

ほけんだより

以前、保健室で生徒が
こんなことを言っていました。

深夜に開催される
ゲームの大会に出たいので
エナジードリンクで日中の疲労を
回復させて参戦します。



眠気覚ましとして
朝食代わりに
エナジードリンクを飲んで
登校しています。

この話を聞いた当時は、エナジードリンクを日常的に飲む生徒がいることに驚きました。
みなさんの中にも、エナジードリンクを飲んだことがある人はいると思います。
自身の体に取り入れるものだからこそ、こういった飲み物なのかしっかり理解してほしい…

そこで!今回は **エナジードリンク** を特集します。

エナジードリンクってどんな飲み物?



- ▶ 主にカフェイン、アルギニン、ビタミン B 群、砂糖やブドウ糖などが入っている飲み物
→カフェインがたくさん入っていて、覚醒作用や興奮作用がある
- ▶ 炭酸飲料(清涼飲料水)に区分されているので、子どもでも気軽に飲めてしまう
- ▶ 医療部外品に分類されている「栄養ドリンク(=疲れた体を回復させるドリンク)」とは別モノ



たくさん入っているっていうけど…



カフェインは どれだけ含まれているの?

1日のカフェイン摂取量の目安は、
2.5mg×体重(kg)です。

例) 体重が 44.2kg の場合
2.5mg×44.2kg=110.5mg

☝(あれっ…1本飲んだら1日の摂取量の目安を超えちゃうドリンクがある…)

- ※ < > は 100ml あたりのカフェイン量です
- ※ *印は医薬部外品といって、清涼飲料水とは違う法律で定められている飲み物です

商品名	カフェイン量 ^{りょう}
エナジードリンク A (355ml)	142mg <40mg>
エナジードリンク B (185ml)	79.92mg <43.2mg>
エナジードリンク B (250ml)	80mg <32mg>
エナジードリンク B (330ml)	105.6mg <32mg>
エナジードリンク B (355ml)	113.6mg <32mg>
栄養ドリンク A (100ml) *	50mg <50mg>
コーヒー ^{びどう} 微糖 A (185ml)	92.5mg <50mg>
コーラ A (500ml)	50mg <10mg>

引用:千葉県医師会「エナジードリンクとカフェイン」より引用

エナジードリンクでなくてもカフェインの入った飲み物はあるよね…

他の飲み物のカフェイン量ってどのくらい?



食品の名前	カフェインの濃度(濃さ)	食品の成分を溶け出させる方法
インスタントコーヒー(顆粒製品)	1杯あたり 80mg	2g 使用した場合
コーヒー(コーヒーが溶け出た液)	100ml の中に 60mg 入っている	コーヒー粉末 10g、熱湯 150ml でコーヒーを作った
紅茶(紅茶が溶け出た液)	100ml の中に 30mg 入っている	茶 5g、熱湯 360ml 1.5 ~ 4 分で紅茶を作った
せん茶(せん茶が溶け出た液)	100ml の中に 20mg 入っている	茶 10g、90°C430ml 1 分でせん茶を作った
ほうじ茶(ほうじ茶が溶け出た液)	100ml の中に 20mg 入っている	茶 15g、90°C650ml 30 秒でほうじ茶を作った
ウーロン茶(ウーロン茶が溶け出た液)	100ml の中に 20mg 入っている	茶 15g、90°C650ml 30 秒でウーロン茶を作った
玄米茶(玄米茶が溶け出た液)	100ml の中に 10mg 入っている	茶 15g、90°C650ml 30 秒で玄米茶を作った

引用:千葉県医師会「エナジードリンクとカフェイン」より引用

裏面に続きます

エナジードリンクを飲むことのメリットは？

エナジードリンクを飲む主な目的とも言える成分が、カフェインとアルギニンです。

- ▶ アルギニンの効果で、体内に溜まっている疲労物質の体外排出を助けてくれるといわれているでも実際は…1本に含まれる量は、1gにも満たないので、大きな効果は得られません。
- ▶ カフェインの効果で、眠気を覚ます(興奮作用)、集中力アップ(覚醒作用)などが期待できるでも実際は…みなさんは、おとなよりカフェインの影響を強く受けるので、ここで挙げたカフェインのメリットは、みなさんにとってデメリットになり得ます。



カフェインの作用	おとな	子ども
興奮作用 覚醒作用	眠気を覚ます 集中力アップ	眠れなくなる 興奮する 心臓がドキドキする

エナジードリンクを飲むことのデメリットは？

- ▶ かなりの量の糖分が入っており、体にストレスを与えてしまう
 - ・糖분을大量に摂取すると、血糖値が上昇します。それを下げるために、膵臓がホルモンを必要以上に分泌し、血糖値を急激に下げてしまうことがあります。血糖値の乱高下は、イライラして集中力が続かない、疲れを感じてしまうなどの症状を起こします。
 - ・世界保健機構(WHO)によると、1日の砂糖摂取量は25g(ティースプーン6杯程度)が目安。メジャーな某エナジードリンクは、約46gも糖質が含まれています…。
- ▶ カフェインを摂取することで、本当は疲労がたまっているのに気づけない可能性がある
 - ・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ある物質がとりついて神経を興奮させるためです。疲れや眠気の原因が解消されるわけではありませんし、カフェインのせいで疲れがたまっていることに気づけない可能性があります。
 - ・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、飲む前より疲れたと感じたりする場合があります。



これだけは知っておいて！

カフェインの多い飲み物を日常的に飲むと、どうなる？

- ▶ カフェイン中毒になってしまう可能性がある
 - ・長い間ずっととり続けて中毒になる「慢性カフェイン中毒」と、急にたくさんのカフェインをとり中毒になる「急性カフェイン中毒」があり、それぞれ症状が違います。



おとなも成長期の皆さんも…

「疲れた」と感じたら、基本的な生活習慣を見直そう！

シャキッと目覚めてエネルギッシュに1日を過ごすには「十分な睡眠をとること」が一番です。疲れを感じてエナジードリンクに頼りたくなる時もあるかと思いますが、まずは睡眠や栄養など基本的な生活習慣を見直してみてください。

