



令和8年8月発行
神の前
キッズデンタルパーク
栄養士 工藤葉月

テーマ：注意すべきドリンク

毎朝のルーティンや昼食後の眠気覚ましに、コーヒーを飲むのが習慣になっている方は多いと思います。シャキッと目が覚めて活動的になれるコーヒーですが、微量であっても継続的な摂取は「カフェイン疲労」につながる可能性があります。カフェインの覚醒作用は、いわば一時的な「ドーピング」。体が休息を求めるサインをブロックして、疲れを一瞬ごまかしている状態です。これに頼りすぎてしまうと、体が休まらず、無意識のうちに体調悪化のスパイラルに陥ってしまうことも。ご自身だけでなく、お子さんの周りにお茶やジュースのカフェイン量にも目を向けながら、正しい知識と一緒にチェックしていきましょう。

カフェイン摂取で起こる症状

頭痛



眠れない

動悸



イライラ

胃のムカムカ



カフェインというとコーヒーのイメージが強いですが、実はエナジードリンク、紅茶、ほうじ茶、緑茶、コカコーラ、チョコレートなどにも含まれています。

カフェインに加えて糖分が多い商品もあります。甘い飲み物を一気に飲むと血糖値が急に上がり、その後下がることで、だるさ、眠気、集中しにくさ、甘いものがまた欲しくなるといった悪循環につながります。

「元気を出すために飲んだはずなのに、あとから余計に疲れる」

そんなときは、飲み物による血糖値の急上昇からの急降下、カフェインの摂りすぎが関係しているかもしれません。

また、歯の健康の面でも注意が必要です。糖分の入った飲み物をだらだら飲むと、お口の中がむし歯になりやすい時間が長くなります。さらに、酸味のある炭酸飲料やエナジードリンクは、歯の表面を溶かす「酸蝕症」

(右側写真参照)の原因にもなります。(さんしょくしょう)



酸蝕症

(さんしょくしょう)
酸によって
歯が溶ける
病気

〈100mlあたりのカフェイン量〉

コーヒー 60mg	モンスター 40mg	レッドブル 31.8mg	紅茶 30mg	緑茶 20mg	ほうじ茶 20mg	コカコーラ 10mg

※ミルクチョコ100gで約30mg、ハイカカオ(カカオ70%)で約85mg

こんな飲み方に
注意

- ・朝から晩まで、一日中飲む・眠気覚ましに習慣的に飲む
- ・紅茶やカフェラテ、炭酸飲料を少量を長時間飲む、夕方以降の摂取
- ・子どもや妊娠中、授乳中の方の摂取

★まとめ★

「なんだか朝、親子ですっきり起きられない…」そんなときは、ご家族で「10日間のカフェインオフ」に挑戦してみるのがおすすめです。大人のコーヒーや、お子さんのおやつタイムをノンカフェインに変えてみると、睡眠の質がぐんと高まり、朝の目覚めが驚くほど軽くなることも。「今日は朝からシャキッと動けたね!」とお互いのうれしい変化を喜び合いながら、家族みんなで元気な一歩を踏み出してみませんか?