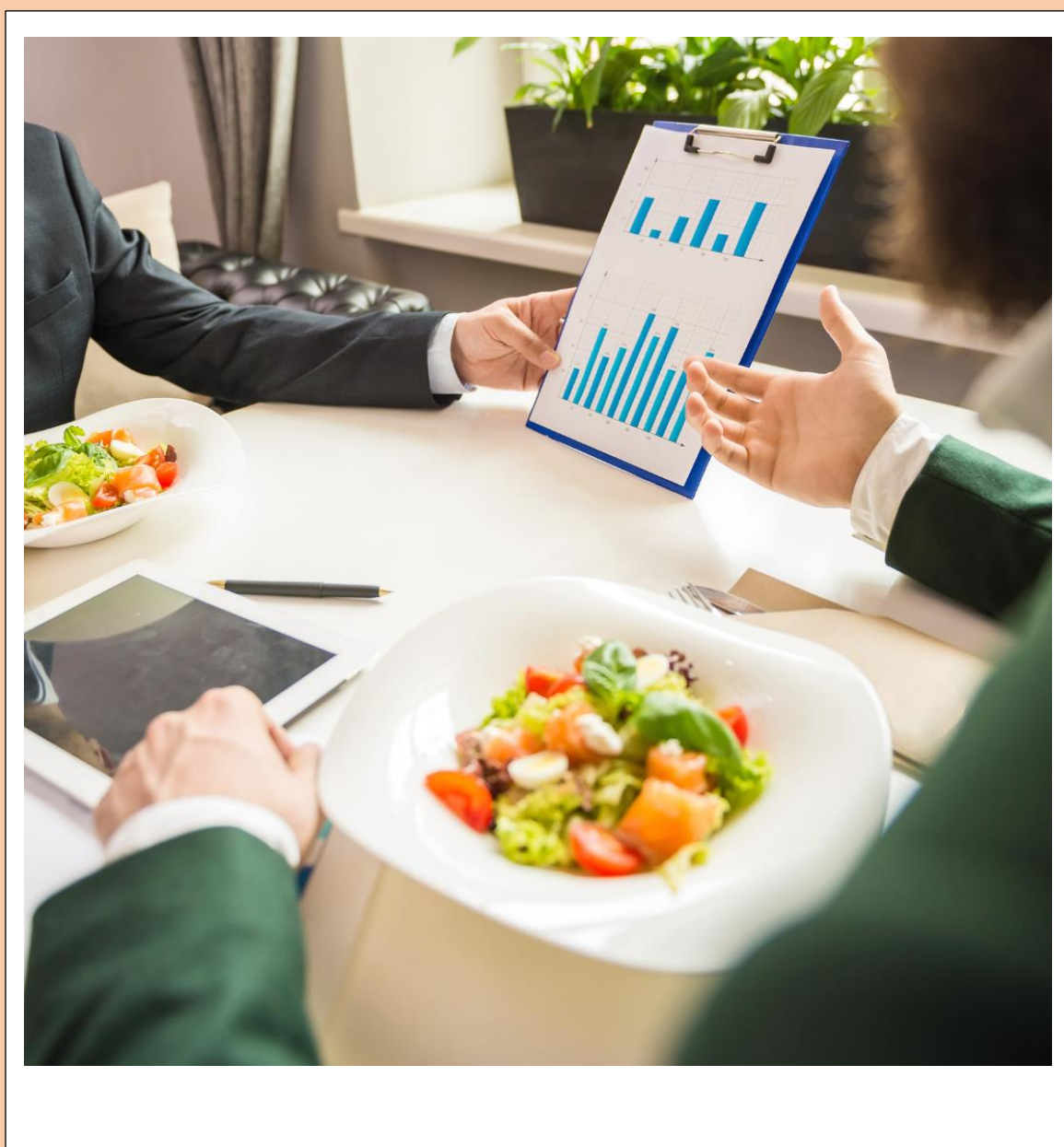


午後からのパフォーマンスを最大限高める

# デスクワーカーランチ戦略



## パフォーマンスをあげたいなら、昼食に意

### 識を向ける

ランチタイムは、“脳の休憩”をとって心をリフレッシュさせる絶好の機会です。

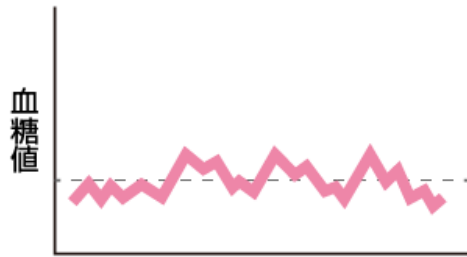
デスクで食べるのは控え、PC画面から遠ざかり、スマホをバッグにしまいましょう。時間を作って、食べているものに集中し、味や香りを一口ごとに楽しむ。こうしたマインドフルな食べ方の訓練をすることで、満足感が得られます。

そして、午後から仕事を頑張りたい人が避けるべきなのは、ラーメンやうどんなどの粉物、炭水化物中心のメニュー。

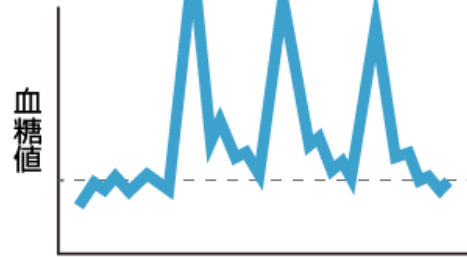


炭水化物中心のメニューをとると吸収が早く、血糖値が急上昇します。血糖値が急上昇すると、血糖値を下げようと、すい臓から大量のインスリンが分泌され、今度は血糖値が急降下。このように食後の短時間に、血糖値が急上昇・急下降することを“血糖値スパイク”と呼び、血管の炎症や酸化ストレスを起こしやすくなるほか、動脈硬化が進む原因にもなります。

健康な状態



血糖値スパイク



昼食の後に、強い眠気に襲われたり、ぐったりとした疲労感を感じたりする理由はこの血糖値スパイクです。

ラーメンやざるそば、うどん以外にも、炭水化物中心メニューはまだあります。たとえば、忙しくてジュースだけを飲んだり、菓子パン、カップラーメン、おにぎりだけで済ませたりするランチも血糖値の乱高下を招く危険性が高いです。

午後から仕事を頑張りたい人におすすめのランチは、タンパク質を中心に、野菜、米飯、汁もの、海藻などをバランスよく摂れる「和定食」メニュー。



ご飯よりも先に野菜を食べれば、糖質の吸収が穏やかになり、血糖値の乱高下も予防できます。

とはいえ、毎日定食屋に通わなければならないわけではありません。

たとえば、牛丼屋では味噌汁やサラダ、そば屋ではトッピングにホウレンソウのおひたしなどのサイドメニューを活用すれば、定食メニューに近づけることはできます。

コンビニでも、定食メニューの選び方は可能。できるだけ多種多様なものをいただいて、バランスのよいランチを心がけましょう。

## 昼食後にはコーヒーを1杯飲むのがおすすめ



### 【コーヒーを飲むメリット】

1. 集中力(パフォーマンス)アップ
2. 気分転換・リフレッシュできる
3. リラックスできる
4. 気軽に飲める・どこでも手に入る
5. アンチエイジングやダイエットに効果的

昼食後にコーヒーを飲むことで、血糖値スパイクによる眠気をカフェインで相殺できます。目

安としては、多くてもマグカップ一日3~4杯です。カフェインを摂り過ぎると、利尿作用で水分不足や、動機・息切れの原因になります。デスクワーカーにとってコーヒーを飲むメリットは大きいので苦手意識のない人はぜひ飲みましょう。

## 参考文献

<https://precious.jp/articles/-/12605>