

保健便り

H30.7.18
村岡小学校
保健室

取り過ぎると「睡眠を妨げる」だけでなく、「脳の発育にも影響がある」と言われています。

子どもに“カフェイン”注意

緑茶

コにも入ってます！

【中日新聞 5/29 記事より 抜粋】

飲み物に含まれる カフェイン量 (単位はミリグラム)

	玉露	160
	コーヒー	60
	紅茶	30
	ウーロン茶	20
	煎茶	20
	ほうじ茶	20
	番茶	10
	玄米茶	10

*飲料 100グラム当たりの数値。「日本食品標準成分表 2015 年度版」から抜粋、ココアとコーラ飲料は世界保健機関 (WHO) が「紅茶と同程度」と説明

アサヒ飲料 (東京) が、全国の母親約千人に行ったアンケートでは、3人に1人がカフェインを含む飲料を子どもに飲ませており、種類は緑茶 (煎茶) が最多で、ほうじ茶・ココア・コーラ・コーヒー牛乳と続いたようです。

1位の緑茶は、母親の8割に「カフェインが入っている」との認識がありました。緑茶自体のカフェイン量は多くはないのですが、玉露入りの商品は数値が上がるので注意が必要です。

カフェインを研究する元東京福祉大教授の栗原久さんは、「子どもが大量に摂取すると不安や、頭痛、疲労感といった離脱症状が生じるリスクが高まる」。脳を刺激し、眠気防止などには有用だが、「子どもの脳の発育を邪魔する可能性がある」と指摘しています。

「特に知性や理性をつかさどる前頭前野に影響を与える」ため、3歳までは摂取を控えるべきだとのこと…。4～6歳は1日25ミリグラム以下、7～12歳の学童期は50ミリグラム以下にするよう勧めています。

急速に普及したカフェイン入り清涼飲料水「エナジードリンク」は、缶や瓶1本にコーヒー2杯分のカフェインを添加したものもあり、受験勉強のため眠気を覚まそうと飲む子がいますが、前頭前野の発達は20歳ごろまで続くので避けた方が良いでしょう。ココアやコーラ飲料についても、世界保健機関 (WHO) が「紅茶と同等のカフェインを含む」と指摘しています。

では、子どもの水分補給には、どんな飲み物がよいのでしょうか。

健康によいとされる素材を組み合わせたカフェインゼロのブレンド茶や麦茶。汗とともに排出されるミネラルを補給できます。

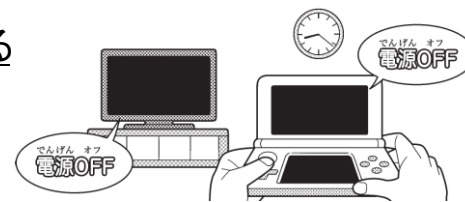
★激しいスポーツをしないのであれば、1日3回の食事は熱中症予防としての水分・塩分補給の基本です。夏だからこそ、普段の食事を大切にしてください。

『メディア・コントロール』をやってみまし

メディア機器を長時間見続けることは、目や脳にさまざまな影響を与えます。健康のために、メディア機器にふれる時間を少しずつ短くして、コントロールできるようになっていきましょう。

夜9時までにメディア機器の電源を切る

夜、寝る前に、テレビや携帯ゲームなどから出る光を見続けると、しっかりした睡眠がとれなくなり、生活リズムが乱れやすくなります。



メディア機器から離れてリアルな体験を

テレビや携帯ゲームに使っていた時間で、いろいろなことをやってみましょう。メディア機器からは得られない、新しい体験や発見ができるはずです。



◆保護者の方へのお願い◆

保護者の方がスマートフォンなどのメディア機器を長時間使っていると、子どもとの会話も減ってきます。

十分にお子さんの話を聞き、子どもの表情や様子などを見ることを大切にしてください。



★6年生で『だ液』について保健指導をしました。その時のチェック項目です。食事のマナーでもあり、肥満予防にもなります。子どもたちの様子をチェックしてみてください。 A:簡単 B:まあまあ簡単 C:難しい

- () 一口、30回かむ
- () 唇を閉じてかむ
- () お皿を口に当ててかきこまずに、はしやスプーンを使い少しずつ食べる
- () ひと口食べたら、はしを置いてかむ
- () 食べ物が口の中にある間は、飲み物を飲まない
- () ひと口の量を少なくする
- () 口の中にある食べ物を飲みこんでから、
- () 次の食べ物を口に入れる