

# 1日3杯のコーヒー習慣、 仕事にも活用しませんか？



3 Coffee a Day

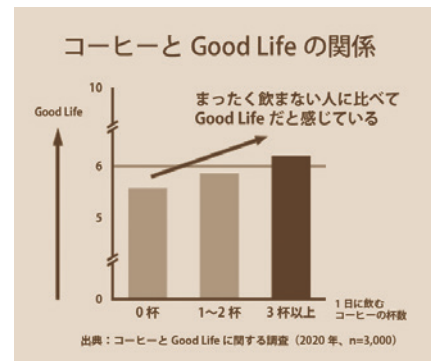
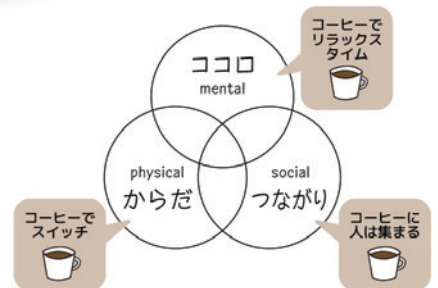


## 1日3杯のコーヒー、飲んでいますか？

1) ココロ 2) からだ 3) 人とのつながり という、いい人生かどうかを知るための3つのモノサシがあります。コーヒーはその3つの要素に働きかけ、ポジティブな意味に変換してくれる飲みものと思われれます。

日本で調査したところ、1日3杯以上コーヒーを飲んでいる方は、人生に対する満足度\*が高い傾向にあるようです。

\*結果的に、満足度が高い人生を送っているという「相関関係」が見えてくるという調査結果です。



## コーヒーで“オン”と“オフ”を切り替えて 仕事の効率アップを目指そう！

仕事中にコーヒーを飲む理由として「からだにスイッチを入れるため」が最も多い一方で、「リラックスタイム」にも飲まれている方も多く、コーヒーは他の飲料にはない“オン”と“オフ”両方の魅力があることが分かりました。



## ブレイクタイムのコーヒーで 社内コミュニケーションを円滑に！

またコーヒーブレイクなどの休憩時間に相談する人は同僚とのコミュニケーションに満足している割合が高いという結果も出ました。



(出典：コーヒーと Good Life に関する調査 2020)

さっそく

仕事中の飲み物として、シーンに応じて  
コーヒーを取り入れてみませんか？