

私たちの周囲には、独自のサービスや技術を強みに活躍する魅力的な企業、団体が数多く存在しています。LTR 独自の視点で、企業とヒトに迫るインタビュー記事「街のシゴトビト」。前号から取材対象を広げ、タイトルやレイアウトも一新し、リニューアルしました。今回も、多才な“シゴトビト”を紹介いたします。

—「午後眠くなるのは当たり前」と思い込んでいましたが、そこは改善できるんですね。

【秋山】もちろん！ 糖質を単独で摂らず、パンにサラダ（ビタミン・ミネラル）、卵（たんぱく質）を追加するだけでも変わります。「最初に野菜を食べる」「朝食を抜かない」「甘い飲み物を減らす」「食後に 10 分程歩く」なども血糖値の乱れを防ぐコツなので、意識するとよいでしょう。

**一人ひとりを見ることが、健康経営の第一歩**  
—在宅勤務の企業にも、サービスの提供を行っているそうですね。

【秋山】ほぼ全員がフルリモートの B 社では、実際に顔を合わせることも少ないため、健康状態に変化があっても周囲はなかなか気付けません。そこで、足りない栄養素を補えるようなサプリメントや補食をパッケージ化し、各で自宅へお届けする形に。届いたものを食べるだけなので、負担が少なく好評ようです。

—今後も、リモート中心の企業は増えそうなのでいいですね！ ちなみに 2 社の成功事例をお聞きしましたが、実際に健康経営を行動に移せる企業と移せない企業には、どのような違いがあると思いますか？

【秋山】ヒアリングの際、従業員の皆さんの日頃の様子や「どういう方たちか？」などの質問をしますが、そこで言葉に詰まらずスラスラ話してくれる企業は、次のステップに進みやすいですね。一人ひとりのことをしっかり見ているので、課題も明確です。また、「働く人への投資を惜しまない」といった傾向もある気がします。従業員の皆さんに価値を感じ、「人

がよくなれば良い仕事生まれる」という認識がある企業は、健康経営を成功に導きやすいかもしれません。

——他にも「カウンセリング券」を購入してもらい、食事や健康面でのアドバイスをを行いながら個別にサポートするサービスもあるとか？ あらゆる形で健康経営に取り組んでいらっしゃるんですね。

【秋山】会社設立当初から、プロアスリートの栄養サポートに取り組んできました。食事を変えることで、アスリートのコンディションが変わり、試合で活躍する姿を間近で見てきたからこそ、その経験やノウハウを企業で働く皆さんにも届けたいなあと。働く人が健康になれば、企業ももっと元気になる。企業が元気になれば、日本全体の力にもつながってゆく。少し大袈裟かもしれませんが、「健康で日本を強くする」が私の夢なんです。

幼少期から新体操に打ち込んできた秋山さん。ところが、成長期に過度な食事制限を行ったことで、大会前日に負傷。18 歳で新体操選手としての人生にピリオドを打ちます。その後「夢を追うアスリートの栄養サポートをしたい」という想いから管理栄養士の資格を取得し、22 歳で D-jasmine 合同会社を設立しました。しかし、そこに至るまでにはあらゆる葛藤もあったようで……。その辺りの詳しい話や新たな健康経営への取り組みなどは、番外編（ホームページの連動記事／右の QR コードより）をご覧ください。

（取材・文／小林 真由美）

さらに詳しい  
記事が読める  
街のシゴトビト  
番外編はコチラ  
から→→



## Interview

健康経営アドバイザーとして、秋山さんの業務を支えているお父さまの晴彦さんにもインタビュー！

Q：莉乃さんが起業すると聞いたときの率直な気持ちはいかがでしたか？

A：やりたいことがあるなら、やったほうが良い、「全力で応援するから」という想いでした。

Q：一緒に仕事をしよう（サポートしよう）と思ったのはどうしてでしょうか？

A：前職（大手損保企業）では、代理店や生保営業職員への研修、同行営業などを通じてサポートを行っていました。その経験を生かし、定年を迎えたら同じことを娘のためにできると！

Q：莉乃さんの強み、また成長を感じた瞬間を教えてください。

A：とてつもない引きの強さとコミュニケーション力。何よりも、重要な人との「出会い力」には長けていると思います。

かつては頭の中でアイデアだけが浮かんでは消え、実行できていなかったように感じましたが、今ではしっかり行動が伴うように。日々、成長を感じます。

Q：同じ仕事をするうえで感じる「家族だからこそ難しさ」はありますか？

A：お互いに言いたいことが言える関係性なので、意見が衝突することもあります。でも、「あとに引きずらない」が 2 人の共通点でもあるので、うまくいっていますね。細かいところだと、同じ姓のため、クライアントさまに挨拶をする際に別途説明が必要なことでしょうか。

Q：今後、莉乃さんにはどのように活躍してほしいと願いますか？

A：事業の方向性は良い形に変化しているので、この先も関係する方々に喜ばれる事業にしていってほしいですね。また、いくつか従業員を雇用する際は、家族同様に接してもらえたらと思っています。

D-jasmine 合同会社  
の HP はコチラから  
→→

