

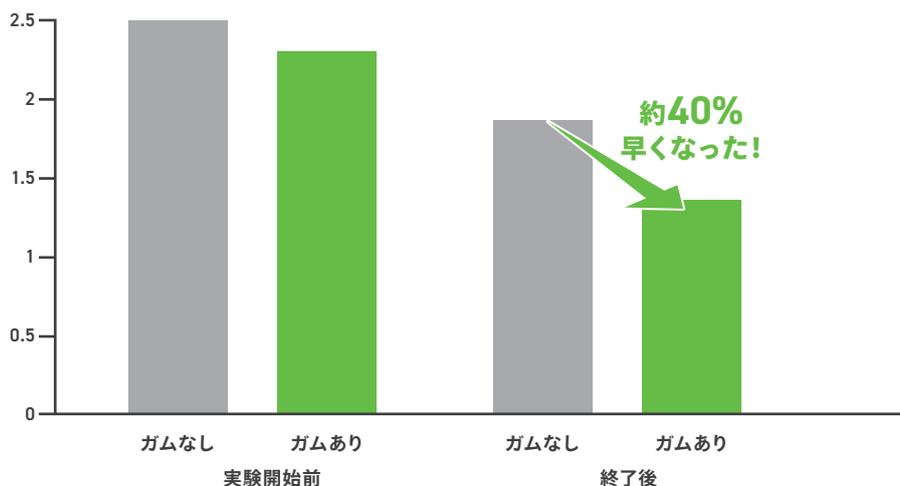
モグ活でいいこといっぱい！ ガムを噛む、という健康法。

ガムを噛むと、
仕事の効率がアップ！



仕事をしている男女126名を対象とした試験。62名は仕事にガムを噛み、64名はガムを噛まずに通常どおり仕事をしました。その後、仕事の進み具合に関するアンケートを行なって結果を分析したところ、仕事にガムを噛んでいた人たちは「仕事が遅れる度合い」が40%減少！
つまり、仕事の効率が大幅にアップすることがわかりました。

仕事の遅れ



Chewing Gum: Cognitive Performance, Mood, Well-Being, and Associated Physiology
Andrew P. Allen and Andrew P. Smith BioMed Research International 2015より引用し、一部改変