



カフェインの取り過ぎに注意！！



「カフェインが含まれる物は？」と聞かれたときに思いつく物は何でしょうか？コーヒーという人が多いかもしれませんが、エナジードリンク、コーラなどにも含まれています。

カフェインの効果・効用

- ①眠気をさます（興奮作用）
- ②集中力がアップ（覚醒作用）
- ③身体に必要な老廃物を外にだす（利尿作用）

*これらの効果・効用は大人が飲んだときにあらわれるものです。

飲み物に含まれているカフェインの量

エナジードリンク（1本）	80～142mg
栄養ドリンク（1本）	50mg
コーヒー1杯（100ml）	60mg
コーラ（500ml）	50mg
ペットボトルのお茶・紅茶（500ml）	50mg位

カフェインの摂取の目安量は？

海外の基準になりますが、13歳以上の子どもは**2. 5mg×体重**とされています。体重が50kgの人だと1日あたり125mgになります。

カフェインが子どもの体に及ぼす影響は？

適切な量を大人が摂取したときにはいろいろな効果があります。しかし10代のみなさんは、カフェインの影響を大人より強く受けてしまうために、頭痛・興奮する・疲労感・集中力がなくなるなどの症状がでてしまうこともあります。さらにカフェインには依存性があり、日常的に摂取することで、だんだん量が増えてしまうという悪循環におちいる危険性があります。

中学生のみなさんに気をつけてほしいのは「エナジードリンク」です！

エナジードリンクにはカフェインがたくさん含まれています。そのため、一時的に眠気がさめたり、元気になったように感じるかもしれませんが、それは飲んだときだけです。カフェインの効果が切れると、集中力が低下したり、飲む前より疲れてしまったりします。眠気をさまし、頭がすっきりするのは「眠りたい・休みたい」という作用をカフェインのなかの物質が阻害することにより神経を興奮させるためです。疲れや眠気を解消できたわけではないです。



**エナジードリンクは
ジュースではない！**

疲れていると思ったときは無理をしないで、一度休憩を試みましょう。規則正しい生活をして、カフェインに頼らない生活を送ってほしいと思います。

作ってみませんか？ ～おせち料理～

いりどり（4人分）

油	小さじ1	たけのこ	100g
鶏肉	250g	砂糖	大さじ2
しょうが	ひとかけ	しょうゆ	大さじ2弱
砂糖	大さじ1/2	みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2	さやえんどう	8枚
にんじん	2/3本		
ごぼう	1/3本		
れんこん	140g		
こんにゃく	130g		

- ①にんじん・ごぼう・れんこん・たけのこは小さめの乱切り、しょうがはみじん切り、こんにゃくは角切りにして下ゆで、さやえんどうも下ゆでする。
 - ②鶏肉は一口大に切り、しょうがと調味料で下味をつける。
 - ③油で鶏肉を炒め、色が変わったら野菜を順に加える。
 - ④全体に油がまわったら、調味料を加えて煮る。
 - ⑤野菜がやわらかくなるまで炒り煮し、さやえんどうをちらす。
- *野菜から水分が出なければ、水を少し足してください

田作り（4人分）

かえりじゃこ	40g	いりごま	小さじ1
砂糖	小さじ2		
しょうゆ	小さじ1		

- ①フライパンでかえりじゃこをからいりする。
- ②調味料を合わせ一煮立ちさせる。
- ③①を②で味付けし、いりごまを混ぜる。