

# 食育だより



令和8年度  
5月号

(毎月19日は食育の日)

五和学校給食センター 文責：松原

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごすように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



|   |   |  |
|---|---|--|
| <h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p> | <h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p> | <h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p> |
|---|---|--|

## 新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言葉があるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



## お茶に含まれる成分と健康効果

|   |                               |   |                           |   |
|---|-------------------------------|---|---------------------------|---|
| <h3>カテキン類</h3> <p>★抗酸化作用<br/>★殺菌作用<br/>★口臭・虫歯予防</p> | <h3>テアニン</h3> <p>★リラックス効果</p> | <h3>ビタミンC</h3> <p>★抗酸化作用<br/>★風邪予防<br/>★肌を健康に保つ</p> | <h3>フッ素</h3> <p>★虫歯予防</p> | <h3>カフェイン</h3> <p>★疲労回復<br/>★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p> |
|---|-------------------------------|---|---------------------------|---|

## 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？

|     |        |    |    |    |    |    |        |
|-----|--------|----|----|----|----|----|--------|
|     |        |    |    |    |    |    |        |
| めまい | 心拍数の増加 | 興奮 | 不安 | 震え | 不眠 | 下痢 | 吐き気 など |

## ★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

|                |             |                    |
|----------------|-------------|--------------------|
| 健康な成人<br>400mg | 妊婦<br>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

|              |            |             |               |              |
|--------------|------------|-------------|---------------|--------------|
| コーヒー<br>60mg | 紅茶<br>30mg | せん茶<br>20mg | ウーロン茶<br>20mg | コーラ<br>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 ]

## ★市販のエナジードリンクに注意！

エナジードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいるかもしれません。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。

