

## 栄養ドリンクの摂り過ぎに注意！



栄養ドリンクは体が疲れているときの栄養補給の目的で販売されている飲料ですが、摂り過ぎに注意する必要があります。栄養ドリンクにはカフェインが多量に含まれています。眠気覚ましや、集中力を高めるなどの効果はありますが、摂り過ぎると心拍数が増加したり、興奮、震え、不眠などが起こる場合があります。例えば米国で市販されていた、カフェインを多量に含む栄養ドリンクを摂取し、十四歳の女子が死亡しています。それだけ体への影響は強く、効果も高ければ有害事象が起こるリスクも高くなります。だから栄養ドリンクはあくまで補助的なものだと思っておきましょう。

《二年Q組 石丸壮一》

### カフェインの作用

カフェインはコーヒーや紅茶・コーラにも含まれている成分で、神経への覚醒作用があります。体への影響には個人差があるため一日摂取許容量は明確には定められていませんが、一般的に大人より子どもの方が影響が強く出ます。

### 有効か、有害かは「量」によって決まる

栄養ドリンクは他の飲み物に比べると、カフェインが全体量に対して多く含まれている傾向があるので、とり過ぎに注意する必要があります。「有効な成分が凝縮されている」というと効果がありそうに思えますが、たくさんとればよいというものではありません。カフェインなどの特定の成分は適切な量だからこそ期待した効果が得られるのであって、過剰になるとかえって有害な反応が起こることがあるということ覚えておきましょう。

### 疲労や寝不足には栄養や休養が一番

試験勉強で疲れているとき、栄養ドリンクを飲んでみようと思うかもしれませんが、たくさん飲むと疲れや寝不足が解消するという考えは間違いです。健康保持の基本は、栄養バランスの良い食事や十分な休養・睡眠をとることです。

## オーストラリアの食事



浦和学院では二年生の二月に修学旅行

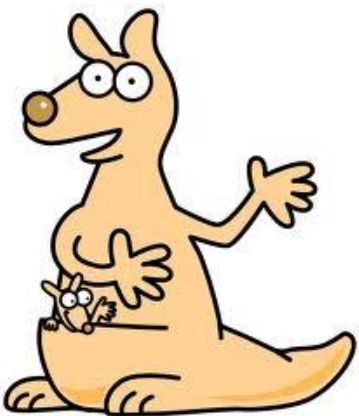
でオーストラリアに行きます。僕が実際にファームステイで食べた物を紹介します。ファームステイ当日の夕食は、ラム肉(※)にバーベキューソースをかけた物やカリフラワーのグラタン、キュウリとトマトの和え物等を食べました(写真)。朝食はトーストにベーコンやスクランブルエッグでした。昼食には牛肉とたまねぎ、コールスローをパンに挟んでバーガーにしました。また、ファームステイ先の牧場には食用のカンガルーやザリガニがいました。日本でカンガルーの肉を食べることは珍しいと思いますが、カンガルーの肉は栄養的にはタンパク質が豊富で脂肪分が少ないため、肥満解消に効果があるとされています。お土産品にはビーフジャーキーだけでなく、カンガルージャーキーやクロコダイルジャーキー等もありました。このように日本ではあまり見ることがない食べ物がたくさんあるので修学旅行で行った時に機会があればぜひ食べてみてください。

《二年O組 熊谷大輝》

### ※ラム肉

生後一年未満の仔羊の肉。成長した羊の肉はマトンという。

カンガルーの生肉は臭みが強いようですが、カンガルージャーキーは全くくせがなく、ビーフジャーキーと区別がつかないくらいです。お土産にも人気です。



# 初心者でも簡単☆ ヘルシークッキング♪

今回はお料理の初心者でもできる料理を紹介します。なおかつ、2つともカロリーが低いのでダイエットにもオススメです。

## ☆ささみのピカタ (177kcal) ささみは鶏肉の中ではカロリーが低く脂肪分が少ない。

\*材料(2人分)

- ささみ 4本
- 小麦粉 小さじ1強
- 溶き卵 2分の1個
- 粉チーズ 小さじ2
- 塩こしょう 少々
- ケチャップ 小さじ4

\*作り方

1. ささみは筋を取り、塩こしょうをひく。
2. ささみの両面に小麦粉をまぶす。  
溶き卵に塩を入れてよく混ぜてささみの両面につけ、粉チーズをふりかける。
3. 温めたオーブントースターにクッキングシートを敷き、ささみを5〜8分焼く。
4. 焼きあがったささみにケチャップをかけてできあがり。  
(今回はつけあわせにブロッコリーとトマトを使用しました。)

※出典『体脂肪計タニタ社員食堂 500kcalのまんぷく定食』(株式会社タニタ 大和書房)

## ☆ひじきサラダ (51kcal)

\*材料(2人分)

- ツナ缶 20g
- こんにゃく 4cm
- きゅうり 2分の1本
- 好みのドレッシング 適量

\*作り方

1. ひじきは水で戻してさっとゆで、水気を切る。
2. にんじん、きゅうりは千切りをする。
3. 1・2にツナを合わせ、ドレッシングをかけて出来上がり。  
(ごまドレッシングをかけるのがオススメ☆)

※出典『続・体脂肪計タニタ社員食堂 もっとおいしい500kcalのまんぷく定食』(株式会社タニタ 大和書房)

《二年N組 倉持彩花》



↑ 委員が実際に作ってくれました！

おいしそうですね。

## ❀ 年度末のあいさつ ❀

一年間、栄養新聞を見ていただきありがとうございました。私たちが栄養指導委員は、学年ごとに分かれて活動しました。

一年生はポスターづくり、二年生は新聞づくり、三年生は白翔祭での研究発表など頑張ってきました。また、女子栄養大学に行き講義を聞いたり、テーブルマナー講習会に参加したりと、さまざまな活動がありました。この一年、たくさんの方の新聞を出した中で、一つでも興味を持った記事があれば幸いです。

来年度も、ためになる記事をたくさん出すので、よろしく願います。

《二年E組 小林陽菜》