



子どもは、なぜカフェインをとってはいけないの

カフェインというのは

カフェインは、お茶やコーヒーなどにふくまれています。よく、お茶やコーヒーを寝る前に飲むと、ねむれなくなるというのは、このカフェインのせいです。

この物質は、体に吸収されると、神経を興奮させる作用があります。そのため、ねむけなくなり、気分がすっきりして、仕事の能率も上がります。

しかし、その一方、神経は活発にはたらかざるをえないようにさせられ、ねむらなければならぬときに、なかなか、ねむれなくなるのです。

また、カフェインは、多くとりすぎると、ねむれなくなるだけでなく、神経がかびんになったり、ふるえや頭痛などを起こすことがあります。

そんなことがあってはいけないため、子どもは、カフェインふくんだ飲み物を、とってはいけないといわれているのです。外国でも、子どもにはコーヒーを飲ませません。

子どもがとってはいけないものは

お茶やコーヒーのほかにも、からい食べ物には、とうがらしや塩分などが多くふくまれているため、子どもには、あまりよくないといわれています。

それは、ワサビやからしは、たくさん食べると胃をこわしますし、塩分はとりすぎると血圧が高くなったりするからです。つまり、どれも度がすぎると、育ちざかりの子どもから体によくはないというわけです。(監修・保志 宏)

