるわけですが、それだけの長期間実践していくと、自然と習慣になってきます。朝、目覚めたら寝起きに500mlの水を飲むこと。できれば酵素ジュースの水割りを飲む。それから食べ物と食べ方が変わりました。朝は水を飲んでスムージー、ごはんを食べるときは野菜を先に食べてから。さらに、夜8時以降にはできるだけ食べないようにしました。その結果、3ヶ月で6~7kgも体重が落ちました。

それ以上に驚いたのは、集中力が増したということ。私の場合は、60歳を過ぎて集中力が欠けてきた実感がありました。歳のせいだとばかり思っていたのに、睦美先生の研修を重ねるごとに、だんだんと集中力が出てくるし、寝起きはよくなるし、体は軽くなるし、良いことづくめの結果となりました。

スタッフに広がった健康意識の改革 社員が健康であれば仕事にも良い影響

社員の結果もとても良好で。体重が減っただけでなく、人間ドッグの結果でも数字が明らかに違う人もいました。睦美先生から受けた研修では、まさに食生活の基本中の基本から教



写真上) 北川社長自ら赤いエプロンをつけて、睦美先生に学んだことを実践しています。毎日、鮮度のよい生野菜サラダや手作りドレッシングなどを用意し、会社内のキッチンで作って提供されています。

写真下) 睦美先生による研修の様態。社員の皆さんに実際にリビングフードを食べ、酵素ジュースを飲んでもらいながら、説明が行われました。研修で作ったメニューは、混ぜるだけで出来る「アボカドスープ」、ごはんを使わない「ロー手巻き寿司」、甘いのに砂糖不使用の「デザートチョコ」。

わりました。みんなが実践していることは、「ベジタブルファースト」。一気に血糖値を上げないためにも、まず先に野菜から食べるということですね。それを会社の4階にあるランチスペースで食べてもらうために、私自身が率先してたくさんの野菜を用意しています。

会社の周辺は食べる場所が少なく、独身社員がコンビニ弁当やカップラーメンを食べているのを見て、ずっと「体調が悪くなるんじゃないか……」と不安に思っていました。やはり、社員には健康でいてもらいたいですから。社員が健康で元気であれば、仕事もどんどん頑張れて、お客様にも良い接客ができます。元気で明るい社員からの提案は、お客様も「この人に仕事をお願いしたい」と思ったださるでしょう。

今では社員は、お昼に4階でランチをするのが楽しみになっています。だからこそ、私も作り甲斐があるというもの。ここでランチを始めてから、体重の減少といった数字的变化だけでなく、様々なところが変わりました。それは、社員同士が話をする機会が増えて、コミュニケーションも向上したことは大きな点です。

まだまだこの試みはスタートしたばかりです。研修で学んだことを忘れないためにも、これからも社員への福利厚生の一環として、睦美先生による研修やコーチングをお願いしたいですね。

睦美先生から株式会社キタセツの皆さんへ

もともとキタセツさんは、北川社長自らが非常に健康への意識が高いということもあり、けん引力が凄かったですね。結果として、研修の回を重ねるごとに社員の皆さんの意識も変わっていったように感じました。

さらに、メタボだった方や体重オーバーの方が、どんどん見た目も変わっていったことがすごく嬉しかったです。皆さんの喜びは、私たちの喜びにもつながっていききました。