

ー ネスレ ヘルスサイエンス × エニタイムフィットネス × mi-mollet ー
ミドルエイジ女性の“自分に戻れる時間”と健康習慣をサポートする
「ライフモチベートプログラム」始動
栄養 × 運動 × 心のつながりで無理なく続けられる健康習慣を提案

ネスレ日本株式会社 ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー(本社:兵庫県神戸市、カンパニープレジデント:中島 昭広)は、24時間年中無休のフィットネスジム「ANYTIME FITNESS(エニタイムフィットネス)」の国内マスターフランチャイジーである株式会社Fast Fitness Japan(本社:東京都新宿区、代表取締役社長:山部 清明)、株式会社講談社(本社:東京都文京区、代表取締役社長:野間 省伸)の「mi-mollet(ミモレ)」と連携し、ミドルエイジ女性の健康習慣づくりをサポートする新プロジェクト『ライフモチベートプログラム』を2026年1月より本格始動しました。

本プログラムは、「“自分に戻れる時間”を少し取り戻すこと」をテーマに、〈栄養・運動・心のつながり〉を軸とした多層的なコンテンツを展開し、忙しい日常でも無理なく健康習慣を続けられる新しいアプローチを目指します。



〈栄養×運動×心のつながり〉から、ミドルエイジ女性を健康にします。

内閣府が実施した「国民生活に関する世論調査(令和5年11月調査)」※1によると、ミドルエイジ女性、特に40代女性は「日常生活で悩みや不安を感じている」と回答した割合が最も高いことが示されています。また、悩みや不安の内容に関する設問では、40代以降の女性の半数以上が「自分の健康」に不安を抱えていることも明らかになりました。

日々、仕事・家事・育児といった多様な役割を担う女性たちは、健康の大切さを理解していても、実際に行動に移したり、習慣として継続したりすることが難しいのが現状です。こうした背景から、「続けられる仕組み」や「小さなきっかけ」へのニーズは、年々高まっています。

【出典】

※1「国民生活に関する世論調査(令和5年11月調査)」

<https://survey.gov-online.go.jp/r05/r05-life/>

分析対象:18歳~70歳以上の女性1,636人(18~29歳169人、30代204人、40代259人、50代301人、60代280人、70歳以上423人)

詳細:<https://survey.gov-online.go.jp/r05/r05-life/2.html#midashi13>

ネスレ ヘルスサイエンスでは、「自分に戻れる時間」と「心身の健康」、そして自分自身と向き合う時間を持つために、無理なく取り入れられる動画レッスンを提供したり、「私にもできそう」と思える小さな問いかけを段階的に提案していきます。

1. mi-mollet での「リアルなプロセス」連載ブログと動画配信

1月23日(金)から、mi-mollet にて連載ブログの配信を開始しました。「心のつながり」の創出を目指す本記事では、エニタイムフィットネス、国内マスターフランチャイジーの Fast Fitness Japan 社員が登場し、運動が苦手な 40 代女性ブロガーが、軽い気持ちで体を動かし始めたことをきっかけに変化していく様子を、全 5 回の連載と動画でお届けします。

動画では、誰でも簡単にできる「ストレッチ」、忙しい方向けに自宅で実践できる「ながらトレーニング」、体の部位別エクササイズ等を紹介します。

Blog:<https://mi-mollet.com/articles/-/57642>

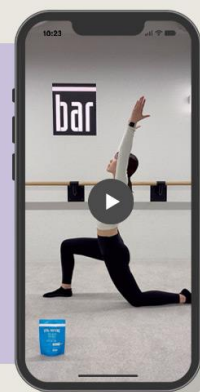
Movie:<https://www.instagram.com/reels/DTwOwhkE8nr/>

BLOG

運動嫌い・40代。無料体験から人生が少しずつ動き出した話



▶BLOGへ



▶動画コンテンツへ

2. ネスレ ヘルスサイエンスによる栄養サポート

1月23日～2月20日の mi-mollet 記事内で募集されるアンケートにご回答いただいたプログラム参加者には、ネスレ ヘルスサイエンスの「Vital Proteins® コラーゲンペプチド 120g」を提供します。日々の食生活の中で栄養を意識する小さな“きっかけ”をつくり、運動と栄養の相乗効果によって心も整えることを目指します。

公式ブランドサイト: <https://vital-proteins.jp/>

3. プログラムの集大成、「ライフモチベートプログラム」体験オンラインイベント

2026年2月27日(金)プログラムの集大成として mi-mollet 読者をお招きし、体験オンラインイベントを開催します。mi-mollet 編集部が司会を務め、参加者に向けてライブ配信を行います。

<内容>

「The Bar Method」の人気インストラクターによるレッスン紹介

ネスレ ヘルスサイエンスによる〈スペシャル栄養ワークショップ〉を実施予定



オンラインイベント記事: <https://mi-mollet.com/articles/-/58013>

▶ オンラインイベントのお申し込みはこちら

4. 参加者限定の体験特典

アンケートにご回答していただいたプログラム参加者には、以下のいずれかのチケットをもちろんプレゼントいたします。

- ・「ANYTIME FITNESS」一部店舗の体験チケット
- ・「The Bar Method」の体験チケット ※2026 年 3 月頃を予定

本プロジェクトは、ミドルエイジ女性が心身ともに健康で、自分らしく輝ける「ヘルシアプレイス(健康的な場所)」を提供したいという 3 社の想いが一致し、発足しました。エニタイムフィットネスが培ってきた「運動」のノウハウ、ネスレ ヘルスサイエンスの「栄養」に関する知見、そして mi-mollet が持つ「心のつながり・発信力」を融合させ、大人の女性が無理なく続けられる新しい健康習慣を提案してまいります。

▶ メディア関係者様 取材お申し込みはこちら

■各社概要



- mi-mollet(ミモレ)

講談社が運営するミドルエイジ女性向けWEBマガジン。2025年に創刊10周年を迎える。ファッション、ビューティ&ヘルス、ライフスタイル、エンタメ、キャリア、占いなど、成熟に向かうミドル世代に寄り添う多彩な情報を発信。また、会員登録者へのメールマガジン配信やイベント開催を通じて、読者とのコミュニケーションを深化。人生の第二ステージの入り口に立つ読者に向けて、これからの生き方や選択に役立つヒントを幅広いジャンルで提供。読者会員数は12万人を突破。

<https://mi-mollet.com>



- 「ANYTIME FITNESS」(エニタイムフィットネス)

「ANYTIME FITNESS」は、米国発祥のフィットネスジム・フランチャイズであり、現在では世界5,000店舗以上を展開。

日本では、2010年に東京都調布市に1号店をオープンして以来、多様な生活スタイルにフィットするジムとして、全国1,200店舗以上を展開し、会員数100万人を突破。

<https://www.anytimefitness.co.jp/>



- The Bar Method(ザ・バーメソッド)

「The Bar Method」は、米国発の、バレエのバーを使用した高反復・低負荷なトレーニングとして考案されたエクササイズ。

ヨガの柔軟性とピラティスの体幹強化が一つのトレーニングとなった、美しいボディラインが自然と身につく複合的なプログラムで構成されたワークアウトです。2001年にサンフランシスコに 1号店をオープン以降、現在では北米大陸で約80店舗を展開しており、日本では北米大陸以外の初出店となる1号店を2024年11月にオープン。

<https://www.barmethod.jp/>

- 株式会社Fast Fitness Japan

パーパスとして掲げる理念である「ヘルシアプレイスをすべての人々へ」のもと、誰もが健康的に暮らせる、心豊かな社会の実現を目指して、24時間年中無休フィットネスジム「Anytime Fitness」を中核に、バレエのバーを使用した高反復・低負荷なエクササイズ「The Bar Method」やEC物販事業を展開。

<https://www.fastfitnessjapan.jp/>



- ネスレ ヘルスサイエンス

ネスレ ヘルスサイエンスは、2011年食品飲料業界のリーディングカンパニーである「ネスレ」によって創設された、先進的なヘルスサイエンスカンパニーです。世界140カ国以上で、12,000人以上の社員が在籍し、消費者向け健康製品、医療介護施設向け栄養補助製品、科学的知見を取り入れたビタミンやサプリメントなど、幅広いブランドを展開しています。「高い付加価値」と「グローバルな研究開発力」を強みとし、「栄養の力」を基軸に、総合的に健康をサポートする提案をしています。

<https://www.nestlehealthscience.jp/>

- ネスレ ヘルスサイエンスのパーパス

ネスレ ヘルスサイエンスは、“Empowering healthier lives through nutrition(栄養を通じて、人々のより健康的な生活を支援すること)”をパーパスとしています。消費者、医療・介護現場が願う健康的な生活のため、高品質で科学的根拠に基づく栄養ソリューションを顧客に提供しています。

【メディアお問い合わせ】

PR事務局(株式会社日本経済広告社内)尾花・池田
E-mail:nhs_pr@adex.co.jp

ネスレ日本株式会社 ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー
東京都品川区東品川 2-2-20 天王洲オーシャンスクエア 20F PR 担当:津田
TEL: 0120-130-650 (受付時間:午前 9 時~午後 5 時 土日祝を除く)
E-mail:nhs_pr@jp.nestle.com
お客様相談室 0120-00-3088

ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー www.nestlehealthscience.jp ネスレ日本 www.nestle.co.jp