

11月食育だより

秋も終わろうとしています。一雨ごとに、冷え込みもまってきました。まだまだ寒くなります。規則正しい食生活で冬に備えましょう！！

そのカフェインの量は大丈夫？

カフェイン含有量

カフェインは、お茶、コーヒー、コーラ飲料、エナジードリンク、眠気防止飲料、ガム、各種医薬配合剤、カフェイン錠剤など、さまざまな飲食物、医薬品中に含まれています。

摂取しても大丈夫といわれる量

成人がカフェインを一度に大量摂取（200mg）すると脳が過度に興奮し、神経過敏、不安、不眠、時に手の震えやけいれん、

耳鳴りなどの中毒症状があらわれます。さらに、夕方以降のお茶やコーヒーが入眠障害の原因となり、翌日睡眠不足で眠くなるので、それを解消するためにカフェインを摂取するといった悪循環も問題になっています。カフェインの致死量は5～10g

（コーヒー100杯以上）なので、コーヒーやお茶の常識的な摂取をしている限り、命に関わるような中毒になることはありません。一方、200mg程度とカフェインを多く含むのに、容量が少なく一気に摂取できてしまうのが睡眠防止薬です。実際、日本で2012年から5年間に救急搬送されカフェイン中毒と判明した101人中97人が睡眠防止薬を使い、心肺停止した7人中4人が死亡し、いずれもカフェイン摂取が6g以上でした。また、**救急搬送者の平均年齢は25歳で、若者の間にカフェイン摂取が問題化**しています。

欧米のカフェイン摂取基準値は400mg以下ですが、日本人は、日常生活でコーヒーを飲み始めて日が浅く、カフェイン摂取に慣れていないため、カフェインの1日の摂取の上限は300mg（コーヒー換算で5杯）程度にするのがよいと考えられています。また、カフェインは脳に影響を与えるため、**脳が未完成の3歳までの幼児は、カフェイン摂取はできるだけ控えてほしい**と思います。成人日本人のカフェイン摂取量は、1日平均で約250mgであり、脳が発達途中であることを考慮すると、4～6歳は25mg以下、7～12歳は50mg以下にすることをオススメします。



カフェインとの上手なつきあい方

普通の生活の中でのコーヒーやお茶の摂取であれば、睡眠に影響をおよぼすことがあるものの、カフェインの危険性を感じる必要はありません。しかし、注意すべきなのは、若い人たちの「エナジードリンクや眠気防止薬」の摂取です。これは、深夜に働く人だけでなく、受験勉強のために摂取する小・中・高校生も摂取量が増えてきています。カフェインは嗜好品として日常生活の中で利用される薬物です。薬物は摂取量が適切なら有益ですが、過剰になれば必ず毒となります。「とればとるほど、効果が高まる」と考えるのはとても危険です。



親元を離れる子ども達が、誤った知識で健康を害することがないように、情報を過信するのではなく、自分で考え、選ぶ力を育てていきたいと日々思っています。ご家庭でも、「カフェイン摂取」について、話題にしていただければ幸いです。

飲食物・医薬品	カフェイン量	飲食物・医薬品	カフェイン量
煎茶・ほうじ茶 1杯	20mg	缶コーヒー 1本	75～160mg
番茶・玄米茶 1杯	10mg	コーラ 350mg	35mg
紅茶 1杯	30mg	カフェイン入りガム 1枚	15mg
緑茶 500ml	50～65mg	エナジードリンク 1本	80～140mg
ウーロン茶 500ml	65～100mg	眠気防止ドリンク 1本	100～200mg
レギュラーコーヒー 1杯	60mg	眠気防止薬 1錠	50～170mg
インスタントコーヒー 1杯	40mg	カフェイン含有配合剤	25～40mg

※1杯：100ml程度 ※カフェイン量はすべて目安量です（約～mg）

みんな大好き「キムチチャーハン」

《材料 4人分》

- ごはん 4人分
- にんにく 1かけ
- 豚肉 50g
- にんじん 1/3本
- たまねぎ 1玉
- 白菜キムチ 60g
- ねぎ 少し
- ごま油 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 少々
- 中華だし or コンソメ 小さじ1

《作り方》

- ① にんにく、にんじん、たまねぎはみじん切り、ねぎは輪切りにする。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、にんにくを入れます。
- ③ にんにくの香りがしたら、豚肉を炒めます。
- ④ 肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを炒めます。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、キムチと炊きあがったごはんを入れ、混ぜます。
- ⑥ 最後に調味料を加え、味を整えれば完成です！！

「何だか寒いな」「今日は疲れたな」と感じた時、ぴりっと辛い物が元気を与えてくれることがあります。

みんな大好きなキムチチャーハンをご家庭でもいかがでしょうか？

