

午後の仕事がはかどる食事

－栄養成分の組み合わせの最適化－

成果の特徴

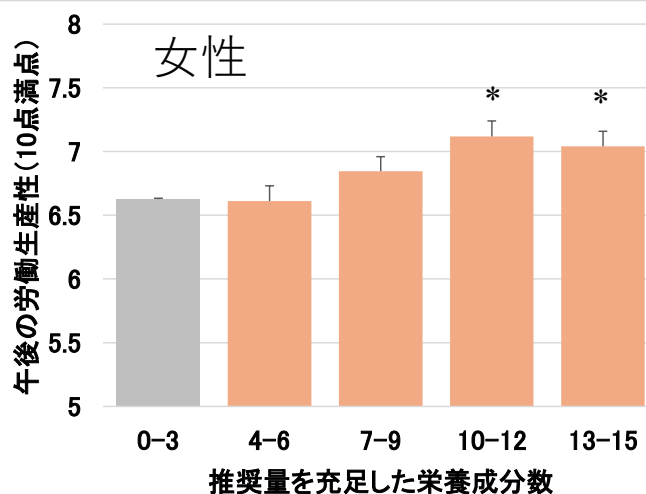
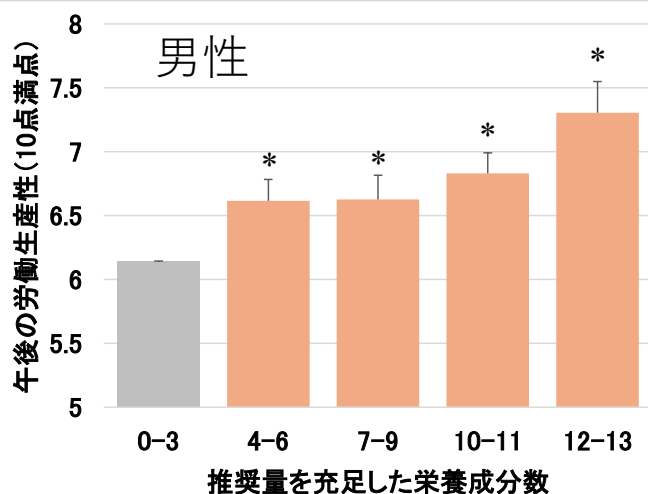
- 1000人規模の栄養調査と健康情報に関する疫学研究から見出した『午後の労働生産性の高さに関連のある19栄養成分』の中から、関係性の高い成分を調べました。

成果の内容

- 男性の労働生産性については、**5成分以上**の組み合わせ良いことが分かった。**カリウム、ビタミンA、ビタミンB12、葉酸、パントテン酸、ビタミンC、n-3系脂肪酸**摂取の関係性が高かった。
- 女性の労働生産性については、**10成分以上**の組み合わせが良いことが分かった。**カリウム、マグネシウム、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンC、コレステロール、セレン**摂取の関係性が高かった。

【設問】

今日1日、あなたは、「やりたいこと」「やらねばならなかったこと」をどの程度達成できましたか。全く達成できなかった状態を0、思い通り完璧にできた状態を10として、最も近い数字を選んで下さい。



男女別の栄養成分充足数と午後の労働生産性との関係それぞれの栄養成分の推奨量は、参考文献を参照。

* は、推奨量を充足した栄養成分数0～3（灰色）に対して有意な差（ $p<0.05$ ）が認められたもの。

想定される用途・連携希望先

一品追加など、容易な食事改善で労働生産性向上が期待できます。社食や給食、食品小売店での利用が想定されます。栄養補助食品や総菜などを開発している企業との連携を希望します。

参考

Takayuki Kawai et al. (2024), *Nutrients* 16, 1410



※北海道情報大学、株式会社フローウィング、NxtQOL株式会社、株式会社メディカルフロント、亀山市健康福祉部、亀山市立医療センターとの共同研究です。

担当研究者：○河合 崇行・二見 崇史・

木元 広実・山本 万里

所 属：食品研究部門 食品健康機能研究領域



農研機構

国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構