

6月 パクパクだより

令和7年度
第2号

《しろおい食育防災センター》

「食育基本法」制定から20年



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病が増えて
います。また、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱え
ています。平成17（2005）年6月に「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊か
な人間性を育む」ことなどを目的に「食育基本法」が制定されました。今年で制定か
ら20年となりますが、さらに「食育」を推進していく必要があります。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起・朝ごはん、規則正しい生活
リズムを身につけましょう

◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみ
ましょう



健康な体づくりは「よくかむ」ことから！



よくかむことは、食べ物本来の味がわかって
おいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を
防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩
です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
食えるときはよくかむことを意識して、食べた
後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちま
しょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



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、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、とりすぎると有害な症状が出ることもあります。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。

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？.....



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 400mg	妊婦 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 60mg 	紅茶 30mg 	せん茶 20mg 	ウーロン茶 20mg 	コーラ 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]

[出典]※1：カナダ保健省「Caffeine (2010)」、 「Caffeine in Food (2012)」、 「Health Canada (2017)」

※2：「日本食品標準成分表 2020 (八訂)」、コーラは市販品調べ。

★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。手軽に買うことができるので、ジュース感覚で飲ん
でいる人もいるかもしれません。買うときは、成分表示を
確認しましょう。

