

おやつで仕事の効率をアップ

マイおやつ編

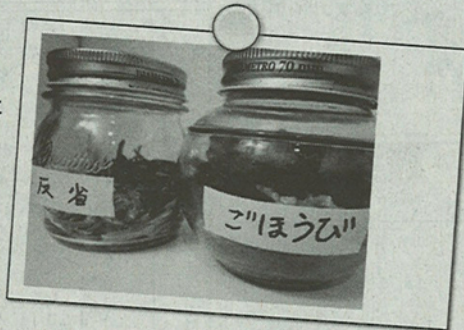
こんなときにはこんなおやつを

- 「ストレスがたまった」
チョコレート、フルーツ入りヨーグルト、アーモンド、バニラアイス
- 「仕事の能率をアップしたい」
レーズン、バナナ、フルーツゼリー
- 「夏バテを解消したい」
南部せんべい、抹茶アイス、水ようかん

※1日の上限量のめやすは活動量や年齢にもよるが、男性230~250kcal、女性150~200kcalほど。製品のパッケージなどでカロリーを確認し自分の適量を知ろう

常備しておく便利なおやつ

- 「ごほうびビン」と「反省ビン」
好みのドライフルーツを組み合わせ、ビンに保存。仕事を頑張ったときなどに食べる。一方、ナッツと小魚を入れた「反省ビン」は、ついつい甘いものを食べすぎてしまったときのために
- シリアル入りチョコレート
ドライフルーツを刻んだシリアルに糖分の少ないチョコレートを溶かして混ぜ、冷蔵庫で冷やし固める



おやつでコミュニケーション編

会議でキャンディーを活用

- 立場が上の順に上席から座ると、若手が意見を言いづらくなる。例えば、人数分のキャンディーをオレンジ、グレープなど数種類の味を取り混ぜて用意し、各座席に「オレンジ」「グレープ」などと書いた札を置く。参加者は会議室の入口で好きなキャンディーを取り、該当する札のある席に座るという方法も
- こわもての上司がいる会議も棒つきキャンディーがあれば場が和むかもしれない



おやつを出すとき、出されたとき

- 土産を渡すときは「休暇中にご迷惑をおかけしました。旅先で美味しいと勧められましたので買ってきました」など、お詫びや感謝の一言を添えて
- お客様におやつを出すときは、「行列ができるほど有名なお菓子ですのでぜひ」など菓자에まつわるエピソードを添える
- 訪問先でおやつをいただいたときは原則、残さない。残した場合は懐紙で包んで持ち帰る。帰りの際にはお礼を述べるのを忘れずに

(注)石川さん、徳田さん、橋本さん、美月さんの話を参考に作成

職場で食べるおやつの効用

暑くて集中力が落ちるこの時期、つい、おやつに手を伸ばしてしまう人もいるだろう。最近は禁煙ブームもあって、女性だけでなく、男性もおやつをよく食べるという。おやつには意外な効果もある。職場でのおやつを、健康づくりや仕事の効率向上に役立てる知恵について調べてみた。

健康面にはマイナスのイメージがあるおやつ。だが「むしろ積極的に食べては」と、栄養コンサルタント会社、フードコネクション(東京都新宿区)代表取締役管理栄養士の橋本玲子さんはいう。「最近ではメタボ予防に励むあまり、必要なエネルギーやビタ

ミン、ミネラルをちゃんと取れていない人もいる。おやつは大切な『補食』だ」

石川三知さんは「お菓子の味や香りが脳を刺激してくれる。こころが働き、仕事に集中し、次の作業に取り

掛かるとき、おやつタイムを活用して」という。

暑い夏は集中力が落ちがちだが、そんなとき食べるというのが、脳に必要なブドウ糖を素早く補給でき、ミネラルや食物繊維も豊富。日持ちもする。色とりどりのドライフルーツをビンに入れておけば、見た目にも楽しい。「バ

人との距離縮めることも

ナナやフルーツゼリーもお勧め。ストレスがたまつたと感じるときはチョコレートをつまむといい(橋本さん)

ただ、飲み会の日はお酒のカロリーを考え、おやつは控えめに。また、この時期はお土産のお菓子を口にすると機会も増えるが、石川さんは「糖分を摂りすぎるとカルシウム不足になりやすい。小魚、ナッツを積極的に食べては」と提案する。

おやつは会議にも有効だ。特定非営利活動法人日本ファシリテーション協会会長の徳田太郎さんは「テーブルの真ん中に置くと、みんなが同じところに手を伸ばすことで心理的な距離感が近くなる」という。

議論が行き詰まったとき、タイミングを見計らって出すのもいい。「こわもての上司がいる」など、緊張しがちな会議では棒つきキャンディーを出すのが和みそうだ。

ただ、仕事でのタラタラ食いは禁物だ。できるだけ時間を決めて食べよう。橋本さんのお勧めは小腹の空いてくる午後3時から4時頃。「昼食前に食べると太りやすいので避けて」と石川さん。

適量を守りたい。めやすは1日に必要なエネルギーの10%程度。袋菓子は小皿などに

取り分けると、食べ過ぎを防げる。「肥満を気にする人の場合、菓子パンを食べるなら脂質の少ないアンパンやジャムパンがお勧め(橋本さん)」