

令和4年度 すこやかメールマガジン 第808号【カフェインの誘惑】11月17日配信

みなさん、こんにちは。県立生涯学習推進センターメルマガ担当です。

朝晩、寒いなど思っていたら、昨夜、盛岡で初雪が観測されたというニュースが舞い込んできた、今日この頃です。

先日、娘と一緒におやつを食べた時のことです。

おやつとして準備したのは、大きなチョコチップケーキ。カロリーが気になるので、二人で半分ずつ食べることにしました。私は、ドリップコーヒーを淹れ、娘は、いつもの水道水とともに、食べ始めました。

娘：「コーヒー飲みたい！」

私：え?!(^_^;)「やめた方がいいんじゃない…」

娘：「※酔うかもしれないけど、飲んでみたい！」

解説：※幼少の頃、コーヒーに含まれるカフェインで脳が覚醒されたのか、とてもハイな気分になったことがあること。

私：「もう大丈夫かなあ…、やっぱりやめた方がいいんじゃない？」

娘：「少しだけ、ママが飲んでるそれ、飲ませて」

私：「それじゃあ、少しだけね。何も入れてないから苦いよ」

娘：「いいの、いいの<^!^>」

コーヒーを飲むという実験の結果、昼寝をすることもなく、テスト勉強がはかどったとのことでした(^_^;)

娘が3、4歳の頃だったと思いますが、外出先で紙パックのカフェオレを飲みたいと言うので、飲ませたことがありました。その日は、おしゃべり、おふざけが止まらず…。まさか、酔ったのではと思い、成分表をまじまじと見ましたが、アルコールが入っていたわけではありませんでした。それ以来、カフェオレやコーヒー牛乳などには、あまりふれないようにしてきました。物心ついてからは、「酔っぱらうからね～」と言えば、飲みたいとは言わなかった娘が、自分からコーヒーを飲みたいと言うとは…。

「子どもとカフェイン」について、ネットで検索してみると、

日本では、カフェインの摂取量の目安について、大人も子どもも明確な定めがないのですが、比較的明確な数値を掲げている国が「カナダ」です。

【1日あたりのカフェイン摂取量目安：カナダ保健省】

■ 成人 400mg ■ 10～12歳 85mg ■ 7～9歳 62.5mg ■ 4～6歳 45mg

一般的に100ml当たりのカフェイン量は、玉露 160mg、コーヒー60mg、紅茶・ココア・コーラ 30mg、煎茶・ほうじ茶 20mg、番茶・玄米茶 10mgです。エナジードリンクには、容器にコーヒー2杯分のカフェインを添加したのものもあるそうです。

カフェインは、子どもの脳の発育を妨げる可能性があるとも言われていますので、前頭前野の発達が続く20歳ごろまでは、気を付けたいと思いました。

結果的に娘は、あまりカフェインを摂取しない方がよい年代にカフェインを摂取し過ぎることなく、成長してくれてよかったのだという結論に至りました(^_^♪

☆子育てに関する悩みを一緒に考えます☆

子育て電話相談「すこやかダイヤル」 0198-27-2134

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/

kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行・文責】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】<https://manabinet.pref.iwate.jp/hp/>

【Twitter】<https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★