

飯島賢二の『恐縮ですが…一言コラム』

第 475 回 おやつはチョコレート！

2012.6.3

少し前だが、「チョコレートを食べると仕事の効率が上がる」と言うコラムが日経 BP に掲載されていた。筆者は作家、医学博士、神経内科医の米山公啓氏である。今回はこの記事をご紹介します。題して「おやつはチョコレート！」

実際に実験したようだ。働いている 30 歳から 40 歳代の男女 9 名を 3 つのグループに分け、椅子に腰掛けて 10 分間の安静状態を保ってもらおう。その後 700 から 7 を引く計算をできるだけ多く、5 分間やってもらい、お菓子を食べて、その後、さらに 15 分間安静にし、自律神経がどのように働いたか測定した。3 つのグループには、それぞれチョコレート、キャンディー、ビスケットの 3 種類を食べてもらった。被検者の心拍変動より解析を行い、交感神経と副交感神経の活動をモニターし解析。その結果、ビスケットやキャンディーに比べてチョコレートは、副交感神経の活動を上げていることがわかり、チョコレートが最もリラックス効果が高かったということのようだ。

仕事場でチョコレートというと、まだ抵抗があるかもしれない。しかし、歴史的に見てもおやつの習慣は意味があるようだ。睡眠の研究から、人間は午後 2 時の眠気を感じやすいことがわかっている。この午後 2 時の眠気は、子ども、成人、さらに高齢者でも認められる現象である。この眠気に対してラテン系の国では、「シエスタ」という昼寝の習慣を作った。実際にスペインなどは、午後、店が閉まっている。日本でも昔から、「御八（おやつ）」という考え方がある。八ツ時（未の刻：現在の午後 2 時ごろ）の眠気を経験的に知られていたため、それをおやつの時間にして、乗り越えようとしていたのかもしれない。

仕事を続けていると、同じペースで仕事ができなくなってくる。これは、同じ刺激が脳に続けて入ってくると、その刺激に慣れてしまい、仕事の効率が落ちてしまうからだ。脳には同じことを繰り返したいという機能と、新しいことに興味を持つという機能と、二面性がある。脳を休ませリセットすることは、脳に入ってくる情報を、新しい情報だと思わせる効果があるわけだ。そのために、脳の別な場所を使ったり、脳の唯一のエネルギーであるブドウ糖を補充しなければいけないことになる。この脳を休ませることと、ブドウ糖の補充を同時にできるのが、おやつの時間であり、休憩中のちょっとしたお菓子類ということになるだろう。

チョコレートを食べると、副交感神経が活性化し、リラックスできる。

おやつの時間を上手に使い、眠気を吹き飛ばす。そのために脳へブドウ糖の補給も行えるチョコレートを食べるという行為は、仕事にプラスになっていくはずだ。

(出典：http://wol.nikkeibp.co.jp/article/column/20111104/115281/?P=1&ST=yahoo_headlines)

しかも冷蔵庫で冷やした、冷たいチョコレートが良いようだ。チョコレートを冷たくしておくことで、口の中でかんだとき、冷たさが三叉(さんさ)神経を通じて刺激となって脳の血管が広がり、血流がよくなる。血流がよくなることでブドウ糖も脳にどんどん送られ、代謝がよくなる。それが続いていくと、おいしいと感じる快樂ホルモン(ドーパミン)が分泌されるので、脳の働きもさらによくなっていく。おやつのチョコレート、お奨めかもしれない。