

Withコロナ時代の「働く人のおやつ事情」

女性の約6割が勤務中におやつを食べている。その理由はストレスや疲れも!?
医師も薦める健康サポートフード「なつめ」で、健康的な“おやつタイム”を。

韓国農水産食品流通公社（大阪支社：大阪市中央区）では、「働く人の勤務中のおやつ事情」を調査し、現状の実態をまとめました。医師（内科医・産業医）であり、NPO法人東西予防医学研究所 理事でもある池田 和子先生によるヘルシースナッキングに最適な「なつめ」の有用性の解説とともに、その効果を分かりやすく解説したビューティーアドバイザー「なつめっち」の動画を紹介します。

調査トピックス

1. 働く女性の「3人に1人」が、男性でも「5人に1人」が、おやつを常備している。
2. 「おやつを食べる頻度」は週1回以上が約9割。女性は、ほぼ毎日が4割以上と習慣化。
3. 「おやつを食べるタイミング」女性は男性に比べて、疲れやストレスによる摂取も多い？
4. 「おやつを選ぶポイント」女性は、手や口が汚れないこと、食べやすさを重視！？
5. 「おやつ選びのポイント（健康面・美容面）」、男性は「健康」？
女性は「美容・美肌」を意識！
6. 「ヘルシースナッキング」を知っている人は3割程度だが、6割以上が興味あり。

【解説】

「美肌」「むくみ解消」「免疫力向上」だけではなく、ストレス軽減や、脳の活性化にも期待！
医師 池田先生も薦めるスーパーサポートフード「なつめ」で、健康的なおやつタイムを。

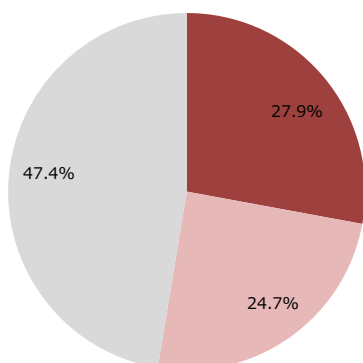
1.働く女性の「3人に1人」が、男性でも「5人に1人」が、おやつを常備している。

働く人のうち、半数以上が勤務中におやつを食べており、特に女性では約6割の方が、おやつを摂取。仕事場でのおやつの常備率は、女性で35.1%と、3人に1人が常備しており、男性でも常備率は、2割を超えており、5人に1人が、おやつを常備している結果となりました。

勤務中のおやつについて

(n=1,992)

■ 常備している ■ 食べたいときに都度用意する ■ 常備していない

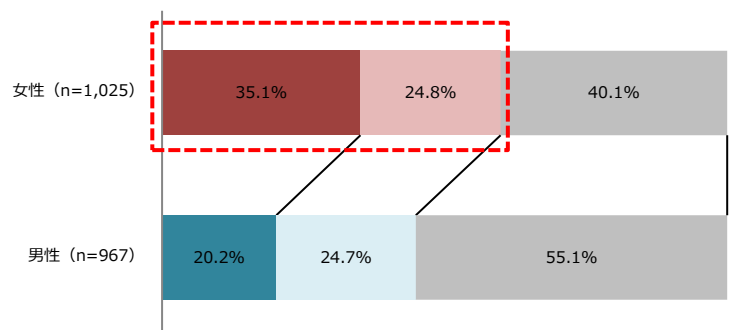


【男女別】勤務中のおやつについて

(n=1,992)

■ 常備している ■ 食べたいときに都度用意する ■ 常備していない

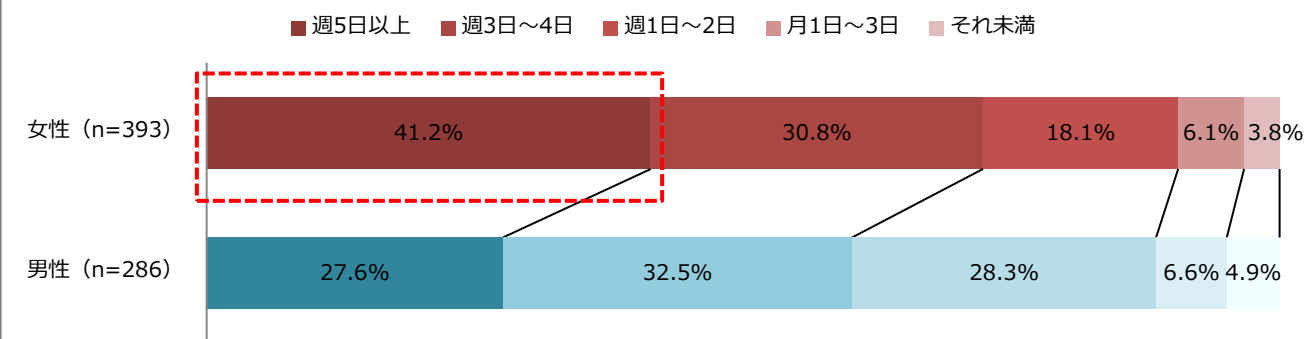
約6割



2. 「おやつを食べる頻度」は、週1回以上が約9割。女性は、ほぼ毎日が4割以上と習慣化。

おやつを食べる人は、「週1回以上」が約9割となっており、特に女性は「週5日以上」が4割強となっていて、ほぼ毎日、おやつを食べている事が伺えます。男性でも3割近い人が、毎日おやつを食べている傾向にあるようです。

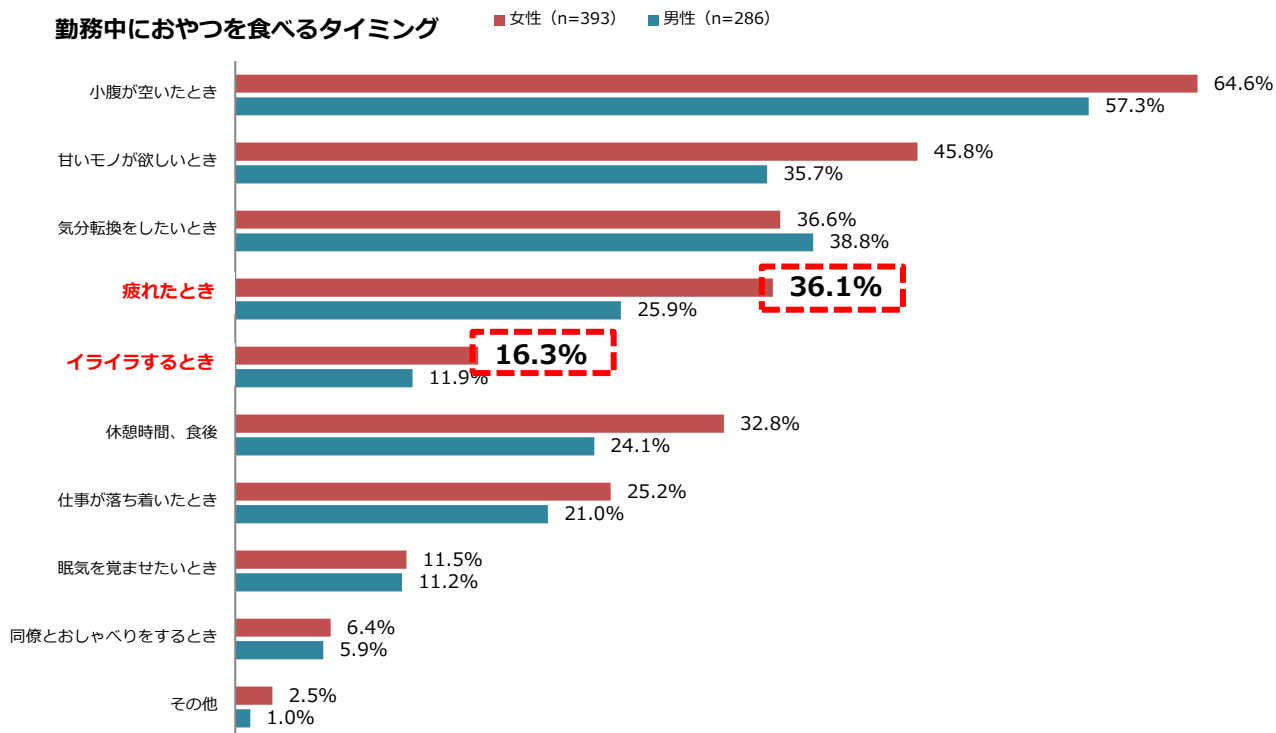
勤務時間内におやつを食べる頻度 (n=679)



3. 「おやつを食べるタイミング」女性は男性に比べて、疲れやストレスによる摂取も多い？

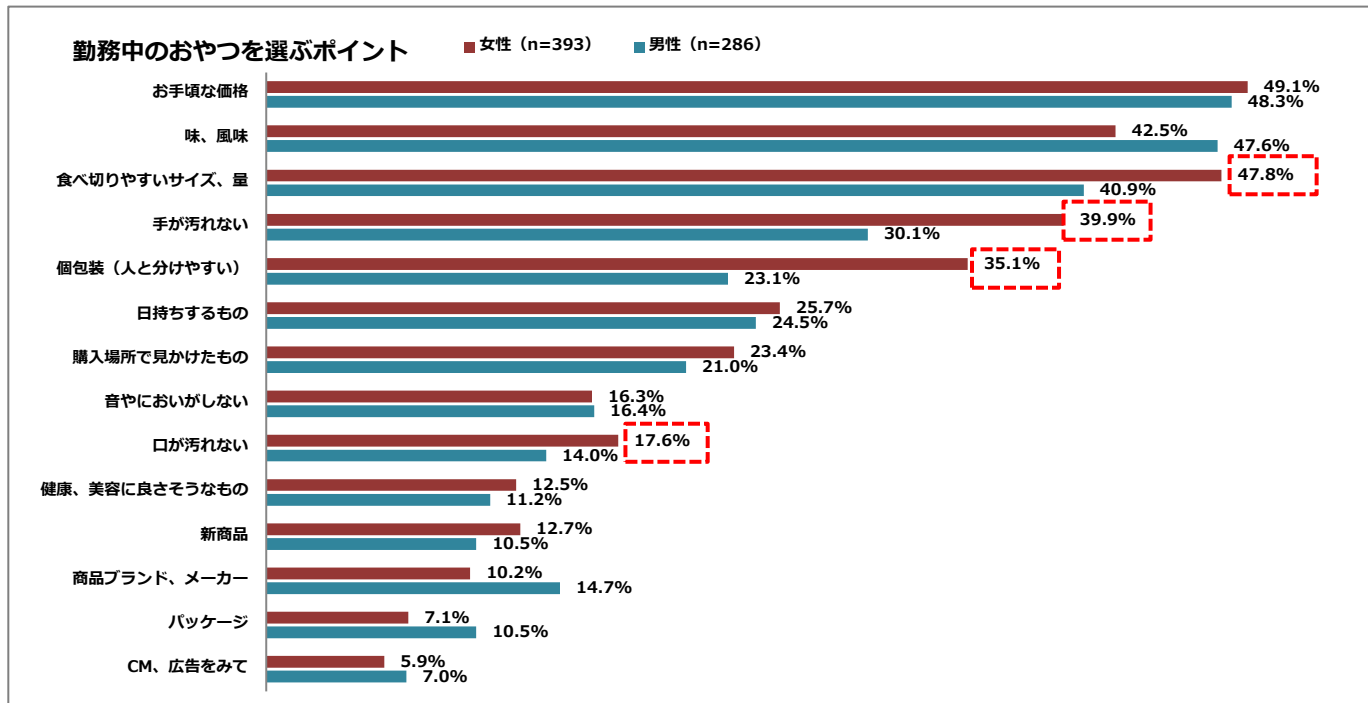
「勤務中におやつを食べるタイミング」では、男女ともに「小腹が空いたとき」が最も多い結果となりました。男性に比べて、女性は「甘いモノが欲しい時 (45.8%)」「疲れたとき (36.1%)」「イライラするとき (16.3%)」など、「疲れ」や「ストレス」を感じた時にも「おやつ」を食べる傾向があるようです。

勤務中におやつを食べるタイミング



4. 「おやつを選ぶポイント」女性は、手や口が汚れないこと、食べやすさを重視！？

「おやつを選ぶポイント」として、男女ともに「価格」「味」が5割近くになりましたが、女性では「食べ切りやすいサイズ（47.8%）」「手が汚れない（39.9%）」「個包装（35.1%）」「口が汚れない（17.6%）」などで、男性よりも高い結果となり、勤務中ならでは、おやつ選びのポイントが浮き彫りになりました。



5. 「おやつ選びのポイント（健康面・美容面）」男性は「健康」？女性「美容・美肌」を意識！

「おやつ選びのポイント（健康面・美容面）」としては、男女ともに「カロリー」「糖分控えめ」が多く、男性では、「塩分が控えめ」「油が少ない」と健康を意識した回答が多い結果となりました。一方、女性では「美容・美肌効果がある」が高い結果となりました。「食物繊維」「乳酸菌」「栄養素」「野菜・フルーツが含まれている」など、おやつの機能面については、女性より男性の方が意識している傾向も見られました。

「おやつ選びのポイント（健康面・美容面）」
女性 (n=190)

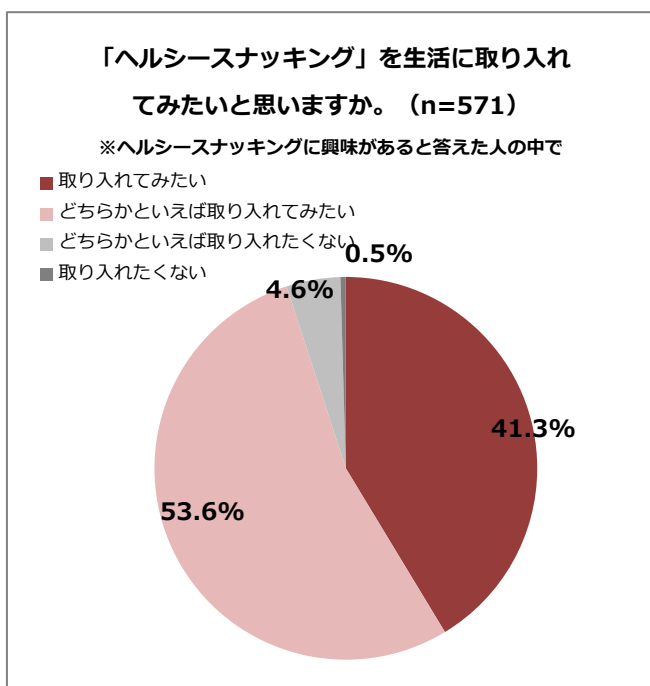
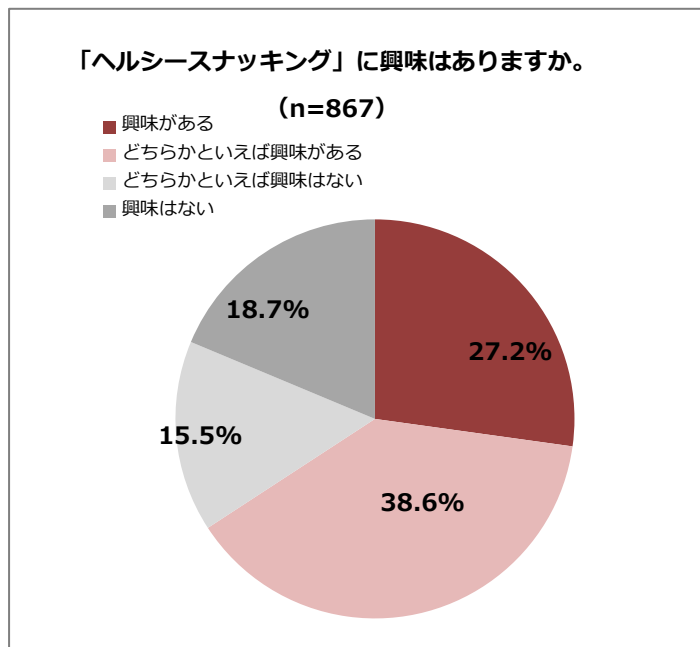
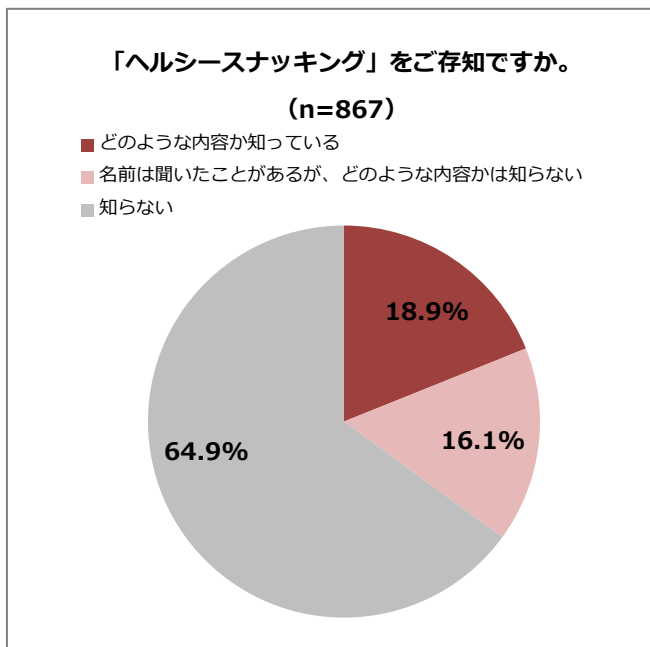
1位	カロリーが低い	22.1%
2位	甘さ、糖分が控えめ	21.6%
3位	美容・美肌効果がある	13.7%
4位	塩分が控えめ	13.2%
5位	乳酸菌が含まれている	10.2%
6位	油が少ない	9.9%
7位	食物繊維が含まれている	9.7%
8位	脳が活性化される	7.6%
9位	その他栄養素が含まれている	6.9%
10位	野菜、フルーツが含まれている	4.6%

「おやつ選びのポイント（健康面・美容面）」
男性 (n=160)

1位	甘さ、糖分が控えめ	23.1%
2位	カロリーが低い	21.7%
3位	塩分が控えめ	17.5%
4位	油が少ない	14.3%
5位	食物繊維が含まれている	11.5%
5位	脳が活性化される	11.5%
7位	乳酸菌が含まれている	11.2%
8位	その他栄養素が含まれている	9.4%
9位	野菜、フルーツが含まれている	7.7%
10位	美容・美肌効果がある	6.3%

6. 「ヘルシー-snacking」を知っている人は3割程度だが、6割以上が、興味あり。

健康的な間食習慣「ヘルシー-snacking」を、ご存じの方は約3割とまだまだ少ない傾向。一方で「ヘルシー-snacking」には6割以上が「興味あり」と回答。また「興味あり」と回答された方のうち、9割以上が「ヘルシー-snackingを生活に取り入れてみたい」と回答しました。



【ヘルシー-snackingとは？】

おやつを、こまめに食べることで極端な空腹を作らず、食べ過ぎを防止する間食習慣のこと。食事回数を分けることで、一度に摂取するカロリーがセーブでき、糖質量を減らし、ダイエットにも効果があるといわれています。

食物繊維やたんぱく質が豊富で、ある程度、糖質を含む食品が推奨されています。※1日に200kcalまでが理想。



働く人のヘルシー-snackingにピッタリ！
男性にも女性にも嬉しい成分たっぷりの「なつめチップス」

なつめ（チップス）は、食物繊維・鉄分がブルーンの2倍以上、カリウムは玄米の約5倍！亜鉛はケールの約6倍。パントテン酸も豊富です。腸内を整え、冷え性や血流改善、そしてストレス軽減、脳の活性化にも効果が期待出来る「なつめチップス」で健康的な毎日を。

「美肌」「むくみ解消」「免疫力向上」だけではなく、ストレス軽減や、脳の活性化にも期待！
 医師 池田先生も薦めるスーパーサポートフード「なつめ」で、健康的なおやつタイムを。



池田 和子 (いけだ かずこ) 先生

医師 (内科医・産業医・統合医療医)
 NPO法人 東西予防医学研究所 理事
 田園調布 長田整形外科 統合医療担当

出産を契機に循環器内科のみならず女性医療にも従事するようになり、女性専門外来のクリニックなどであらゆる世代の女性の心と体の健康問題に取り組む。病気や不調は身体からのサインと考え、症状だけをなくすのではなく総合的な健康へのアプローチをめざし、直観と論理で診療にあたっている。

東洋医学では「大棗(たいそう)」と呼ばれており、温性で「気」と「血」をコントロールしています。「なつめ(チップス)」は、**プルーンの約2倍の鉄分量**を含み、鉄は貧血だけではなく、生命維持に大切な甲状腺ホルモンを作る際にも必要です。また、なつめには赤血球の生産を助けるビタミン、**葉酸も豊富**に含まれています。

そのため冷え症や貧血改善、免疫力を高める効果が謳われています。また「1日3個のなつめを食べれば生涯若く見える」と言われるくらい、「**老化防止**」や「**美肌を保つ**」「**免疫力の向上**」などの効果が「なつめ」にはあるのです。



■美肌を保つには、お肌の細胞を元気にする成分が大切。

美肌のためにまずはお肌の細胞を元気にしてくれる成分、食べ物からの栄養が必要です。ビタミンCがお肌に良いことは、よく知られています。

ビタミンCはコラーゲンを生成し、お肌の張りを支えています。

なつめにはそのビタミンCだけでなく、その働きをしっかりとサポートしてくれる**パントテン酸**や、**皮膚をつくるタンパク質**、**肌の代謝に役立つ亜鉛**や**葉酸**が多く含まれています。

■「むくみ」「便秘」のない巡りのいい体になるためには？

むくみは、血流やリンパの流れの悪さが原因で引き起こされますが、老廃物や毒を溜めない巡りのいい体に大切な栄養素として**カリウム**、**食物繊維**があります。老廃物は、主に尿として体外に排泄されますが、尿がうまく出ないとむくみを引きおこします。尿だけでなく、腸に便が溜まっているのも毒を溜めていることになり、適切な排尿、快便がむくみの予防だけでなく、病気の予防にもつながるのです。

なつめには、便秘解消に役立つ食物繊維、むくみを解消するカリウムが特に豊富に含まれています。



	効能	韓国産 なつめ チップス	デーツ (乾燥)	プルーン (乾燥)	玄米	ケール	成人女性 30~49歳 推奨量
タンパク質	皮膚・毛髪をつくる	8.1g	2.2g	2.5g	6.8g	2.1g	50g
食物繊維	便秘解消	15.4g	7.0g	7.2g	3.0g	3.7g	18g以上
カリウム	むくみ解消・デトックス	1,200mg	550mg	480mg	230mg	420mg	2600mg以上
カルシウム	骨や歯を強くする・精神安定	71mg	71mg	39mg	9mg	220mg	650mg
マグネシウム	骨や歯を強くする・精神安定	60mg	60mg	40mg	110mg	44mg	290mg
鉄	貧血防止・新陳代謝アップ	2.1mg	0.8mg	1.0mg	0.6mg	0.8mg	10.5mg (月経あり)
亜鉛	肌の新陳代謝・ホルモンバランス調整	2.0mg	0.4mg	0.5mg	1.8mg	0.3mg	8mg
ナイアシン	二日酔い防止・脂質の代謝	1.3mg	1.8mg	2.2mg	6.3mg	0.9mg	12mg
パントテン酸	抗ストレス作用 エネルギー代謝	1.28mg	0.94mg	0.32mg	1.36mg	0.31mg	4mg
葉酸	貧血防止・肌の新陳代謝	14μg	19μg	26μg	27μg	120μg	240μg

■ ストレスの多い現代社会にこそ「なつめ」が欠かせません。

なつめに多く含まれる水溶性ビタミンの**パントテン酸**は、精神安定に欠かせない成分。アルコールの摂取量が増えると、このパントテン酸の消費が多くなり、ストレス解消のつもりが、かえってストレスをためてしまうことに。また、なつめには、**オレイン酸アミド**という成分も含まれており、気分障害の改善や睡眠導入を促してくれます。なつめを上手に生活に取り入れて、心身ともに健やかな毎日を過ごしましょう！



■ なつめチップスを上手に取り入れて、脳を活性化。ダイエットにも！

「なつめ」手軽に取り入れるとしたら、**ドライフルーツやチップス状の乾燥されたもの**がおすすめです。**乾燥させることで栄養価も上がり**、フリーズドライのチップス状態ですとよく噛む必要もあり、よく噛むことで、唾液がしっかり分泌します。唾液の分泌は食材を消化吸収する際にとっても大切です。

よく噛むことは食べ過ぎ防止にも繋がりますので、乾燥させたなつめチップスはダイエットにもなります。**女性に嬉しい成分がたくさん含まれ、脳を活性化し、さらにはダイエットにもなる、なつめチップスはヘルシースナッキングに最適ですね。**

■ ビューティーアドバイザー「なつめっち」が、体にいいこと7つをご紹介します！

女性のスーパーサポートフード「なつめ」。ヘルシースナッキングにもぴったりの「なつめチップス」を週7日食べることで得られる7つのいいことをビューティーアドバイザー「なつめっち」がご紹介します。



【動画URL】 https://youtu.be/zSurhD_4zlg

どこで買えるの？

高品質で無添加の韓国産なつめチップスは、下記サイトからご購入頂けます。



なつめチップス
サクサク食感とほのか甘い甘味が特徴



なつめチップスアーモンド
なつめとアーモンドで食べ応えUP!



なつめチョコチップ
【期間限定】チョコをまとったなつめチップ

【左】なつめチップス
【中】なつめチップス アーモンド
BOBUSANG

<https://item.rakuten.co.jp/seoul-bobusang/c/0000000127/>

【右】なつめチョコチップ
なつめいろ (都商事)

<https://natsumeiro.jp/chocochip/>

なつめいろ 出店情報

- 11/19～12/2 東急ハンズ江坂 (大阪) ※東急ハンズ店内出品
- 11/22～11/26 神戸阪急 (兵庫)

出店情報 詳細URL <https://natsumeiro.jp/info/event/6170/>