



ネスレ、“新しい働き方”を実践する社員約300名の健康調査の結果を発表 ～リモートワークの増加で気になる“座りっぱなし”生活にコーヒーブレイクを提案!～

ネスレ日本株式会社(本社:兵庫県神戸市、代表取締役 社長 兼 CEO 深谷 龍彦、以下「ネスレ」)は、社員の健康維持啓発のために、“新しい働き方”としてリモートワーク勤務が増加したオフィス内勤社員(神戸本社・東京オフィスの社員約300名)を対象に、食事摂取・生活習慣の現状についての調査を実施しました。さらに、前年度の健康診断とストレスチェック結果を紐づけ、解析を行いました。



ネスレは、Good Food, Good Life をスローガンに、個人や家族、地域社会、地球をより良くサポートするために私たちの製品やサービスを通じて貢献することを目指しています。その取組の一環として、「3 Coffee a Day ~1日3杯のコーヒー習慣がいい人生をつくれます」をキーメッセージに、1日3杯のコーヒー飲用習慣を提案しています。日本人の摂取するポリフェノールの約半分がコーヒー由来であることも知られていますが、2018年に実施・発表した「社員健康調査」(※参考資料)では、ネスレ社員は健康状態が良好であり、1日平均3杯のコーヒーを飲用、そして、そのポリフェノール摂取量平均値は国内で実施された他の調査との比較において、最も高い値であることが示されました。

一方で、2020年から続く外出自粛傾向や在宅勤務が続く新しい現実の中、座りっぱなしの生活(座位行動)や心理的ストレスによる健康不安が高まってきています。座位時間と生活習慣病、メンタルヘルスとの関連が注目されていますが、日本人は座位行動時間が世界最長といわれています。こうした中、ネスレでは2021年6月に、2回目となる「社員健康調査」を実施し、社員の健康状態に加え、ストレス、座位行動の状況、そしてコーヒーやポリフェノール摂取との関連について検討を行ったところ、コーヒーのある暮らしが、ストレスや座位行動に影響するという新たな可能性が見出されました。

■ネスレ日本社員健康調査(2021年6月実施)結果サマリー

ネスレ社員の健康・ストレス指標

- ネスレ従業員の健康診断、ストレスチェック結果は比較的良好(男女とも血圧が低い)。
- 腹囲が大きいことは、血圧、血糖値、LDLコレステロール、肝マーカーの高値と関連した。
- 新しい生活様式下で、男女とも自覚的な身体負担、疲労感が減少傾向。女性はストレスが減少傾向。

座位行動(セデンタリー)

- 就業中の平均座位時間は8.2時間、ブレイク数は3.3回。連続座位時間(セデンタリーバウト)は平均1.8時間。
- ブレイク回数の増加と連続座位時間低下は、活気、元気の増加と関連した。

コーヒー摂取

- 1日のコーヒー飲用杯数は平均2.5杯、総ポリフェノールは1260mg (=国内調査最大級)
- 1日3杯以上のコーヒー飲用者は、「活気がある」「いきいきしている」とした人が多く、「身体愁訴あり」は少なかった。
- コーヒー摂取の増加は、ブレイク回数の増加、連続座位時間の減少と関連した。

■“コーヒーブレイク”を上手に取り入れた生活を提案

本調査から、コーヒー摂取は活気の源となり、ブレイク回数を増やすことが、座りっぱなし生活によるストレスの改善に役立っている可能性が示唆されました。

オフィスアワーでの“コーヒーブレイク”には、コーヒー自体を飲む時間だけでなく、キッチンに行ってお湯を沸かす、コーヒーメーカーの電源を入れる等のコーヒーを淹れる準備から、コーヒー片手に仲間と談笑したり、また片づけをしたりする時間も含まれます。時間にするとわずか5分程度の行動かもしれませんが、1日3杯コーヒーを飲めば、少なくとも

も3回“ブレイク”を増やすことができます。立ち上がり一旦デスクから離れることは気分転換になるだけでなく、座位行動の中断のきっかけになっていると考えられます。ネスレは、おいしいコーヒーの味と香りを楽しむだけでなく、座りっぱなし生活を改善し、ストレスを減らす、上手な”コーヒーブレイク”を生活に取り入れることを提案します。

■“座りすぎ問題”研究の第一人者である 早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授 岡浩一朗先生のコメント



近年、座りすぎがもたらす健康への影響が注目され、予防医学や公衆衛生学、健康教育学などの分野において「座位行動研究」が急速に進展しました。長い座位時間や連続した座位行動は、生活習慣病リスクやメンタルヘルスへ悪影響を及ぼすことが懸念されています。その中で、いかにして座位行動に費やす時間を減らし、ちょっとした活動に当たる低強度の身体活動時間を増加させることができるかが重要な視点となっています。長くなりがちなデスクワークでの座位時間を中断し、3～5分程度でも「コーヒーブレイク」に時間を費やすことは、この観点から理にかなった習慣だと期待されます。

■調査に参加した社員のコメント

<30代女性>今の生活スタイルに不安があり、自身の食生活が良いのか悪いのか知りたかった。自分の食生活について漠然と不安に思っていたことが可視化されてすっきりしました。思っていたとおりの結果で改善が必要だったので気をつけることにします。

<40代男性>リモートワークが中心となる中、自身の生活スタイルに不安があった。食生活改善にも取り組んでおり、現状を知りたくて調査に参加した。自分自身の結果を知ることができ、継続すべき点や改善すべき点がクリアになり良かった。また、他の社員との比較も参考になった。

【調査概要】

- 調査名： [カラダミエル化 NQ 調査 2021]
 - 調査方法： 定期健康診断・ストレスチェックを受けた従業員を対象に、食事摂取及び生活習慣に関する質問票を用いた調査を実施。
 - 調査期間： 2021年6月～7月
 - 解析対象： ネスレ神戸本社・東京コマースリアルオフィスに勤務する30-50代の男女のうち327名
- ※本リリースの調査結果や分析をご掲載いただく際には「ネスレ日本調べ」とご記載ください。

以上

参考資料

■ネスレ日本株式会社について

ネスレ日本株式会社は、スイスに本社を置く世界最大の総合食品飲料企業ネスレの日本法人で、1913年(大正2年)に創業しました。ネスレは、「食の持つ力で、現在そしてこれからの世代のすべての人々の生活の質を高めていきます」を存在意義(パーパス)としています。そのために、ネスレは、安全で、美味しく、環境にも配慮された製品やサービスを皆さまにお届けできるよう、日々努めています。

■2018年発表「ネスレ日本 社員健康調査」について

ネスレは、4月7日の世界保健デーに合わせ、2018年4月に神戸本社社員のコーヒー飲用量、ポリフェノール摂取量と健康に関する調査を実施しました。

2018年4月4日(水)発行プレスリリース:

https://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/allpressreleases/documents/20180404_corporate.pdf

■「ポリフェノールの日」について

2020年、日本ポリフェノール学会は、11月26日を「ポリフェノールの日」に制定し、一般社団法人日本記念日協会(代表理事:加瀬清志)の認定を受けました。

詳細はこちら: https://www.propo.jp/data/PressRelease_20201126.pdf

■コーヒーとポリフェノールについて

日本をはじめ世界では、コーヒーと健康に関する様々な研究報告が発信されており、日本人はコーヒーから最も多くのポリフェノールを摂取していることが知られています。ポリフェノールとは、植物が、自身が活性酸素と戦うためにつくり出す物質で、約8,000種類以上もあるといわれています。日本人のポリフェノール摂取は、コーヒーからが47%を占めることが分かりました。一般的に理想的と言われていたポリフェノールの1日摂取量の目安は1,000~1,500mg以上といわれていますが、調査によると、日本人の平均的なポリフェノール摂取量は、これより少ないという状況です。ポリフェノールはカラダに貯められないので、毎日こまめに摂る必要があります。コーヒー1杯には約300mgのポリフェノールが含まれます。

<https://nestle.jp/coffee-polyphenol/howtointroduce/>

■「1日3杯のコーヒー飲用習慣」について

ネスレは、1日3杯のコーヒーを飲む習慣により人々に“豊かな暮らし”を送っていただきたいと考え、「3 Coffee a Day ~1日3杯のコーヒー習慣がいい人生をつくれます」を掲げ、ネスレの存在意義(パーパス)に基づき活動しています。

単に健康かどうかだけではなく、長い人生に対する満足度を高めるためには「ココロ」「からだ」「人とのつながり」がバランスよく揃っていることが大切であり、コーヒーはその3つの要素に働きかける、有効な飲み物なのではないかと考えられています。日本人を対象にした調査によれば、コーヒーの杯数と人生の満足度には「正の相関」があり、特に1日3杯以上飲んでいらっしゃる方は、人生に対する満足度が高い傾向にあるようです。

<https://nestle.jp/brand/nescafe/nescafe3bai/index.html>