

カフェインのとりすぎに気をつけて

毎日の授業の予習・復習や受験に向けて、勉強をがんばっている皆さん、
眠気が強いときや、今ひとつやる気の出ないときに、どのような方法をとっていますか？
「カフェイン」に頼りすぎではありませんか？



「カフェイン」とは

カフェインは、コーヒー豆、茶葉、カカオ豆などに含まれる天然の食品成分の1つです。食品として摂る場合、適量であれば頭がすっきりし、眠気を覚ます効果があります。このような働きを利用して、コーヒーやお茶以外にも、清涼飲料水、エナジードリンク、サプリメント、ガムなどの食品に、体に害を及ぼさない程度の量のカフェインが食品添加物として加えられています。



カフェインに頼らず、しっかりリフレッシュ!

同じ量のカフェインを摂ったとしても、眠気が覚める人、とくに変化のない人、下痢になってしまう人など、さまざまです。カフェインに対する体の反応には個人差が大きく、健康への影響を正確に評価することは難しいため、カフェインを1日にどれだけ摂ってよいのかという基準が日本ではまだ設定されていません。

中学生の皆さんは、コーヒーなら多くても1日1~2杯程度にとどめるように気をつけましょう。また眠気覚ましにガムやエナジードリンクを摂るときには、コーヒーやお茶との重ね飲みはせず、常用しないようにしましょう。

疲れてしまったときにはカフェインを摂って無理をするのではなく、いったん机を離れ、まずは体を休めましょう。十分な栄養と睡眠をとって体力を回復させ、脳にも十分な栄養を補給し、すっきりした気持ちで取り組むことが大切です。



4月のおすすめ! 献立紹介

4月14日(水) 赤飯 鶏肉のから揚げ キャベツソテー じゃがいものきんぴら
お花見団子 すまし汁 ジョア

入学お祝い献立です。人気の「から揚げ」に「ジョア」がついています。4月給食は3月20日より予約ができます。ぜひご利用ください。



給食をご利用いただき、ありがとうございます。来年度もよろしくお願ひします! 予約を忘れずにね!