

おやつ時間。

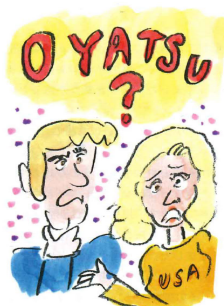
おやつをもらってうれしくない人っていないですよ。誰かからもらって食べるおやつは、自分で買って食べるものよりも特別だと思います。また、会社におやつがあるだけで職場のひととのコミュニケーションも気軽に取れます。おやつはただのお菓子ではなく、コミュニケーションを取るためのツールにもなるんです。そこで「日本おやつ協会」では、「OYATTOOL(おやつツール)」を推奨しています。メッセージが入ったチョコプレートやラムネなど、気軽に渡せるおやつを定期的に会社にお届けするサービスです。(西川さん)



WHAT'S OYATSU
3 おやつでコミュニケーション

外国の方々とおやつ討論会を行ったことがあり、外国ではおやつ時間が人によってバラバラなんだそうです。日本では、「おやつ時間」といえば午後3時という共通の認識をみんなが持っていると思います。それってすごいですよね。また、おやつを英訳すると「OYATSU」で、「snack」はお菓子です。「日本おやつ協会」では、「おやつ」と「お菓子」を明確に分けており、「お菓子」に人が関わると、「おやつ」になるのだと思います。(西川さん)

WHAT'S OYATSU
5 おやつ文化は日本にしかない？



江戸時代、食事は1日2食というのが一般的でした。それとおなかがあいてしまうので、和時計の時刻で「八つ時(現在の14時~15時頃)」に小昼という間食を取っていました。それを「おやつ」と呼ぶようになり、やがて間食全般をそう呼ぶようになったんです。その前からも間食をする文化はあったのかもしれませんが、江戸時代になると庶民にも間食の文化が広まって、一般的に定着したんだと思います※諸説あり(西川さん)



WHAT'S OYATSU
4 おやつのはじまりは江戸時代？



日本おやつ協会
西川真穂子さん
おやつ産業大使、フーリアーナウンサー。おやつがテーマのラジオ番組でパーソナリティーを務めるが、おやつ文化の普及活動を行う。



新潟県立大学 教授
田村朝子さん
人間生活学部健康栄養学科で給食経営管理を専攻。食生活の科学的なマネジメントをテーマに、高齢者や幼児の食事を研究。栄養栄養士。

働く大人に欠かせない
おやつにまつわる
エトセトラ。

忙しい大人にこそ、おやつは必要。そしておやつは奥深い。ビジネスにも活用できる(かもしれない)おやつにまつわるアレコレを、専門家に聞いた。



大人のおやつは、脳への栄養補給、リフレッシュのために効果があると考えられています。仕事や勉強で頭を使うとブドウ糖が大量に消費され、ちょっと甘いものが欲しくなります。こんな時にオスズメなのは、認知機能や集中力を高める成分と言われている、カカオポリフェノールを多く含んだココアやチョコレート。ただし、ビターなもので高カロリーなので取り過ぎは禁物です。1日25グラム(板チョコ2分の1程度)くらいを目安にしてください。(田村さん)

WHAT'S OYATSU
1 おやつを食べると集中力がアップ



おやつのリフレッシュ効果を高めるには、食べる場所や雰囲気も大切です。人はストレスを感じると唾液が出てくなくなって消化吸収が悪くなることがあり、胃に負担がかかってしまいます。そのため、おやつを取るときは、デスクを離れてゆっくりできる所へ移動するのが理想。また、周囲の色も重要です。リラックス効果を持つベージュやグリーン系の空間がいいでしょう。自然の緑が多い戸外なら、その後の仕事のさらなる効果アップを期待できますよ。(田村さん)

WHAT'S OYATSU
2 環境を変えろことで効果がアップ