

しほけたんたより 学校保健委員会号

令和5年6月16日 加須市立北川辺東小学校

6月9日(金)13時25分より多目的室にて、学校保健委員会を行いました。学校薬剤師である野中芳子先生に「サプリメント、エナジードリンクについて」という題目で、講演をしていただきました。児童の皆さんにもわかりやすい表現で、実物等も用いながらお話してくださいました。また、薬などに関する児童の様々な疑問にも、丁寧に答えてくださいました。

★学校保健委員会とは？

学校における健康の問題を協議し、健康づくりを推進する組織です。

家庭、地域社会等の教育力を充実する観点から、学校と家庭、地域を結ぶ組織として、学校保健委員会を推進することが求められています。

今回は、6年生の児童と希望のあった保護者の方に参加していただきました。

1 サプリメントについて

⇒外見は薬のようでも、食品の分類(栄養補助食品)になる。

- ・15歳以下は摂取しないほうがよい。
- ・大人になってから選ぶ際には、うしろの成分表や注意書きをよく見て、自分の体に入れるものがどんなものなのか確認する。わからないことは薬剤師や薬局の登録販売者に聞く。

※特定保健用食品(トクホ)や機能性表示食品との違い

特定保健用食品:国の審査があり、効果が期待できるもの

機能性表示食品:効果があることは調べられていないが、国への届出が必要なもの

→サプリメントは、国の審査や届出は必要ない。

2 エナジードリンクについて

①カフェインが多く含まれており、疲れた体を無理やり興奮状態にする。

エナジードリンク1缶あたり 82~150mg程度のカフェインが含まれている。

※カフェインの摂取基準

日本では決められておらず、カナダの基準を参考にすると、

10~12歳では、1日最大85mgまで となっている。

→子供は飲まないほうがよい。(「お子様にはおすすめしません」との表示あり)

◎疲れたときは、エナジードリンクを飲むのではなく、よい睡眠をとりましょう。

どうしても飲みたいときは、量を半分にする、夕方以降は飲まないなどの工夫が必要。

②甘い飲み物は、糖分に注意! (WHOの基準では、砂糖の摂取量は1日25gまで)

(例) Aドリンク カフェイン10mg 糖分28g(スティックシュガー約9本分)

児童からの質問コーナー

Q: エナジードリンクにはどんなものが入っているのですか?

A: 疲労回復に効果のあるビタミンB群、E、Cや

脂肪を燃焼させエネルギーをつくる働きのあるアミノ酸などが入っています。

Q: 体に良い薬と、体に悪い薬とはどのようなものですか?

A: 体に良い薬は、その人の病気や症状にあった薬です。反対に、体に悪い薬はその人にとっていない薬です。そのため、自分の薬を友達にあげるのはいけません。

Q: 別の種類の薬をいくつか飲むときにどのくらい時間をあけるといいですか?

A: 同じ病院で一緒にもらったものは同時に飲んで大丈夫です。違う病院などでもらったものがあるときは、必ず伝えるようしてください。薬には、同時に飲むと吸収されにくくなったり、逆に吸収されすぎてしまったりする組み合わせがあります。



- ・エナジードリンクとサプリメントは、子供はひかえたほうがよいとわかりました。
- ・エナジードリンクは私のパパも飲んでいるので、ということが危険なのか報告できます。
- ・自分が思っているよりもエナジードリンクはカフェインが入っていることを知れて良かったです。
- ・大人になってサプリメントやエナジードリンクを買う時は、うらをよく見て気をつけたいと思いました。
- ・エナジードリンクなどに含まれる「糖分」の摂取のしすぎには気をつけないといけないことがわかりました。
- ・エナジードリンクは、自分の体を無理させてしまう飲み物なんだと思いました。



- ・サプリメント、エナジードリンクについて話を聞き、大人は健康や疲れた時あたりまえに摂取していましたが、子供に摂取させるのには注意すべき事が多くあり、とてもためになりました。
- ・自分がたまに(エナジードリンクを)飲んでいるので、お話を聞いて良かったです。子供に飲ませるのはやめようと思いました。