



オフィスでできる！「噛むだけ」リフレッシュ

ガムやグミ商品の活用

オフィスで手軽にできるのがガムやグミを噛むことです。
リフレッシュしながら噛む力を鍛えましょう

※食べ過ぎは歯周病の原因に繋がる可能性があるため注意。
食べた後は水やお茶等で口の中を潤すと◎





オフィスでできる！「噛むだけ」リフレッシュ

ストレッチ+咀嚼で全身リフレッシュ

噛む動作と軽いストレッチを組み合わせることで
脳と体の両方をリフレッシュできます。

例えば、肩回しや首のストレッチと同時に咀嚼を行うと
筋肉の緊張をほぐしながら脳を活性化。

座りっぱなしの業務に動きを加えることで、全身の血流が改善します。





オフィスでできる！「噛むだけ」リフレッシュ

オフィス内「噛むタイム」の導入

チームで決まった時間に咀嚼タイムを
取り入れるのも効果的です。

集中力が落ちやすい午後などに硬めのお菓子を噛みながら
軽い雑談を挟むことで、コミュニケーションと
リフレッシュを同時に図れます。



今月の
おすすめ



忍者めし 巨峰/ラムネ

「噛む力」に特化したユニークなハードグミ



素材の旨みを閉じ込めたハード食感で
噛み応えのあるグミ。

👤 小腹満たしやリフレッシュにも活躍

👤 濃縮ぶどうエキス、爽快感のあるラムネ味



オフィスでできる！「噛むだけ」リフレッシュ

「**噛むだけリフレッシュ**」は

オフィス環境で簡単に

取り入れられる健康習慣です。

脳の活性化やストレス軽減を促し

仕事の効率UPに繋がましょう！

