



コーヒーを飲むと目が覚めるのはなぜ

コーヒーにふくまれているカフェインが原因

コーヒーを飲むと目が覚めるのは、コーヒーにふくまれているカフェインのせいです。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、ねむれなくなったり、目が覚めたりするというのは、このカフェインのせいです。

カフェインは、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、ねむけがなくなり、気分がすっきりして、仕事の能率も上がります。

外国でも子どもにはコーヒーを飲ませない

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、カフェインをふくんだ飲み物を、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。

紅茶にもカフェインは入っていますが、飲んで目が覚めるとはあまりいいません。また、日本茶にもカフェインは入っていますが、コーヒーや紅茶に比べ、ずっと少ないことがわかっています。(監修・保志 宏)

