



令和8年2月号  
桶川市立桶川西中学校

# カフェインについて考えよう

## —知らずに多く摂取していることも! ?—

2月4日の立春を過ぎると暦の上では春を迎えたこととなります。しかし寒さも厳しく、まだまだ感染症の流行も続いています。手洗いうがいの徹底とともに、十分な栄養と休養をとり、健康な体を作りましょう。

## 節分 食にまつわる季節の行事

節分は、季節の変わり前に行う「節分祭」の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代は12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。

今年の節分は2月3日で、立春の前日です。立春は、「暦の上では、今日から春」とされる日です。

昔から、特に季節が変わる頃に起こりがちな病気や、火事、地震などの災害は鬼が持ってくると信じられていました。そのため、節分の日には、「福は内、鬼は外」の掛け声で豆まきをして、豆を年の数だけ食べます。また、鬼が嫌うというイワシの頭を柊の枝に刺して戸口に置き、鬼が家に入ってこないようにしたりします。

近年では、その年に縁起がいいとされる方角（恵方という）を向いて巻きずしを丸かじりする、という風習も全国に広がってきました。これは、江戸時代末期から明治時代にかけて大阪で始まったと言われています。巻きずしは具をのりで巻くので、具を福に見立てて、

「福を巻く」→「切ると福がこぼれる」→「切らずに丸かじり」となったそうです。具を7つ入れて、七福神に見立てることもあるそうです。

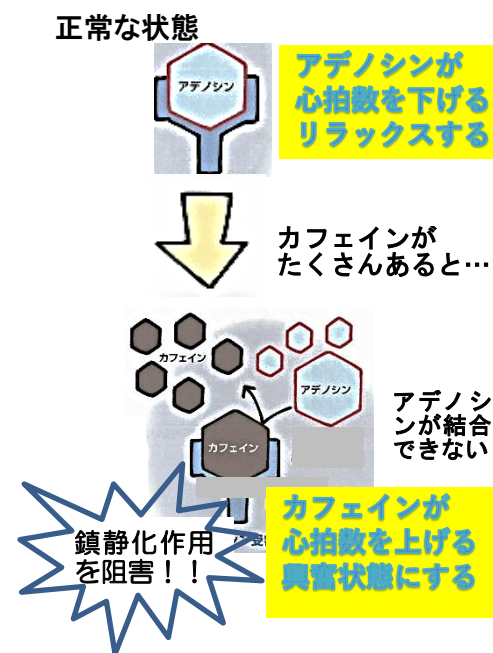
## 和食に欠かせません！ 大豆製品

節分の豆まきに使われる大豆は豊富なたんぱく質が含まれていて、加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、煎って粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどで固ませたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかせます。

給食でも2月は大豆や大豆製品を多く取り入れています。食事の中から大豆製品を探してみましよう。



## カフェインが作用する仕組み



## 飲食物に含まれるカフェイン量の目安

飲食物・医薬品	カフェイン量
煎茶・ほうじ茶(100ml1杯)	約 20mg
番茶・玄米茶(100ml1杯)	約 10mg
紅茶(100ml1杯)	約 30mg
緑茶(500ml ペットボトル)	約 50~65mg
ウーロン茶(500ml ペットボトル)	約 65~100mg
レギュラーコーヒー(100ml1杯)	約 60mg
インスタントコーヒー(100ml1杯)	約 80mg
缶コーヒー(1本)	約 75~160mg
コーラ(350ml)	約 30~50mg
カフェイン入りガム(1枚)	約 15mg
エナジードリンク(1本)	約 80~140mg
眠気防止ドリンク剤(1本)	約 100~200mg
眠気防止薬(1錠)	約 50~170mg