

来て、見て、知って、

「食の安全」の時間。

若年層に向けて、食の安全等に関する情報をシンプルに分かりやすく発信していく広報誌です。



一月九日（金）
二〇二六年冬号

カフェインを摂り過ぎていませんか？

カフェインには、適量摂取により頭が冴え、眠気を覚ます効果があります。

ただし、摂りすぎると、めまいや心拍数の増加、不安などの症状をもたらすこともあります。

日本に明確な摂取量の基準はありませんが、海外では1日400mgが目安となっています。

エナジードリンクなどの飲みすぎには注意しましょう。成分表示を確認して摂取量を管理することが大切です。

カフェイン

エナジードリンク (農林水産省HP)

詳しくは
こちら→



〈含まれるカフェイン(100mlあたり)〉

エナジードリンク
32～300mg



紅茶
30mg



玉露
160mg



ウーロン茶
20mg



コーヒー
60mg



ほうじ茶
20mg



食品アクセス問題とは？

高齢化や単身世帯の増加、お店の廃業等により、食品の購入に不便や困難を感じる方（買物困難者）が過疎地域だけでなく都市部でも増加しています。

低所得者の増加により、経済的理由で十分な食料を確保できていない世帯も増加しています。

移動販売や宅配サービス、フードバンクやフードドライブ、子ども食堂等による支援の輪が広がっています。

食品アクセス # フードバンク
フードドライブ # 食品寄付

詳しくは
こちら→
(農林水産省HP)



〈食品アクセス確保のための対策〉

◆ 買物が困難な方へ

地域の体制づくり支援、交通手段の確保、移動販売等



◆ 経済的に困っている方へ

地域の体制づくり支援、フードバンクや子ども食堂等への支援、食品ロス削減等

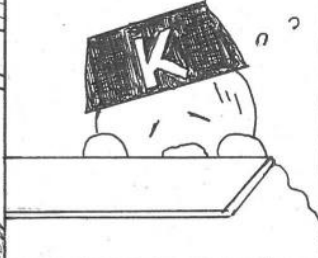


キティミテ君の日常

寒い時はあったかい
部屋が一番



体がだるい
なんでかな…？



水分補給大事！



元気になってきた！
(でも眠い)

