



# eBay 補助栄養食について

# Lists – 補助栄養食について

1

間食の栄養について

[P3](#)

2

作業時間別おすすめ“おつまみ”

[P4](#)

3

状況別おすすめ“おつまみ”

[P6](#)



# 1 -間食の栄養について

## 【作業中の間食について】

普段食べている食事以外に間食をすることがありますよね。

今回は、ただ単に空腹を満たす為だけではなくて

集中力、記憶力、眠気、疲労回復に効果のある食材の中から

作業中に間食として取り入れやすい食品を

作業時間帯別、状況別に紹介していこうと思います。





## 2 -作業時間別おすすめ“おつまみ”

1

### 夜の作業におススメのおつまみ

夜の作業中におススメのおつまみは

“ドライフルーツ”です。

果糖は血糖値を上げない特徴を持った栄養素です。  
酸味や香りなど、様々な感覚を刺激して脳を活性化してくれます。

さらによく噛むことによって脳へ刺激が与えられます。  
すると【コレチストキニン】というホルモンが分泌され  
イライラを抑え、やる気もアップします。



## 2 -作業時間別おすすめ“おつまみ”

2

朝の作業におすすめのおつまみ

朝の作業におすすめのおつまみは

“黒砂糖”です。

ブドウ糖は脳を動かすためのガソリンのような役割を果たします。

ブドウ糖の塊である黒砂糖は、  
短時間で脳に栄養を届けるのに優れた栄養素です。



# 3 -状況別おすすめ“おつまみ”

3

リサーチ作業につかれた時のおつまみ

リサーチ作業につかれた時におすすめのおつまみは  
“ブルーベリー”です。

パソコン作業の疲れの多くは「目の疲れから来る」とも言われています。

ブルーベリーのアントシアニンは、視覚機能を改善する働きがあります。

合わせて温/冷マスクなども使っていくと効果大です。



### 3 -状況別おすすめ“おつまみ”

4

1日30品出品したい時のおつまみ

1日30品出品したい時におすすめのおつまみは

“ピーナッツ+チョコレート”

大量出品などの集中して頭をたくさん使う作業をやり遂げたい時には  
ピーナッツに含まれるレシチンとコリンが効果的です。

レシチンとコリンには記憶力を向上させ、長い期間記憶させる働きがあります。

またチョコレートの香り成分と苦み成分の  
テオブロミンは集中力、記憶力、思考力を高めます。  
そしてポリフェノールには、ネガティブな感情を軽減させる効果があります。



### 3 -状況別おすすめ“おつまみ”

5

バイヤーからオープンケースされた時のおつまみ

早急に解決しなくてはならないトラブルにあった時におすすめのおつまみは  
“ホットコーヒー+黒砂糖orはちみつ”です。

クレーム対応は、時間との勝負です。  
疲れていても翌日に延ばしたくない問題ですね。

コーヒーのカフェインは脳や中枢神経を刺激し興奮させる作用があり、  
眠気対策にとっても効果的です。

また、血流が促進されるため黒砂糖の「ブドウ糖」が素早く脳にいきわたります。  
しかしその後眠れなくなる可能性が有りますので、状況をみて判断してください。

