

セーフティネット通信 2026年5月発行号

職場で間食をとるメリット

仕事の合間にちょっと一息。コーヒースタイルのお供におやつはいかがでしょう。間食は「良くない」と思われがちですが、以下のようなメリットがあります。

● エネルギー補給による集中力維持

午前の小休憩や午後の集中力低下時に、適度な糖質をとることで脳のエネルギー源が補われ、集中力が回復しやすくなります。

● 血糖値の安定化

定期的に軽い間食をとることで急激な血糖値の上下を抑え、イライラや過食を防ぎ、工作中的のパフォーマンス低下を回避します。

● 空腹感の抑制と過食防止

小まめなおやつで満足感を得ると、ランチや夕食での過度な食べ過ぎを防ぎ、体重管理にもつながります。

● ストレス軽減・リラックス効果

好きなおやつを楽しむことでドーパミンやセロトニンが分泌され、ストレス緩和や気分転換に役立ちます。

● 休憩タイムとしてのリフレッシュ

席を外して軽いスナックを取ることで視覚や思考をリセットでき、戻ったあとは新しいアイデアが浮かびやすくなります。

● 社内コミュニケーションの促進

おやつをきっかけにしたちょっとした会話や共有タイムが生まれ、チームビルディングや情報交換が活性化します。

● 栄養素の補完

ナッツ類の良質な脂質、ヨーグルトのたんぱく質、果物のビタミン・食物繊維などで、偏りがちな食事内容をバランスよく補えます。

● 代謝の活性化

少量ずつ食べることで胃腸が緩やかに刺激され、基礎代謝アップや消化吸収の効率向上につながります。

● 作業効率・生産性の向上

脳へ定期的にエネルギーを供給することで判断力や集中力の低下を防ぎ、ミスや手戻りが減って効率的に仕事を進められます。

● 健康意識の向上と習慣化

「何を・どれだけ食べるか」を考えて間食を選ぶことで、食生活や生活リズムへの意識が高まり、健康管理の好循環が生まれます。

メリットは多いものの、過剰摂取には注意が必要です。食事と合わせて、1日に必要とされる総摂取カロリーを超えないようにし、間食は200kcal以内を目安にしましょう。

今回のおすすめ記事はこちら！

『突然の眠気、マイクロスリープに要注意！』

- ① マイクロスリープとは
- ② マイクロスリープの原因や症状
- ③ マイクロスリープの予防&対策



「春眠暁を覚えず」という言葉もあるように、春の朝は心地が良く、ついつい寝過ぎてしまいがち…。そんな春の穏やかな気候による眠気なら良いのですが、工作中や会議中、運転中や電車の中など、気が付いたら一瞬、意識がなかったという経験はありませんか？

マイクロスリープとは

「マイクロスリープ」とは、ほんの数秒間だけ意識が途切れる現象のこと。自分では眠っているつもりがなくても、脳が一時的に休息モードになり、外部の刺激に反応できなくなります。慢性的な疲労や睡眠不足が蓄積している際や、単純な作業を行っている時に起こりやすく、長時間の運転中に突然意識が途絶え、大きな事故につながるリスクなどが指摘されています。

マイクロスリープの原因や症状

「マイクロスリープ」が起きる仕組みは、脳の覚醒状態を保つ機能が一時的に低下し、部分的に“脳が寝ている”ような状態になることで発生します。慢性的な睡眠不足により、強制的に一部の活動をオフにして、脳を回復しようとする防御反応のようなもの。とくに、脳の司令塔のような役割の「前頭前野（ぜんとうぜんや）」などで活動低下が起こると、意識が保てなくなり・・・

マイクロスリープの予防&対策

「マイクロスリープ」は、適切な対策を行うことで予防することができます。最も重要なのは、十分な睡眠時間を確保すること。一般的に、成人は1日6時間以上の睡眠が推奨されています。また、就寝や起床時間を一定にして、規則正しい生活を過ごすことで、体内時計が整い、眠りの質が向上します。睡眠不足が続いてしまうと、「マイクロスリープ」のリスクが高まるため、質の良い睡眠を十分に確保するように心掛けましょう。・・・

※記事は一部抜粋になっておりますので、詳細はサイトより御覧ください。

【未病ケアラボ】 <https://mibyo-lab.com>



なんでも相談窓口

アスリートにプロのコーチが並走するように。
人生・キャリアにプロがよりそうカウンセリングを活用するという選択。

公認心理師 産業カウンセラー 精神保健福祉士、臨床心理士、看護師
※弁護士(士業への相談に契約内容によります)

0120-8349-83

soudan@safetynet.co.jp

- 24時間年中無休対応
- 秘密厳守 ●相談料・通話料無料

無料
Free Call

チームのメンバーに馴染めず、孤立感を感じる…



異動後、分からないことが多くイライラ…

腰痛が続き、病気が心配。何科を受診すれば？



親の介護が心配。どこに相談すればいい？

LINE通話からのご相談や
電話相談予約も可能です！



友だち登録は
こちら！

