

# 食育レストラン in 飯山高校文化祭

食育推進事業の一環として、自分自身の食について考える機会を作ることを目的に、「食育レストラン」を、令和6年9月6日(金)・7日(土)に香川県立飯山高等学校文化祭にて行いました。生徒、先生 保護者等合わせて約200名の方々に、健康課の食育SATシステムを用いて、食事バランスチェックを体験していただきました。

第2次丸亀市健康増進計画「健やかまるがめ21」市民会議メンバーのサポートもあり、スムーズに食育レストランを実施ことができました。

保健委員会は、「カフェインと健康」について、展示していました。

## 保健展 ～カフェインと健康～

飯山高校保健委員会

みなさんは喉が渴いたときどんな飲み物を飲んでいますか。お茶・水・スポーツドリンク・コーヒー・紅茶などたくさんの種類がありますね。また、エナジードリンクという飲み物があるのを知っていますか？

この飲み物には多くのカフェインが含まれています。そして、エナジードリンク以外の身近な食品にもカフェインという物質が含まれています。気を付けないと実は知らないうちにカフェインをたくさん摂取してしまう可能性があるのです。

### カフェインとは

カフェインはコーヒー豆や茶葉、カカオ豆などに天然に含まれる食品成分のひとつです。名前もコーヒー (coffee) にちなんで名付けられました。

カフェインはコーヒーや紅茶だけでなく食べ物や薬にも入っています。

### カフェインの作用

1. 眠気を覚ます。

2. 集中力がアップする。

3. 尿が出る作用があるため、体に不要な老廃物や余分な水分を外に出す。

その一方でカフェインをとりすぎると

1. 胃が痛くなる。胃がもたれる

2. 貧血

3. 自律神経を乱す

4. 血管を縮める

5. 心臓が縮まる時の力が強くなる

危険!



注意

など

### カフェインがどれくらい含まれているかみてみよう

| レッドブルエナジードリンク |    |  |
|---------------|----|--|
| 80mg/250ml    | 1缶 |  |
| モンスターエナジー     |    |  |
| 142mg/355ml   | 1缶 |  |
| ゾーンエネルギア      |    |  |
| 75mg/180g     | 1個 |  |
| リポビタン         |    |  |
| 50mg/100ml    | 1瓶 |  |
| コーラ           |    |  |
| 50mg/500ml    | 1缶 |  |



### カップ1杯あたり(100ml)のカフェイン量(mg)

| 飲み物   | カフェイン量(mg) | 作り方                           |
|-------|------------|-------------------------------|
| コーヒー  | 60mg       | コーヒー粉末10g、熱湯(50ml)でコーヒーを作った。  |
| 紅茶    | 30mg       | 茶5g、熱湯360ml、1.5~4分で紅茶を作った。    |
| ウーロン茶 | 20mg       | 茶15g、90℃で650ml、30秒でウーロン茶を作った。 |
| 玄米茶   | 10mg       | 茶(5g、90℃で650ml、30秒で玄米茶を作った。   |

またまだ暑い日が続いていますが、喉が渇いたときはカフェインを含まない水や麦茶などで水分補給をするといいいですね。



『カフェイン』を  
とり過ぎていませんか？  
カフェインを含む飲み物をとり過  
ぎると心臓や脳の障害で死亡する  
ことがあります。

カフェインをどれくらいまで  
とっていいの？  
日常的にコーヒーやお茶を飲むと  
きは、各自で習慣的に適量を飲んで  
いるものです。この場合、カフ  
ェインの過剰摂取で有害な影響が  
現れることはまずありません。  
一部の国や国際機関では主にリス  
クが高いとされる妊婦や子どもに  
対して、摂取しても問題のない量  
の目安を設定しています。

カナダ保健省の例(最大摂取量)

4~6歳 1日に45mg未満

7~12歳 1日に62.5mg未満

13歳以上 1日に85mg未満

13歳以上の青少年 1日に2.5mg/kg未満 ←自分の体重に2.5をかけ算してね  
(例: 体重50kgなら125mg)

こんな使い方はやめよう！！

試合前にエナジードリンク  
テスト前にエナジードリンク  
夜中のゲームにエナジードリンク



エナジードリンクを飲むと、カ  
フェインの作用で元気になる気が  
しますが、それは飲んだ時だけで  
す。しばらくしてカフェインの効  
果が切れると、かえって集中力が  
低下したり、飲む前より疲れた感  
じがする場合があるようです。

眠気を覚まし、頭がすっきりす  
るのは、皆さんの中にある「眠り  
たい、休みたい」という作用にカ  
フェインの中にある物質が取り付  
いて神経を興奮させるためです。

カフェインによって疲れや眠気  
の原因が解消できたわけではあり  
ません！睡眠や栄養を見直そう！

昨年度の香川県の高校生のアンケート結果より

エナジードリンクを飲んだことがあるか  
という問いに対し、77.0%の生徒が  
あると答えた。



初めて飲んだ年齢では、小学校  
高学年にあたる「11歳~12歳」が  
最も多く 34.0%、次に「13歳~14歳」  
で 25.3% であった。

どんな時に飲むかを複数回答可で  
質問したところ、「眠気を覚ましとい  
き」が最も多く、47.7% で  
次に「のどが渇いたとき」28.3%、  
「勉強をするとき」26.1%、「集中力を高  
めたいとき」25.3%、「徹夜や夜更かし  
をするとき」23.8%と続いた。「特に理  
由もなく飲む」生徒も20.8% いた。

エナジードリンク等  
に対してどのように思っているかとい  
う質問では、コケスイメージの  
「飲み過ぎると危険」の項目で  
「とてもそう思う」と「ややそう思う」を合  
せると 70.6% を占めていた。プラス

イメージの「飲むと頭がさえる」と「飲むと身体が元気に  
なる」においても「とてもそう思う」と「ややそう思う」を  
合わせると 50.5% を占めていた。

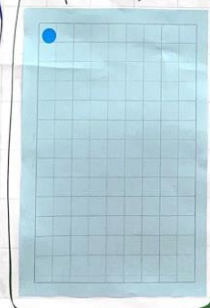
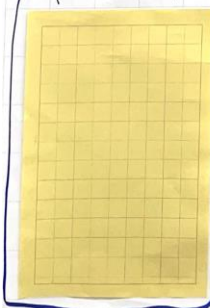
エナジードリンクを飲んだことは  
ありますか？

のんだことがある人はシールをはってください

中学生以下

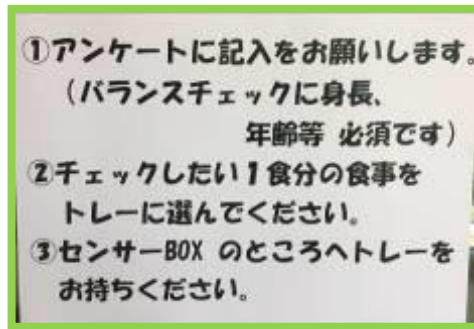
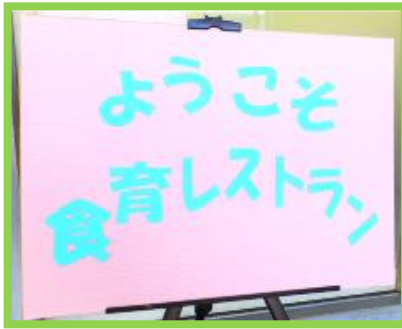
高校生

大人





保健展と同じ教室内で「食育レストラン」と題して、健康課の食育 SAT システムを用いて、食事バランスチェックを体験していただきました。



何を食べた  
かな？



市民会議メンバーさんが  
アドバイスしてくれたよ



センサーボックス  
に乗せた食事の  
判定は？

野菜・カルシウム不足  
の人が多かったよ

