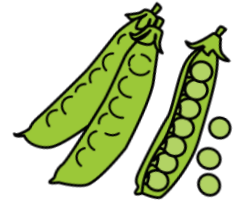


令和8年



5月給食だより

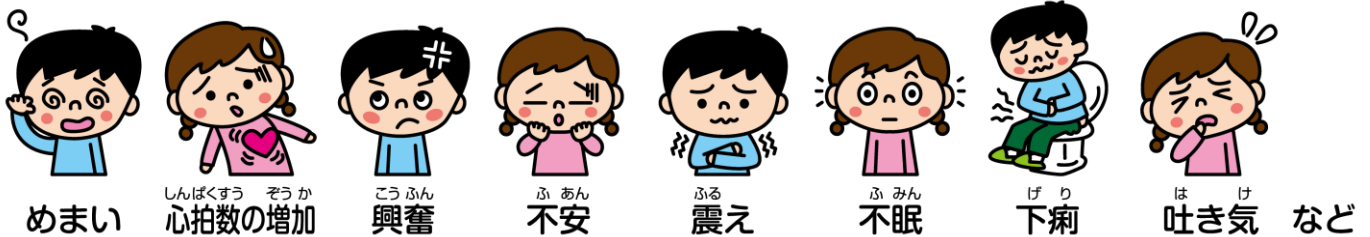


新年度が始まり早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも過ごしやすい時期です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べて1日を元気にスタートさせましょう。

カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用があるため、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると有害な症状が出ることもあり、海外では大量摂取による死亡例も報告されています。カフェインの影響の出やすさ(感受性)は人によって異なりますが、子どものうちは影響が出やすいため、特に注意が必要です。

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの?.....



★カフェインは、どれくらいならとっていいの?

日本では具体的な摂取量の目安などは示されていませんが、カナダ保健省では、1日の摂取上限の目安量を以下の通り設定しています。



● 1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量の目安 ※1

健康な成人 400mg	妊婦 300mg	子ども 体重1kgあたり 2.5mg		
		10~12歳児 85mg	7~9歳児 62.5mg	4~6歳児 45mg

● 飲み物に含まれるカフェイン量の目安 ※2 100mLあたり

コーヒー 60mg	紅茶 30mg	せん茶 20mg	ウーロン茶 20mg	コーラ 約10mg

[浸出法…コーヒー：粉末 10g/ 熱湯 150mL、紅茶：茶 5g/ 熱湯 360mL 1.5~4分、せん茶：茶 10g/90℃ 430mL 1分、ウーロン茶：茶 15g/90℃ 650mL 0.5分]