

間食習慣のある30代～50代のビジネスパーソン1,200人に聞く、仕事の間食実態調査
他人事じゃない！間食するビジネスパーソンの約6割が「間食はよくない」と誤解

間食の救世主、覚えておきたいキーワード GI(グリセミック・インデックス)に注目！

低GI食品である「SOYJOY」を販売する大塚製菓株式会社（本社：東京都）は、30代～50代の首都圏のビジネスパーソン1,200人を対象に「間食調査」を行いました。

常にストレスに晒されているビジネスパーソンにとって仕事の間食はもはや日常的ですが、本調査では、間食はよくないと思っていることや、健康にいい間食スタイルを知らない（知りたい）と思っていることなどが明らかになりました。また、健康キーワードとして注目されてきたGI（グリセミック・インデックス）※についての認知は低く、その機能についても知らない人が多いことがわかりました。

※GIとはGlycemic Index（グリセミック・インデックス）の略。食品に含まれる糖質の吸収度合いを示す値でGI値が低いほど、糖質の吸収がおだやかで太りにくいとされています。GI値が55以下の食品は「低GI食品」と呼ばれております。

- 調査時期：2015年2月13日（金）～2月15日（土）
- 調査方法：インターネット調査
- 調査対象：首都圏の30代～50代のビジネスパーソンで、週1回以上間食をする男女600人ずつ 計1,200人（事前調査として、首都圏の30代～50代のビジネスパーソン 計12,045人へ間食実態調査も実施）

【解説】管理栄養士に聞く、ビジネスパーソンに効く間食とは？

仕事の間食はもはや常識 ストレスを感じると間食したくなる

- ◎ビジネスパーソン12,045人中、55.4%は「週1回以上」間食し、17.7%は「毎日」間食（事前調査結果）。
- ◎健康悩みは疲労と肥満。「疲れやすい」（49.6%）、「体重が戻らない」（42.0%）、「年々太る」（30.0%）。
- ◎ビジネスパーソンの88.3%が職場のストレスを抱え、78.6%がストレスを感じると「間食したくなる」。

約半数が「かえって眠気を感じる」などの間食のデメリットを感じた経験あり

- ◎仕事の間食は「チョコレート」（75.1%）、「クッキー」（58.2%）、「せんべい」（50.3%）と手軽なもの。
- ◎間食は「おいしさ」（87.1%）、「価格」（72.4%）、「形状」（60.9%）で選択。
- ◎健康のため間食の「カロリー」（58.4%）は気にするが、「血糖値上昇」（29.3%）は気にしていない。
- ◎間食を食べる理由は「空腹対策」（64.8%）と「気分転換」（48.4%）、「ストレス発散」（26.2%）
- ◎間食によるデメリットは、「集中力維持」（24.3%）。約半数（51.2%）が経験しており、「間食がやめられなくなった」（19.7%）、「眠気を感じる」（16.4%）、「かえって空腹を感じる」（10.3%）など。

間食に求められる「太らない」、「血糖値を上げない」カギは、GIの理解から

- ◎仕事の間食は「とらない方がよい」（58.8%）と思う人の方が多い。
- ◎とらない方がよいと思っているのにやめられない間食習慣。自己採点は47.6点と落第点。
- ◎「太らない間食」（52.8%）「からだによい間食」（45.1%）など健康的な間食スタイルに興味あり。
- ◎糖尿病でなければ気にしなくていい、健康診断で注意されなければ気にしなくていい、など血糖値に対する認識は低い。
- ◎GIという名前すら知らない人が78.1%。低GI食品の機能を知っているのは18.1%に留まる。

【SOYJOYについて】

栄養豊富な大豆をまるごと使用し、素材の味わいを大切に焼きあげた大豆の新しいカタチです。素材がぎっしり詰まっていてこぼれおちにくく、植物性タンパク質や大豆イソフラボンなど、素材由来の栄養成分をおいしくスマートに摂る事ができます。SOYJOYは全アイテムを「低GI食品」として確認しております（シドニー大学で測定）。



【解説】管理栄養士に聞く、ビジネスパーソンに効く間食とは？



一般社団法人臨床栄養実践協会理事長
足立香代子先生

【略歴】

一般社団法人 臨床栄養実践協会 理事長
(理事)日本臨床栄養学会、日本肥満治療学会
(評議員)日本栄養改善学会、日本静脈経腸栄養学会、日本褥瘡学会、日本臨床栄養協会
1968年中京短期大学家政科食物栄養専攻卒業後、医療法人病院を経て、
1985年からせんぼ東京高輪病院に勤務し、2014年から名誉栄養管理室長。

肥満や仕事の効率を考えたら、間食は「上手な食べ方」で積極的にとるべき

調査では約6割の方が「間食はよくない」を選択していますが、これは間違いです。残業がちなビジネスパーソンにおいては、むしろ間食を積極的に摂りましょう。間食を上手に食べれば、リフレッシュや体調管理、肥満予防・美容にも役立ちます。コツは「①食品の選び方、②タイミング、③量」の3つを意識することです。

この3つに共通することは血糖値との関係。血糖値を急上昇させる間食は、血糖値の急降下も引き起こし血糖値が安定しない状態を作り出します。そのため、工作中的の眠気、集中力の低下、空腹感、疲労感を招く原因となることがあります。実は、調査結果の上位にあがっているキャンディ、せんべい、スナック菓子などは血糖値を急上昇させる食品です。仕事効率や肥満予防のためにも、正しい知識を身に付けて、1日の血糖値を安定させる食品の選択を心がけましょう。

血糖値の急上昇を防ぐ「低GI食品」を間食に選ぶ

血糖値を安定させる食品のキーワードは意外と知られていなかった「GI値」。この算出方法は少し難しくなりますが、それぞれの食品を食べた後の血糖値の上がり具合を面積で計算したものです。GI値の評価は、ブドウ糖やごはん、パンなど血糖値が上昇する食品を100として比較し、GI値が低いほど血糖値が安定することを示します。

午後から夕方にかけて、200kcal以下の「低GI食品」をとるのがベスト

正しく間食をとるにはタイミングも重要です。遅い時間の夕食は、昼食からの長い空腹状態のために下がった血糖値が一気に急上昇します。この状態で就寝することが生活習慣病のリスクを最も高めるのです。

これを回避するには、低GIの間食を午後から夕方のタイミングで食べること。間食が血糖値の急激な上昇や低下を防ぎますので、空腹感やイライラ、夕食の食べ過ぎが解消され、肥満予防にもつながります。噛みごたえのあるものなら脳を活性化する効果も期待ができるので、午後の仕事も効率よくこなせそうです。

最後に量ですが、夕食を極端に減らさないことを考えると、間食として摂るカロリーの目安は200kcal以下。間食を上手に利用して日々の健康管理に役立ててください。

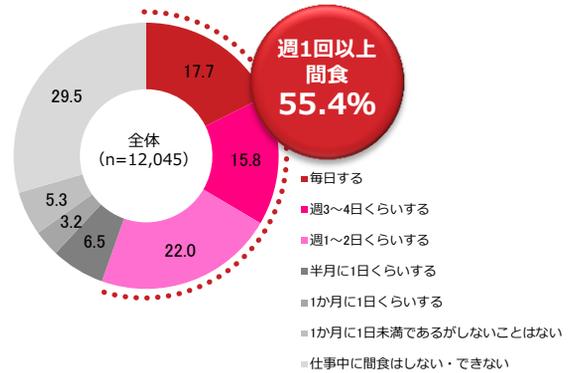
ビジネスパーソンにとって、仕事の間食はもはや当たり前

2人に1人は週1回以上間食し、毎日間食する人は17.7%

事前調査としてビジネスパーソン12,045人を対象に仕事時間中の間食について聞くと、2人に1人は「週1回以上」（55.4%）間食しており、17.7%は「毎日」間食すると答えています。「間食しない」（29.5%）は3割以下で、ビジネスパーソンにとって、仕事の間食はよくあるシーンのようです [図1]。

週1回以上間食をすると答えたビジネスパーソン1,200人を対象に、間食に関する本調査を行いました。

【図1】 仕事の間食頻度



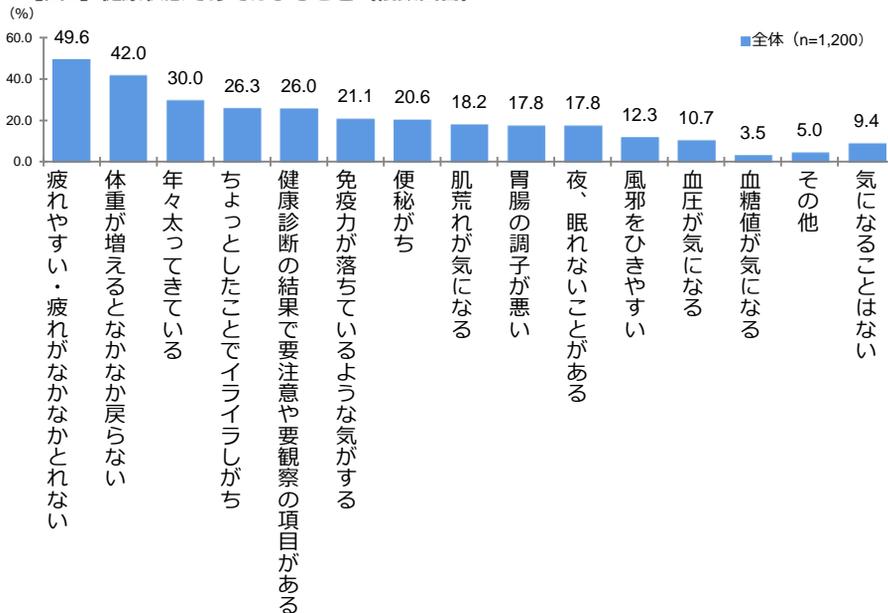
疲労と肥満 疲れやすく太りやすいビジネスパーソン

88.3%が職場でストレスを感じ、78.6%がストレスにより間食したくなる

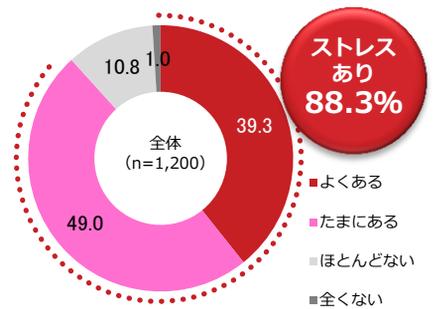
まず、健康状態で自分にあてはまることを聞くと「疲れやすい・疲れがなかなかとれない」（49.6%）、「体重が増えるとなかなか戻らない」（42.0%）、「年々太ってきている」（30.0%）が上位となり、疲労と肥満がビジネスパーソンの健康悩みとなっていることがわかります [図2]。

ストレスについては、88.3%が職場で「ストレスを感じ」ており [図3]、78.6%がストレスで「間食したくなる」と答えています [図4]。

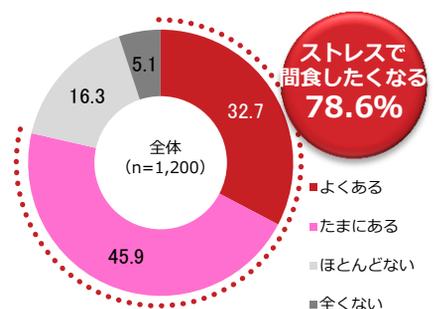
【図2】 健康状態であてはまること（複数回答）



【図3】 職場でストレスを感じるか



【図4】 ストレスを感じると間食したくなるか



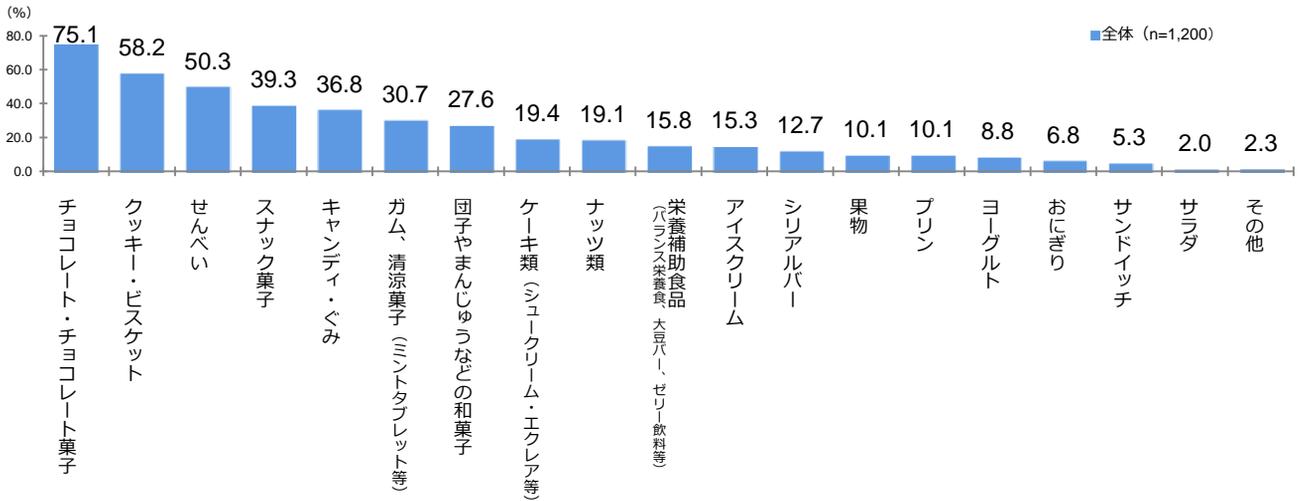
仕事の間食アイテムは「チョコレート」がいちばん人気

おいしさや価格、食べやすさやカロリーが主な選択基準

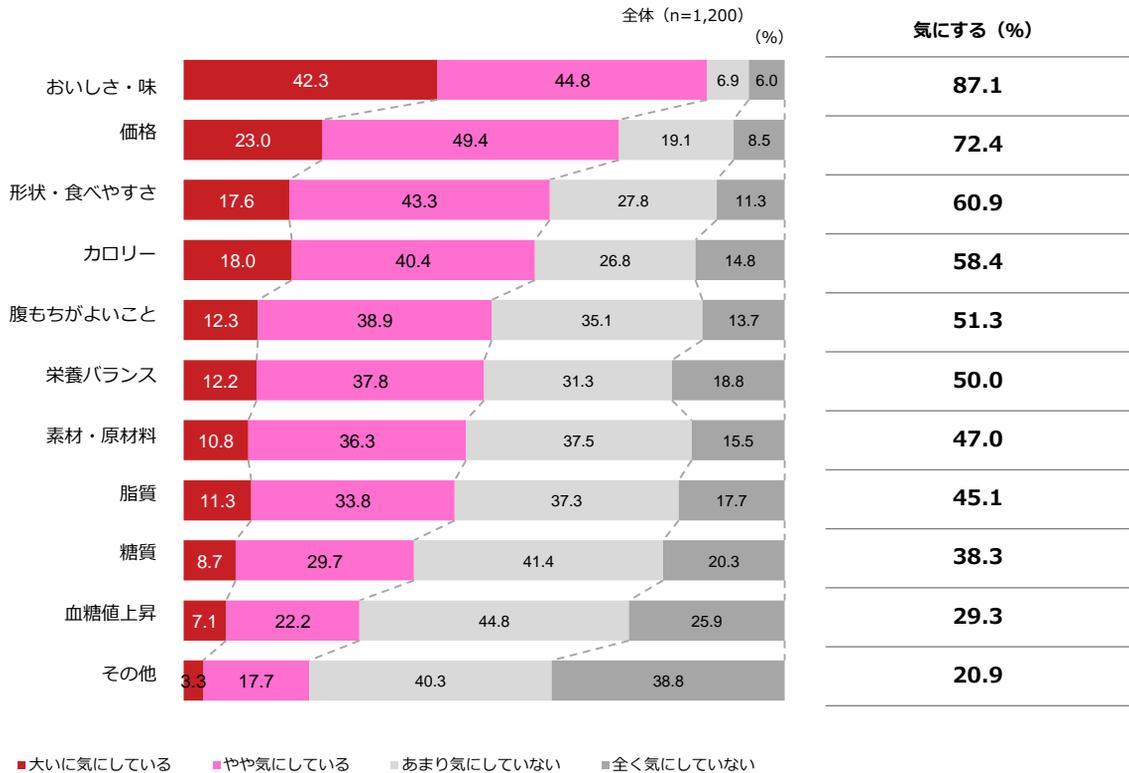
仕事の間食アイテムは、「チョコレート・チョコレート菓子」（75.1%）が最も多く、「クッキー・ビスケット」（58.2%）、「せんべい」（50.3%）など手軽に食べられるものが人気のようです〔図5〕。

間食アイテムを選ぶときに気にしているのは、「おいしさ（味）」（87.1%）、「価格」（72.4%）、「形状（食べやすさ）」（60.9%）の順で、「カロリー」（58.4%）は気にしても「血糖値上昇」（29.3%）までは気にしていないようです〔図6〕。

〔図5〕勤務中の間食アイテム(複数回答)



〔図6〕間食選びで気にすること



調査結果（3）間食のメリット・デメリット

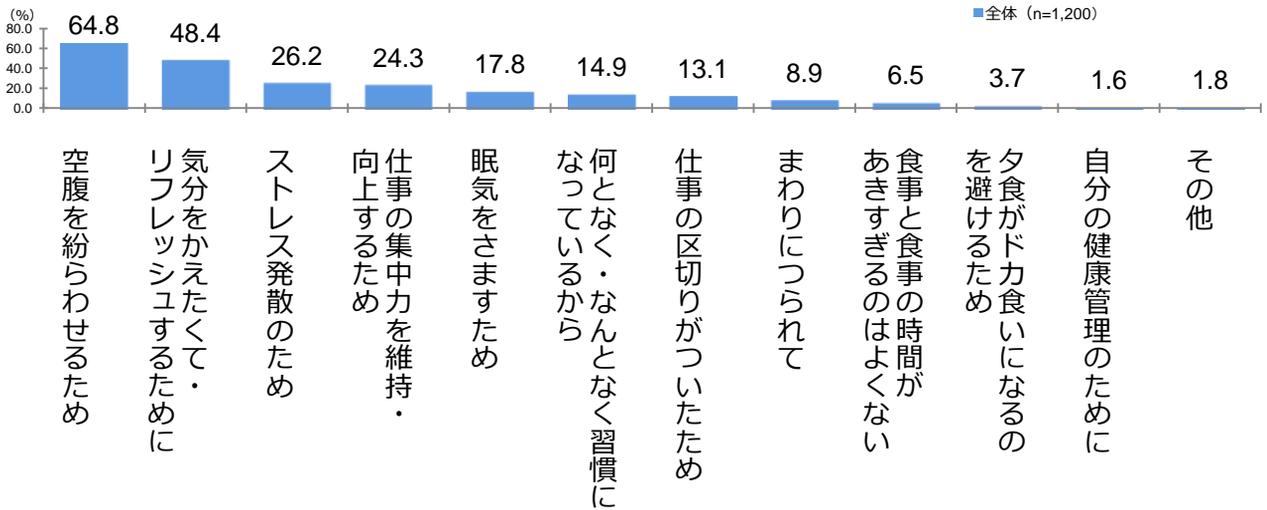
間食メリットは、おなかが満たされ気分転換できる

一方、やめられない、眠気を感じる、ダラダラ食べなどのデメリットも

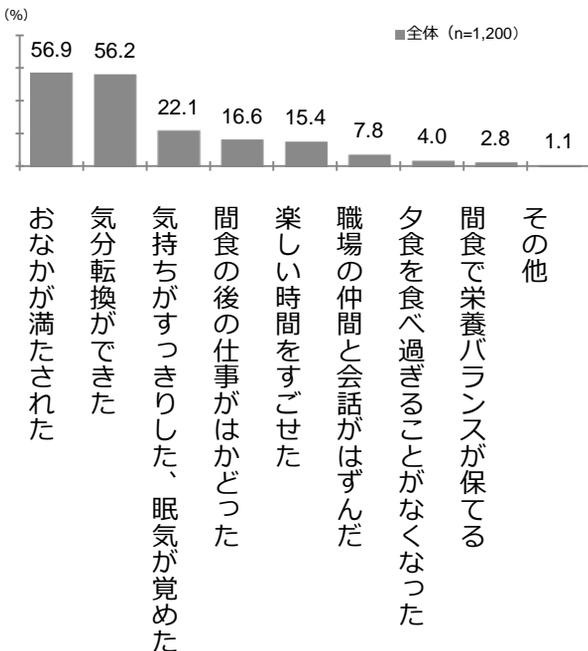
仕事に間食を食べる理由は、「空腹を紛らわせるため」（64.8%）が最も多く、次いで「気分をかえたくて・リフレッシュするために」（48.4%）、「ストレス発散のため」（26.2%）、「仕事の集中力を維持・向上するため」（24.3%）、「眠気をさますため」（17.8%）となっています【図7-1】。

また、間食を食べて「おなかが満たされた」（56.9%）、「気分転換ができた」（56.2%）、「気持ちがつきりした、眠気が覚めた」（22.1%）などのメリットを感じる【図7-2】一方、間食を食べることで「間食がやめられなくなった」（19.7%）、「眠気を感じる・眠くなる」（16.4%）、「結局一度の間食ではすまなくなり、だらだらと他のものを食べてしまう」（15.8%）、「かえって空腹を感じる」（10.3%）などのデメリットも感じているようです【図7-3】。

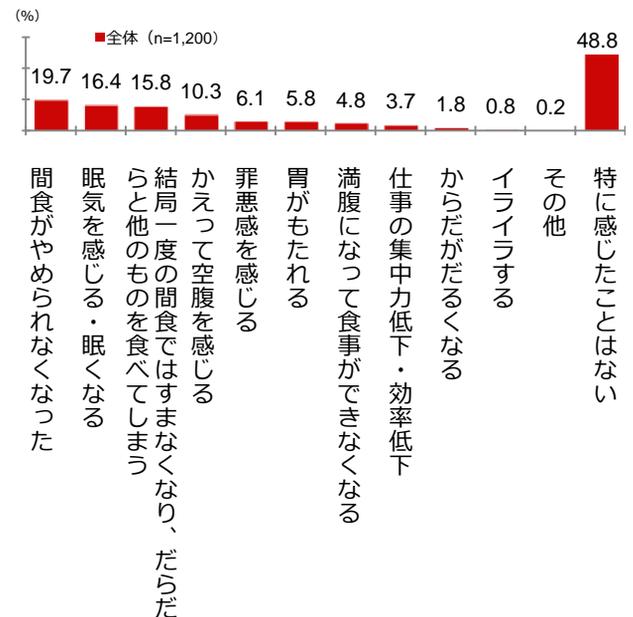
【図7-1】勤務中に間食する理由(複数回答)



【図7-2】間食してよかったこと(複数回答)



【図7-3】間食してよくなかったこと(複数回答)

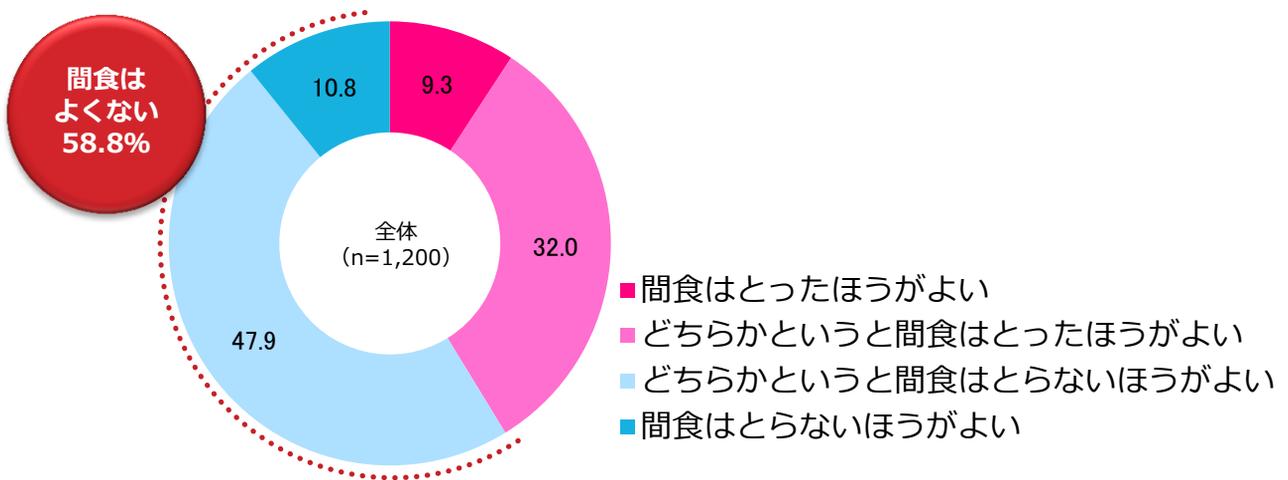


自分の間食スタイルは落第点？「とらないほうがよい」と思いつつやめられない 健康にいい間食スタイルがあれば、ぜひ知りたい

間食することでデメリットも感じているビジネスパーソン。間食を食べることについての意見を聞くと、「間食はとる方がよい」（41.3%）という人より「とらない方がよい」（58.8%）と考える人の方がやや優勢です〔図8〕。本調査は週1回以上間食する人を対象としているので、約6割が自分の間食はよくない習慣と思いつつやめられない、と感じていることが推測されます。健康管理の視点から自分の間食を自己採点してもらうと、平均で47.6点と低い評価になりました〔図9〕。

また、間食について知りたいことは「太らない間食のとり方」（52.8%）、「からだによい間食のとり方（時間・タイミング）」（45.1%）、「間食に適している食べ物」（42.3%）の順となり、健康にいい間食への関心が高いことがわかります〔図10〕。

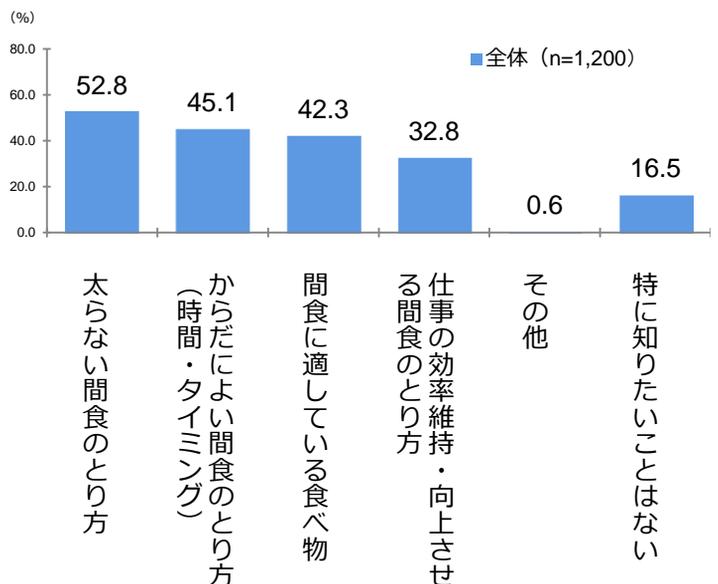
【図8】 仕事の間食はよいかよくないか



【図9】 自分の間食の自己採点



【図10】 間食について知りたいこと
(複数回答)



血糖値、知ってるようで低い認識。

GI（グリセミック・インデックス）認知も低い。

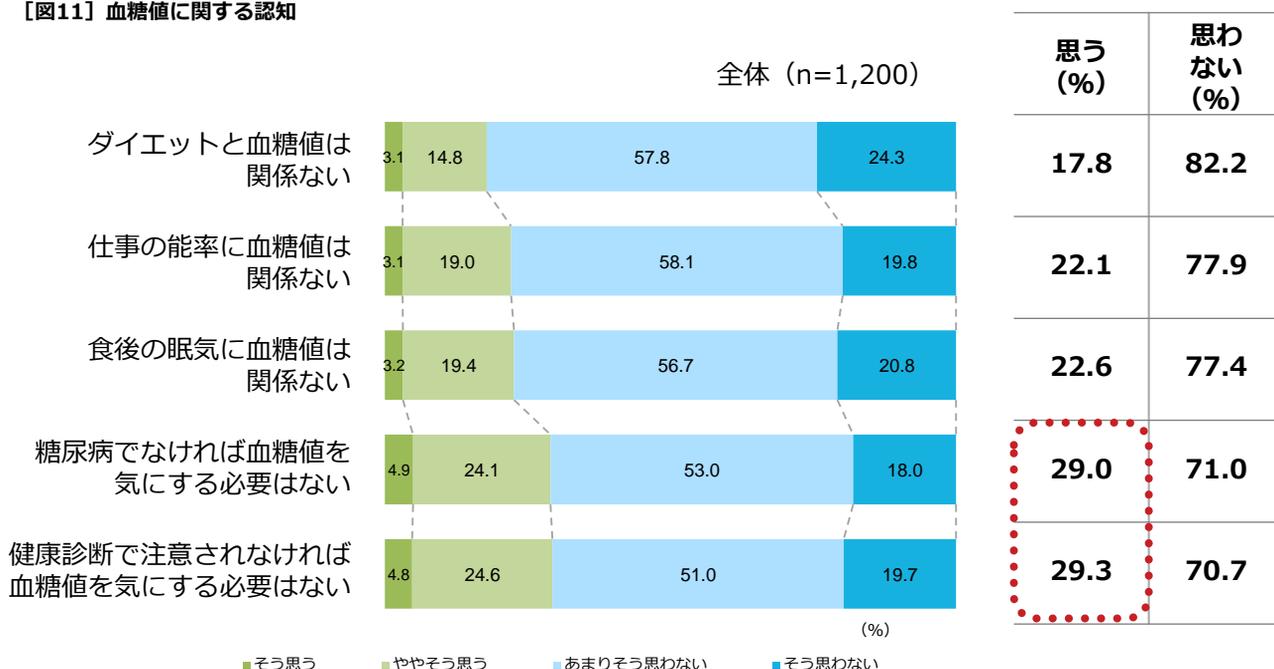
血糖値は食事により変動しますが、インスリンが上手く働かず高血糖値状態が続くと、血管へのダメージとなりさまざまな病気を併発します。これが糖尿病で、予備群も含めると日本人の5人に1人が疑われる国民病です*。

血糖値に関する内容を聞くと、「糖尿病でなければ血糖値を気にする必要はない」（29.0%）、「健康診断で注意されなければ血糖値を気にする必要はない」（29.3%）など認識が低くなっています [図11]。

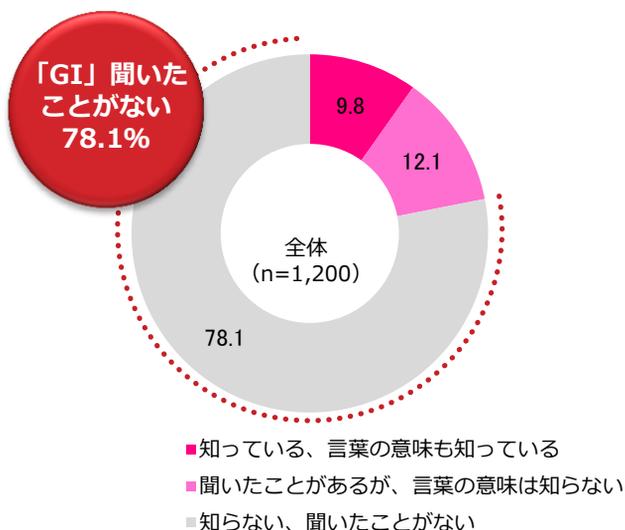
GI（グリセミック・インデックス）は食品に含まれる糖質の吸収度合いを示すもので、低GI食品は食べても糖の吸収が緩やかで、太りにくく間食に適しています。しかし、GIの認知は「知らない」が78.1%と低く [図12]、また、低GI食品の機能認知は18.1%に留まっています。 [図13]。

*平成25年 国民健康・栄養調査（厚生労働省）

【図11】 血糖値に関する認知



【図12】 GI認知



【図13】 低GI食品の機能認知

