

# ほけんだより

保健室  
発行 No. 7  
2020年  
11月30日

新型コロナウイルス感染症も「第3波」ともいわれ、愛知県も感染者が急増しています。後学期の中間試験も近いので、免疫を高め感染症に罹患しないよう、万全の体調で試験に臨めるようしていきましょう！！



## 頭の良くなる方法伝授

中間試験対策に  
参考してみてくださいね



手軽にとれるおやつ 和食は賢い脳を作ります!!



脳のエネルギー、朝食は試験対策に必須です!!

### 【脳に良い食べ物って??】

#### ① 脳のエネルギー源：ブドウ糖

脳のエネルギー源は、基本的には「ブドウ糖」です。  
ごはん・パン、砂糖などが分解されて「ブドウ糖」になります。

#### ② ビタミンB1

摂取した糖質を代謝してエネルギーに変換するためには、ビタミンB1が必要です。  
豚肉・大豆製品・玄米等に多く含まれます。

#### ③ オメガ3脂肪酸（DHA・EPA・αリノレン酸）

青魚やくるみ、アマニ油・えごま油に多く含まれています。



## 眠くなりにくい方法伝授

### 【低GI食品の例】

春雨ヌードル、ゆで卵、白菜の漬物、レタスのサラダ  
ほうれん草のお浸し、納豆、プレーンヨーグルトなど

#### ① 低GI食品：眠くなりにくい

※GI値とは、食後の血糖値の上昇を示す指標。グライセミック・インデックス（Glycemic Index）の略。

食事をして上がった血糖値は、インスリンというホルモンによって下げられますが、血糖値が高くなりすぎると、インスリン分泌も増えて血糖値を下げて低血糖にしようとする。この変動が眠くなる原因の一つともいわれています。

#### ② よく噛んでゆっくり食べると眠くなりにくい

食事をしたときに、眠くなるもう一つの原因は、消化管に血流が集まり、脳の血流が穏やかになることです。早食いをしたり、食べすぎると、胃腸で消化吸収を行うため、消化器官に血流が集まります。そして、脳の活動は穏やかになり眠くなってしまいますのです。これを防ぐためには、よく噛んでゆっくり食べること。そして食べすぎを控えることです。

## 摂取しすぎに注意!!…「カフェインのリスク」

カフェインには中枢神経を興奮させて眠気をはらい、集中力を高めるといった効果もあります。しかし、**摂取しすぎると、頭痛、心拍数の増加、不安、不眠、嘔吐、下痢**などを引き起こします。また、繰り返し摂取すると、体が反応しにくくなり（**カフェイン耐性**）、より多くのカフェインを求めようになります（**カフェイン依存症**）。そうなった時点でカフェイン摂取をやめると**頭痛、眠気、神経過敏、便秘、うつ、悪心・嘔吐、不安、集中力の低下**といった**離脱症状**が現れます！

表1と表2を参考にすると、**体重が40kg程度のやせ型の女性なら、缶コーヒー1本とエナジードリンク1本でも、安全な1回量を超えてしまう**ことがわかります。血中濃度が半減するのは4~6時間なので、**短時間に繰り返し摂取することは危険です！**表はあくまで参照値ですので、同じ体格なら安全とは限りません。人によっては、少量でも不眠や頭痛が出現します。

安全とみなされる量	体重40kgの人なら	体重60kgの人なら	体重80kgの人なら
成人：1回に3mg/kgまで	1回120mgまで	1回180mgまで	1回240mgまで
成人：1日に5.7mg/kgまで	1日228mgまで	1日342mgまで	1日456mgまで

参考文献：EFSA explains risk assessment. Caffeine

飲料	カフェイン量	備考
缶コーヒー	100~150mg/本	ショート缶
コーラ	10~19mg	100mL当たり
エナジードリンク	22~142mg/本	

（社団法人全日本コーヒー協会、五訂増補日本食品標準成分表、飲料会社などが提供している情報に基づく）

