

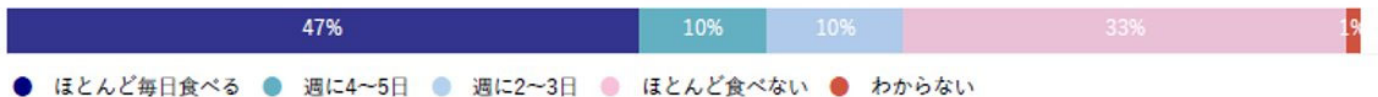
# 食育セミナー「朝食改革でパフォーマンスアップ」を開催しました

アンファー株式会社は、健康経営施策のひとつとして、2022年6月22日に株式会社明治の食育担当・管理栄養士 齊藤佳南子様を講師にお招きし、「朝食改革でパフォーマンスアップ～ひとくちから始める成功への食事投資～」と題したセミナーを開催しました。当日は社内とオンラインで約220名の社員が参加しました。

## この食育セミナーのきっかけとは

2022年4月に社内で朝食摂取率のアンケートを実施したところ、当社社員のうち47%が「朝食をほとんど毎日食べる」と回答しました。農林水産省による食育に関する意識調査では「ほとんど毎日食べる」と回答した割合は81.3%で、当社社員の朝食摂取率は農林水産省のデータを大幅に下回る結果となりました。

ふだん朝食を食べますか。



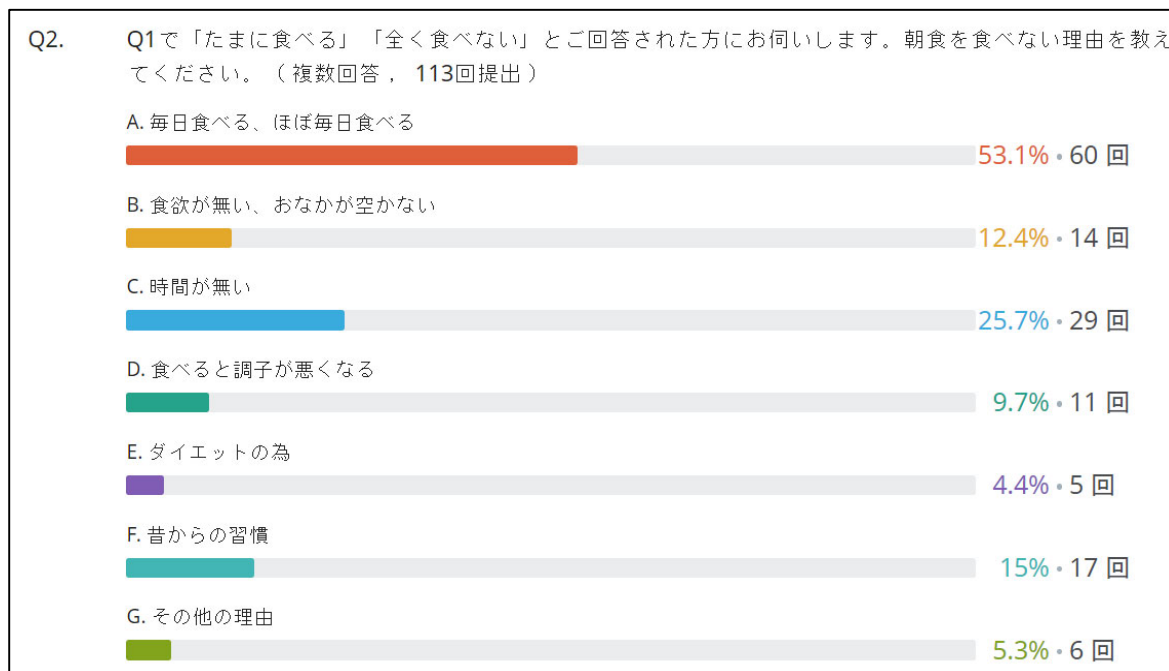
そこで、当社社員に朝食の重要性を知ってもらい、朝食摂取をしてもらうことで健康増進を図り、仕事の活力に繋げてもらいたいと考え、株式会社明治様にご協力いただき、朝食の重要性や効果を説明する今回の食育セミナーを実施するに至りました。

## 事前アンケートを実施

食育セミナーに先立ち、株式会社明治様による事前アンケート(任意回答)を実施しました。その結果、「毎日食べる」「ほぼ毎日食べる」と回答した社員は合計61.1%と、4月に実施したアンケートよりも朝食摂取率が向上していたものの、まだ農林水産省データの81.3%よりは低い摂取率でした。



朝食を「たまに食べる」「全く食べない」と回答した社員に朝食を食べない理由を聞いたところ、①「時間が無い」25.7%、②「昔からの習慣」15%、③「食欲が無い、おなかが空かない」12.4%、④「食べると調子が悪くなる」9.7%、という回答が上位を占めました。



さらに朝食を「毎日食べる」「ほぼ毎日食べる」と回答した社員にどんな朝食を食べているか聞いてみると、①主食（ごはん、パン、シリアルなど）のみが26.5%と多く、次いで②「2～3品」が21.2%という結果でした。朝食メニューが「2～3品」と「4～5品」を用意している社員は全体の23%で、それ以外は食べないか、主食のみや単品、飲み物のみという結果でした。



## セミナーの内容

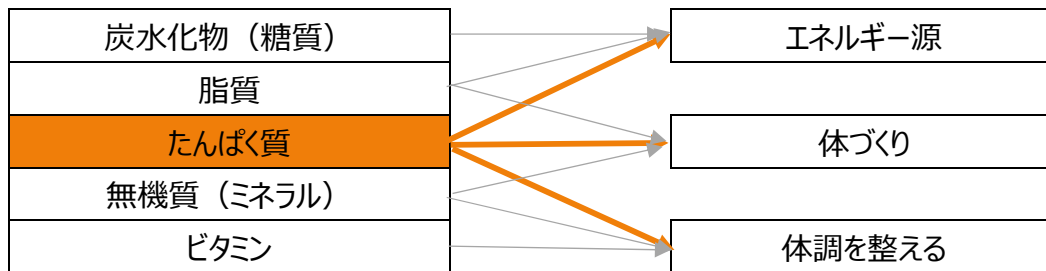
事前アンケートの結果を踏まえ、まず最初に講師が「朝食の役割」を説明しました。「体内時計をリセット」「体温を上げる」「脳と体のエネルギー源」の3つです。それぞれ次の役割を果たしているそうです。

体内時計をリセット	体温を上げる	脳と体のエネルギー源
朝食に糖質 + たんぱく質摂取 ↓ 肝臓の体内時計がリセット	朝食摂取 ↓ 午前中約 0.2℃ 体温上昇	糖質 + たんぱく質の同時摂取 ↓ 知的作業
体内時計がリセットされないと他の臓器や組織との連携がずれてエネルギーが上手く使えずに肥満リスクに	深部体温 37℃ が最も体の働きが良くなる。7 体温上昇で記憶力や計算能力などの脳の働きが高まる	明治様の研究で朝食時に糖質とたんぱく質を同時摂取すると、午前中の知的作業パフォーマンスがアップ

上記の説明から、朝食時は主食（ごはん、パン、シリアルなど）に偏りがちですが、朝食時に「たんぱく質」を摂取した方がより、仕事に対する集中力やパフォーマンスアップにつながる事がわかりました。



講師は五大栄養素「炭水化物（糖質）」「脂質」「たんぱく質」「無機質（ミネラル）」「ビタミン」があり、それぞれ大切な役割があるが、たんぱく質は唯一「エネルギー源」「体づくり」「体調を整える」のすべての働きを持っているとたんぱく質の重要性を説明しました。



そして1食分あたりのたんぱく質を多く含む主な食品を紹介しました。片手の掌に乗る分がたんぱく質約20gと覚えておけばよいそうです。

豚ロース生姜焼き用 4枚 100g・・・19.3g、鶏ささみ 2本 80g・・・19.7g、紅鮭切り身 1切れ 80g・・・18g  
 牛乳コップ 1杯 200ml・・・6.8g、ヨーグルト 100g・・・3.6g、スライスチーズ 1枚 18g・・・4.1g  
 木綿豆腐 1/2丁 150g・・・10.5g、納豆 1パック 50g・・・8.3g、卵 1個・・・6.7g

かといって忙しい朝食タイムにたんぱく質を重視した食事を毎日用意するのは大変です。講師はまずは今の朝食に「たんぱく質+10g」から始めてみましょうとアドバイスしました。

普段の朝食	追加提案	さらに追加提案
トースト + コーヒー	ハムチーズトースト + コーヒー	さらに牛乳やヨーグルトをプラス
納豆ごはん	納豆ごはん + 卵	さらに牛乳を追加

卵やハム、チーズを加えたり、ピザトーストなどの総菜系パンにするとたんぱく質が増えます。コンビニで販売されているサラダチキンやヨーグルト、プロテイン飲料などを追加してみるのも手軽にたんぱく質を追加できますと紹介しました。

また、朝食を食べる習慣がない人が、朝食を食べると気持ち悪くなるのは、身体が驚いていることが考えられる。1品だけ、飲み物だけでも良いので摂取みてはどうでしょうかと提案されました。

## 受講後アンケートから

受講後に社員から次のような感想をもらいました。

### ● 受講後アンケートから

- 朝食を食べない習慣が出来てしまっていたのですが、これを機に少しずつ何か口に入れようと思いました!!
- 朝食は毎日食べているから問題ないと思っていましたが、バランスを考えると全然足りていないことに気づき、見直す良いきっかけとなりました。
- とりあえず食べておけばいいだろうという感じだったので、改めようと思いました・・・。
- タンパク質の重要性、生活や身体に関わりなどがとてもわかりやすかったです。運動していますが、筋肉量が増えていないので、明日の朝から始め、身体の変化を試してみようと思います。
- たんぱく質 + 10g は参考になり、早速翌日の朝食から始めたいと思いました。

## 健康経営施策として

今回の食育セミナーを実施後、社員に「従業員満足度調査アンケート」を実施したところ、「朝食の改善を意識した」と回答した社員は 82 人(n 数 = 290 人)おりました。

当社ではオフィスコンビニを導入し、手軽に糖質とたんぱく質を同時に摂取できる「ミルクプロテイン」入り飲料の販売をすることで、時間がなくてなかなか朝食を摂れない社員のバックアップを開始しております。今後は食事の必要性を訴求するに止まらず、食生活の偏り、運動不足、生活習慣の乱れ、従業員自身の健康に対する意識の低さなど、プレゼンティズムへの対策も早急に取り組んでまいります。