



# 産業医が教える、新テレワーク習慣

## 食事にも間食にもなる「スナッキングフード」でパフォーマンス UP



新型コロナウイルスの感染拡大防止にと、テレワークを導入する企業が増えていますが、しかしながらこのテレワークによって、新たな健康問題で退職者出てしまつては本末転倒です。働く人のストレス関連疾患に詳しい産業医の櫻澤博文医師は、「テレワークの導入にて、確かに“痛勤”という長時間の満員電車搭乗に伴うストレスはゼロになりました。しかし一方で、オーバーワークから昼夜逆転、不眠や自律神経失調症になった人も出ています。在宅勤務に加えての、育児<かつ | または>介護支援との両立困難感から、アルコール依存になった人も出ています。これら健康問題に対して同じくテレワーク下の人事担当者では、直接的解決がしがたい実際があります。このようにテレワークには、新たな『ストレス源』だという理解が必要です」と話します。

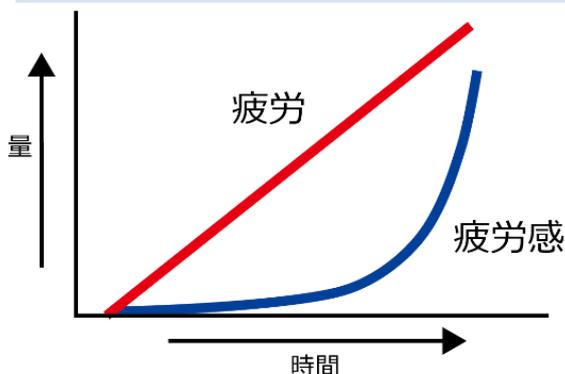
### テレワークによるストレスの実態とは？

**「テレワーク導入にて最も把握し辛くなるのは「労働時間」です。作業態度といったプロセス評価は難しいことから、結果評価が中心となります。時間の制限がないもの、評価が厳しくなる中だと、いきおい“時間をかけてでも、結果の品質を向上しないとイケない”といった強迫的圧力が加えられているようなもので、実際、労働基準法を超えた労働に従事せざるをえない実態が確認されています。コロナ禍の不安に加え、仕事環境によるストレス、その上に過重労働が加わることで、テレワークでの“痛勤”軽減はどこへやら！？逆に体調を崩しかねません」**テレワークでは、ついつい自分の許容量を超えて働いてしまう傾向にあるそうです。「自宅やコワーキング・スペースでの就業は、同僚の目がありませんから、体調不良は放置されるようなもの。マスクをしていたら、赤ら顔や赤鼻、酒臭さ さえもごまかすことが容易になり、日中から飲酒に溺れているケースも増加しています」と櫻澤医師。



### 疲労感がなくても着実に疲労は蓄積している

疲労と疲労感のイメージ



「【疲労】と【疲労感】の違いをご存知ですか？【疲労】というのは、負荷の継続による精神的・肉体的なパフォーマンスの低下という、客観的な変化です。一方【疲労感】は、その疲労の自覚という主観的な概念です。好きなゲームをしているときは何時間でも疲れなけれど、やりたくない仕事はすぐ疲れてしまうといった経験はありませんか？ **疲労感は興味や意欲などが関係し、精神面と大きな結びつきがあります。**蓄積した「疲労」が悪い影響を与えるのが、人間の生命活動を司る自律神経だそうです。「呼吸や脈拍、腸の蠕動運動など、人間の生命活動をコントロールする自律神経というものがあります。**テレワークで、実際には【疲労】が蓄積していても、“慣れ親しんだ自宅だから！”との想いや、結果評価とい**

**ったプレッシャーから【疲労感】は少なく感じられ、結果としてオーバーワークに陥りやすくなり、不眠や食欲低下といった自律神経の失調をきたしてしまっている人が増加しています」と櫻澤医師。**

## 食事や間食を機会に、アクティブ・レストを上手に利用

「早寝早起きの逆は遅寝遅起き、結果しての朝食抜き、でも、缶コーヒーやエナジードリンクなどでエネルギーを補給し辻褃あわせする人がいます。それは遅起きかつ朝食抜きにて、ブレーキがしっかりと効いている神経を、カフェインにて無理にたたき起こして負荷をかけるようなもの。毎日それでは、自律神経は過敏になり、落ち着きという安定性は失せ、不安障がいの主症状である“パニック発作”が引き起こされやすくなります」と櫻澤医師。

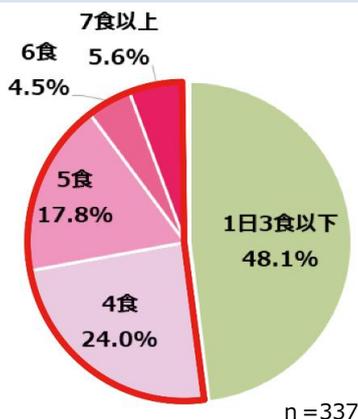
テレワーカーが安定したパフォーマンスを発揮するためには、このように**きちんと朝食をとること**、『アクティブ・レスト』を執ることを櫻澤医師は推奨しています。

『アクティブ・レスト』とは、積極的に休憩時間を確保する、前向きな自己投資です。仕事を開始してから2時間も経過すると、血糖値の低下から神経細胞はガス欠状態にて、脳の情報処理力は低下しているものです。『アクティブ・レスト』をとり、**神経に休憩を与えると共に、“腹が減っては戦はできぬ”といわれるように、間食を摂ることで血糖値を上げ、神経細胞に栄養を補給することが、不安定なテレワークという上り坂を乗り越えるポイントです**。このように、神経生理学という根拠ある働き方を選考することが、テレワーク時代の労務管理として重要な支援ですし、生産性維持という合理性もあります」と櫻澤医師。



## テレワークでは分食化が進み、1日4食以上食べている人が半数

テレワーク中、半数以上が1日3食を超え、分食傾向に



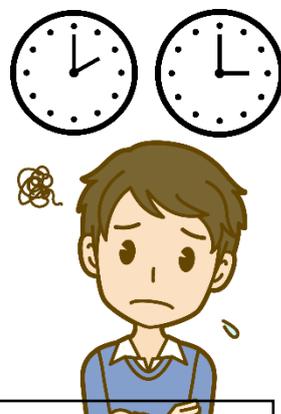
ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社（本社：愛知県名古屋市、代表取締役社長：征矢真一）では、コロナ禍における食の摂り方について調査<sup>\*</sup>を行いました。調査によると、**テレワーク中に食事の回数が1日3回を超えたと回答した人が半数を超えました**。空腹を感じる時間は、朝昼晩の3食の食事時間以外にもあり、午前中に1回、午後2回に空腹を感じる時間帯があることがわかりました。

調査から見てきたのは、空腹を感じたとき、菓子類を食べるのではなく食事に近いものを摂る傾向が強く、**1日4食摂る人が4人に1人、5食摂る人が5人に1人いることがわかりました。テレワーク中は、食事を数回に分けて食べるいわゆる分食スタイルが常態化して、働き方だけでなく“食のフレックス化”も進んでいるようです**。

調査方法：WEB調査  
全国20代～40代の男女、有識者3547名  
調査期間：2020年4月

## 1日3食に捕らわれる必要はない！？働き方と共に変わる食の在り方

「テレワーク下で、ゲームやネットショッピングについつい手が出てしまうこと背景には、ひよつとすると、空腹という低血糖状態に伴う神経細胞の【疲労】が集中力を低下させているのかもしれませんが、**神経細胞の集合体である脳が、きちんとしたパフォーマンスを発揮し、仕事のアウトプットである生産性を維持するには、その活動に必要な血糖値を、安定的にかつ継続的に補給する工夫が求められます**。具体的には午前中であれば10時ごろ、午後はいわゆる“3時のおやつ”にあたる15時ごろが、**脳のガス欠状態のピークと示唆されています**。1日3食に囚われて、血糖値を上昇させないのは、精神的にも身体的にもマイナスです。**働き方が変わるにつれて、食の在り方も変えていくのは自然な流れ。「変化は進化 不変非普遍」というように、働き方の多様化につれて、食事そのものにも工夫を加えるという進化が求められているのではないのでしょうか。**」と櫻澤医師。



櫻澤博文（さくらざわ ひろふみ）

合同会社パラゴン代表。産業医科大学医学部卒業後、亀田総合病院にて臨床研修終了。京都大学大学院にて社会健康医学修士号取得。医学博士。健康支援に加え労務管理のできる産業医として「ストレス・マネジメント」体系を展開。2013年、健康・労務・介護支援の専門職集団である合同会社パラゴン設立。官公庁や企業の健康管理全般の請負、「健康経営」やポジティブ・ストレスチェックの推進、認知症予防ノウハウを書籍やテレビ出演などを通じて提供中。

## 新・食スタイル「スナッキングフード」が登場

「間食」と「食事」のボーダレス化により、  
「間食以上、食事未満」といった新たな食スタイルが生まれています。ストックができて、スナック気分（間食以上、食事未満）で小腹が満たせる食品、この新たなカテゴリーを「スナッキングフード」と呼んでいます。

スナッキングフードという新しいカテゴリーの登場により、テレワーク中の食事スタイルに多様性が生まれ、時間やシーン、空腹状態に適した食事が摂れるようになりました。また、自粛期間中、ストックができる食品の需要が拡大され、テレワークが進む今後も、この状態は続くと考えられています。





「間食以上、食事未満」の新たな食事スタイル  
**スナッキングフード**  
【Snacking Food】

- ✓ 量やサイズが選べる
- ✓ シーンに合わせたバリエーション（メニュー・味）がある
- ✓ 家庭やオフィスにストックして、食べたいときにすぐに食べられる

## ポッカサッポロ社からスナッキングフード 2 商品発売

株式会社ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社では、スナッキングフードとして小腹が満たせる新商品『じゃがネル』、軽い食事代替となるカップ入り米飯『TORORI's（トロリーズ）』を8月17日より発売。スナッキングフードという新カテゴリーをリードする存在として活性化をはかっていきます。



**『じゃがネル』**

お湯を入れて練るだけで、軽食ポテトの出来上がり。スナック感覚で小腹を満たし、味がしっかりしているので満足度が高い。コロッケ味とピザ味の2種類。



**カップごはん『TORORI's(トロリーズ)』**

とろ〜り濃厚なのに、罪悪感なくお腹が満足。カロリーはおにぎり1個分の250Kcal。濃厚クリーミーチーズ、参鶏湯風、花椒香る担々の3種類。

## リモートワーカーに広がる“「スナッキングフード」習慣”

株式会社ポッカサッポロフード&ビバレッジでは、テレワーカーたちの生産性を高めるために『じゃがネル』と『TORORI's』を、8月17日よりリモートワークを推奨する企業やコワーキングスペースに提供します。提供期間は9月16日までの1か月間を予定しています。

### 【「スナッキングフード」提供先】

<p>■<b>株SUPER STUDIO</b></p> <p><b>D2Cのトータルソリューション企業</b></p> <p>ECをアップデートすることをミッションに掲げ、勢いの増すスタートアップ企業。テレワークを積極的に取り入れ、働き方においても時代に合わせた先進的な取り組みを実施している。</p> 	<p>■<b>&amp;AND hostel KURAMAE WEST, &amp;AND hostel AKIHABARA</b></p> <p><b>世界とつながるスマートホテル</b></p> <p>&amp;AND hostelの一部店舗では、従来の宿泊サービスに加え、「ワークスペース」の提供を実施。増加するリモートワーカーの利用者が増えている</p> 	<p>■<b>HarborS 表参道</b></p> <p><b>エンジニア向けコワーキングスペース</b></p> <p>「日本のソフトウェアエンジニアを憧れの職業へ」をMissionとする(株)アンチパターンが運営。エンジニアが最大限のパフォーマンスを発揮できる環境を整えている。</p> 
--	---	--

【本件に関する取材など、報道関係からのお問い合わせ先】

(株)エムスリー・カンパニー TEL : 03-5768-5807 mail : nakamura@m3com.jp