

自動販売機内の飲み物

種類追加の提案



川西南中学校 3年4組



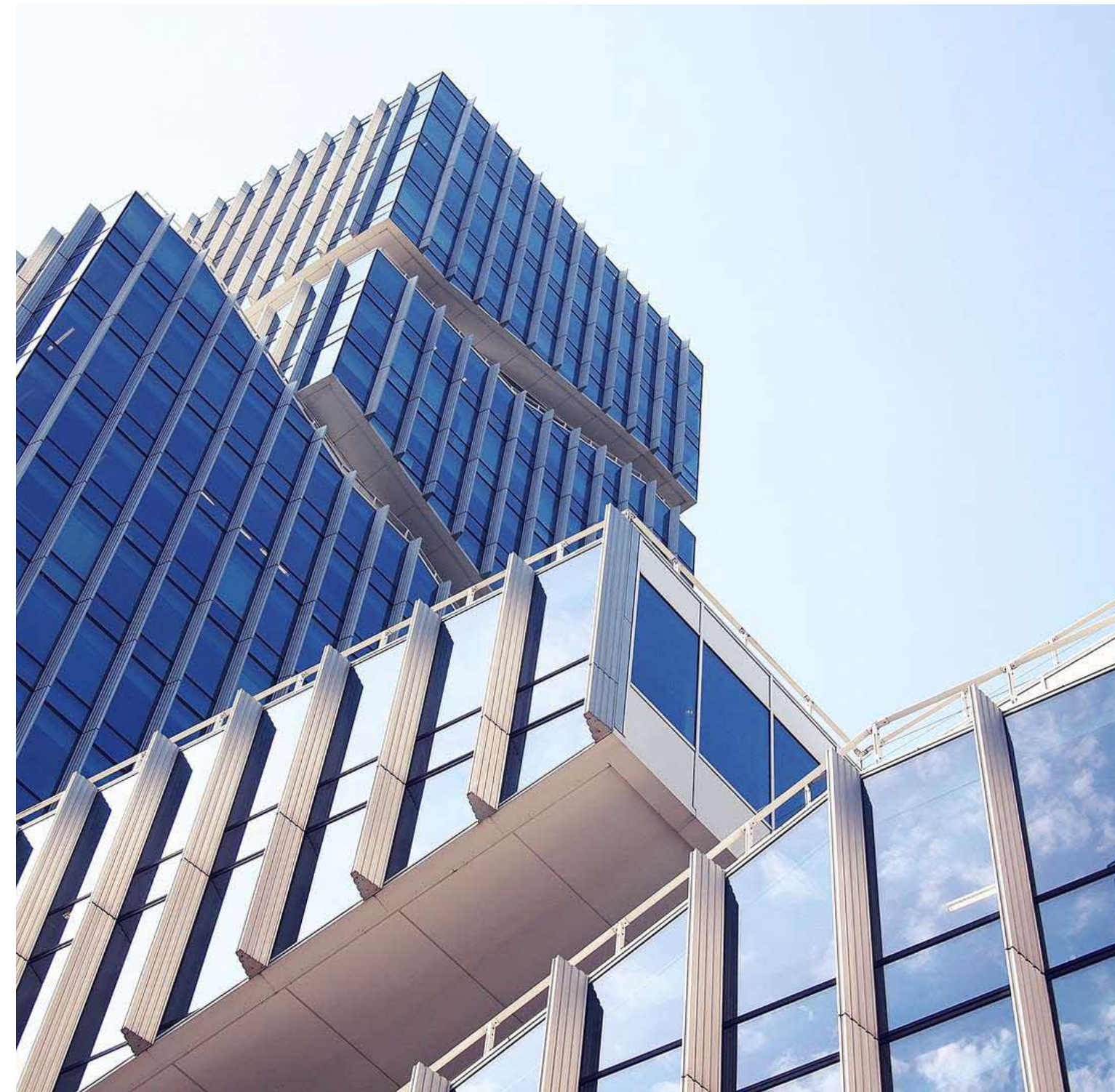
はじめに

—

今日は、自動販売機の飲み物の種類追加について提案します。

わが校には昨年度末から自動販売機が設置されています。

現在はお茶、スポーツドリンク、水、炭酸水が販売されていますが、そのほかの飲み物にも、学校で飲むメリットがあります。それを今からいくつかお話します。

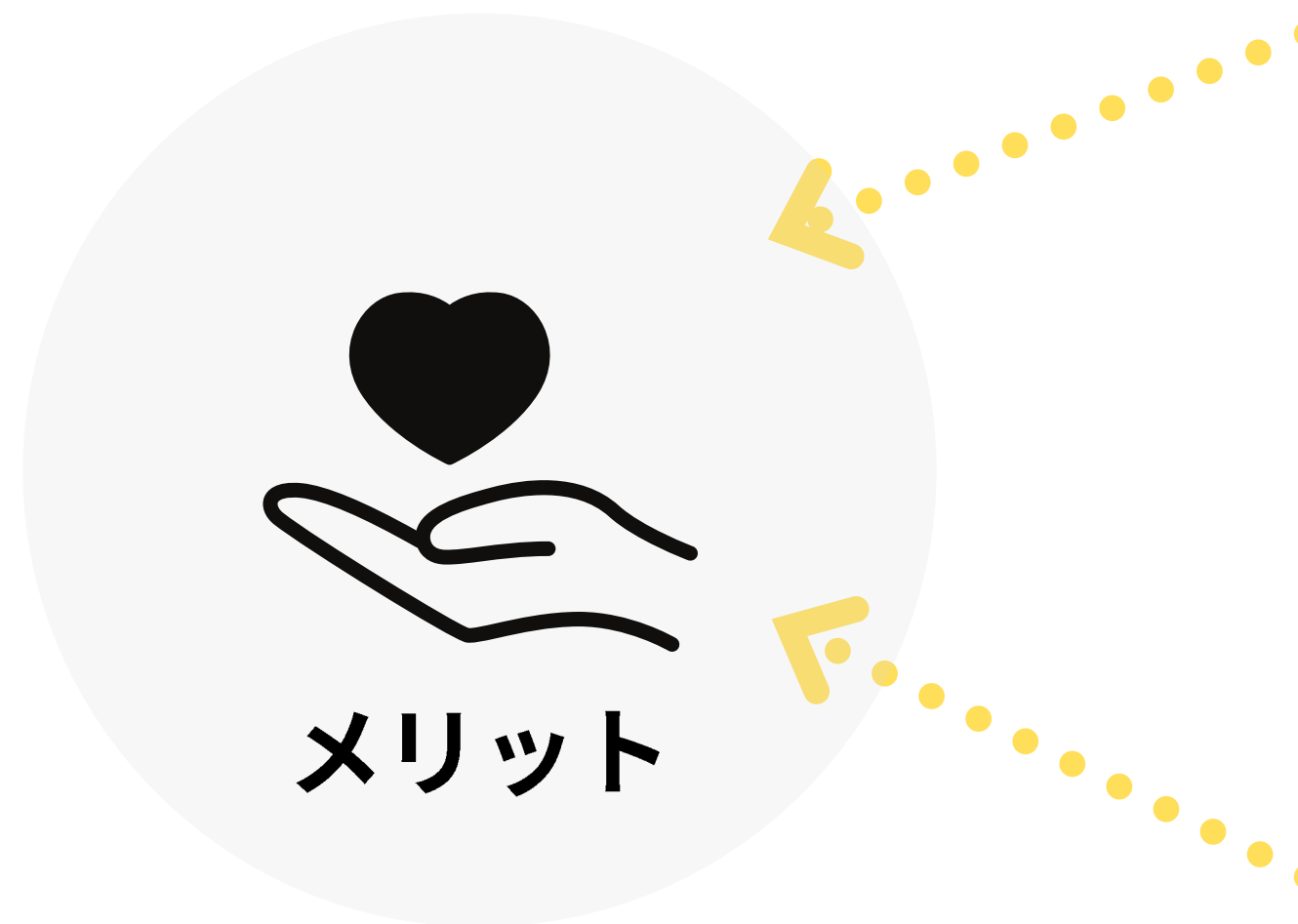


温かい飲み物

コーンスープ、柚蜂蜜など



主な理由



寒さ対策

冬場の登校時など体が冷えてしまったとき、体の内側から温めることができます。またかじかんだ手をドリンクを持っているだけで温められます。

体に良い

温かい飲み物には胃腸を温める効果があり、体の働きが活性化されます。また体温が上がると免疫力が上がると言われています。

飲み物による効果



ホットレモン

風邪予防や疲労回復、乾燥対策など
さまざまな効果があります。



あったかいお茶

水分補給が減りがちな冬場に体を
温めながら水分が取れます。



ココア

ストレス防止やリラックス効果、
生活習慣病の予防にもなります。



コーンポタージュ

コーンポタージュには食物繊維が含まれてお
り、腸内環境を整える効果があります。

糖分補給による効果

のある飲み物

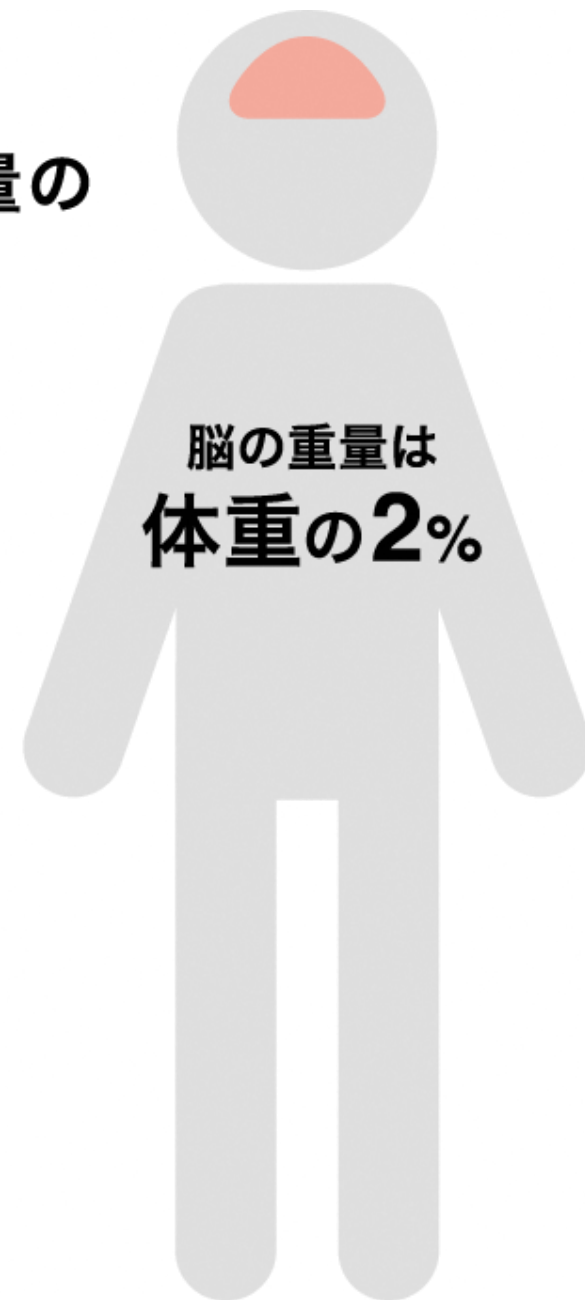


糖分補給のメリット

脳は身体の通常のエネルギー量の約20%を消費します。



「厚生労働省策定日本人の食事摂取基準」より算出



糖分を補給すると

勉強で疲れた体のエネルギー源になるだけでなく脳内の神経物質に働きかけることでリラックスさせる効果があります。

。その他にも不安、緊張を緩和し、心の健康にもよい影響を与えます。

糖分を補給すると

※まとめると以下ようになります

- 1.運動能力の向上: 糖分は急速にエネルギーを供給するため、運動の際に糖分を摂取することで、運動能力を向上させることができます。
- 2.疲労回復: 長時間の運動や激しい運動後に糖分を摂取することで、疲労回復を促進し、筋肉の回復を助けることができます。
- 3.血糖値の安定: 適切なタイミングで糖分を摂取することで、血糖値を安定させることができます。血糖値が安定することで、体調や健康を維持することができます。



疲労回復効果

のある飲み物



疲労回復とは

—

この提案での疲労回復・学力向上とは次の2つのことを指します。

学習での 疲労の回復



- ・ リラックス効果
- ・ 活性酸素を除去する効果

運動での 疲労の回復



- ・ 筋肉疲労の軽減
- ・ 運動後の眠気対策

疲労回復ができる飲み物

学習での疲労回復



柑橘類の果汁100% ジュース

ストレス軽減効果、疲労物質である
乳酸の分解を促進する作用



紅茶

テアニンによるリラックス効果

運動での疲労回復



豆乳

肉体疲労の軽減、精神的疲労の軽減
大豆ペプチドは、脳の情報処理効率を
よくする働き

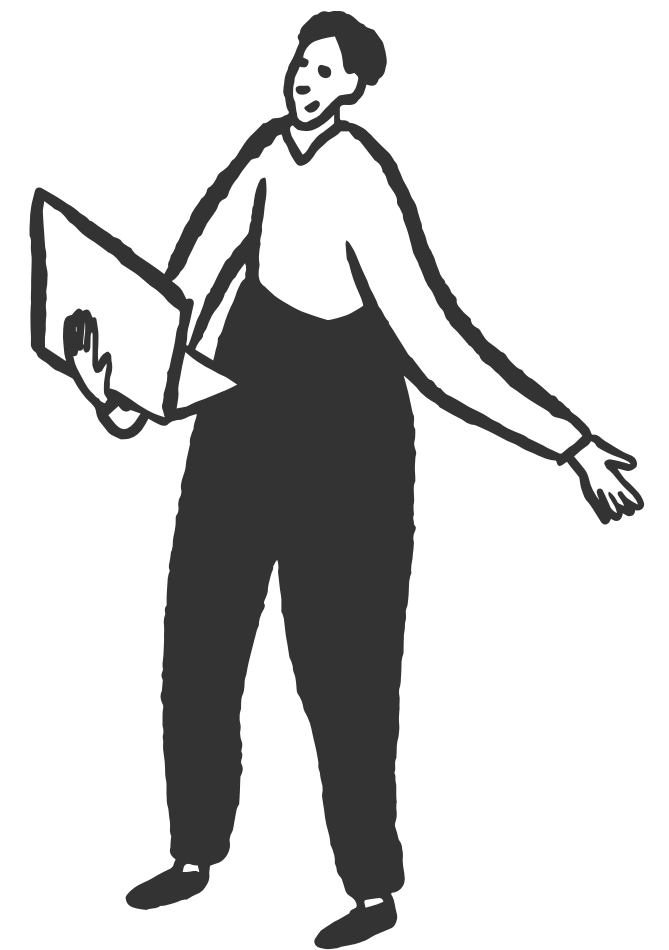


野菜ジュース

疲れの原因になる活性酸素除去効果、
免疫力を高める効果

地域貢献

と炭酸飲料の効果



三ツ矢サイダー発祥地

—

ご存じだとは思いますが、三ツ矢サイダーの発祥は兵庫県川西市にある平野の鉱泉水であり、発祥の地は川西市です。

メリット



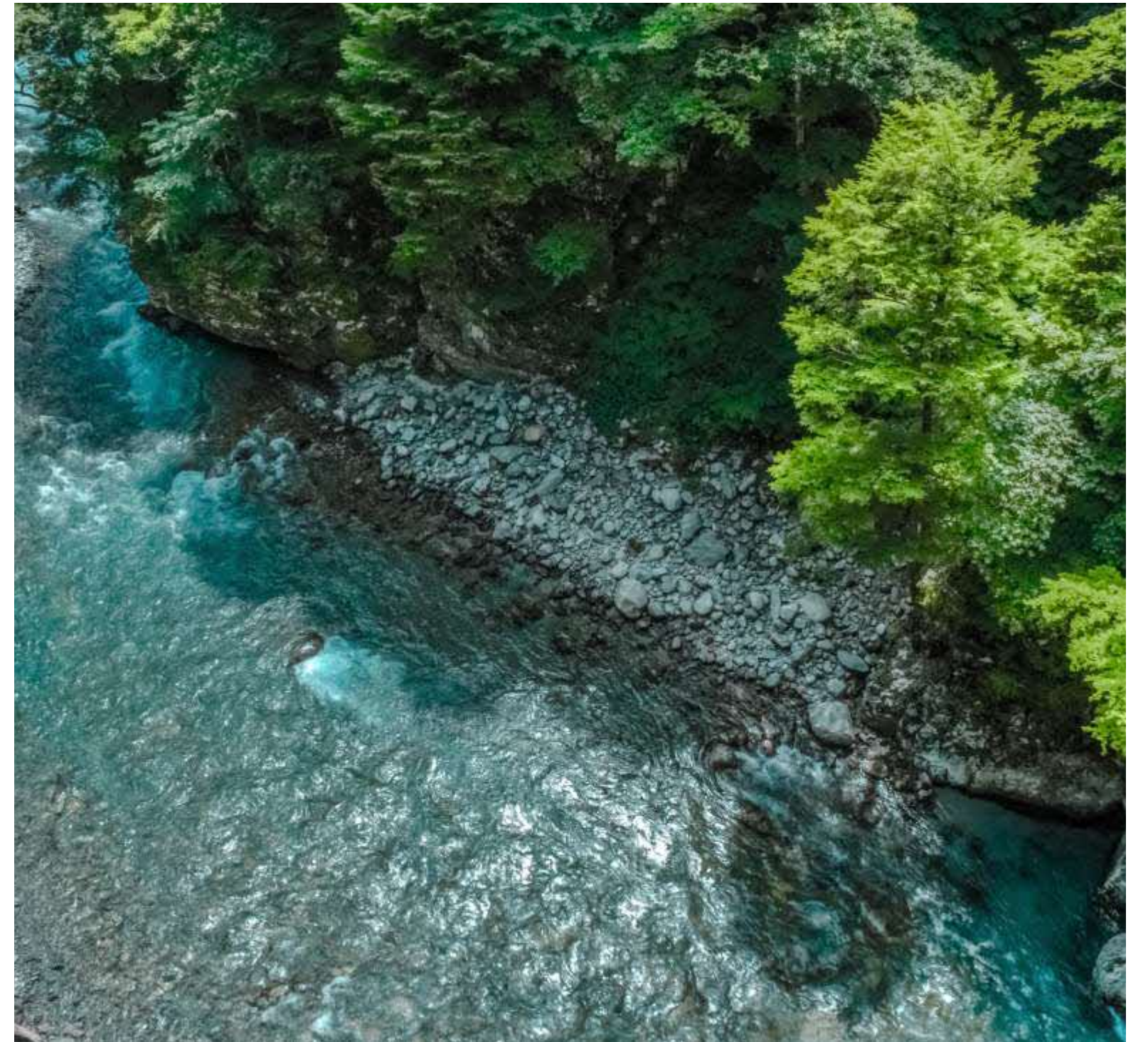
川西市発祥の飲み物であることを
自販機利用者に深く認知してもらえる。
川西市についての知識を広げることができる。



世界に認知度のある飲み物なので
安心して買うことができる。



身近な飲み物の知識が増え食育になる。

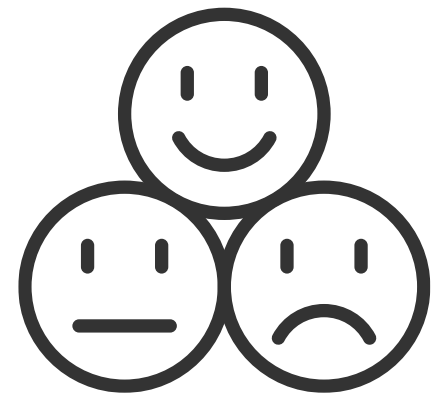


糖分が入った炭酸飲料による効果



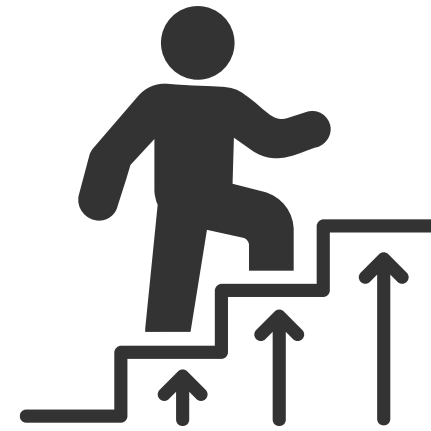
疲労回復

疲労物質を排出する
効果があります。



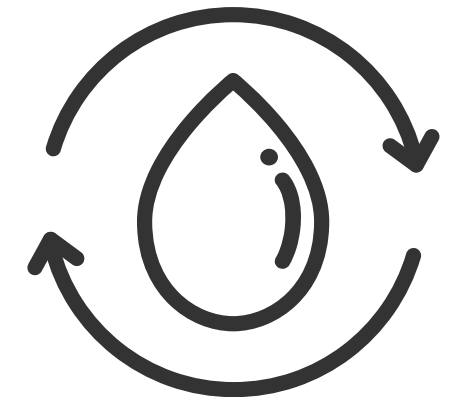
気分転換

炭酸で、スカッとリ
フレッシュし気持ち
の切り替えになる。



モチベアップ

好きな飲み物が飲め
るのは学習やスポー
ツのモチベーション
になります。



血行改善

血流が良くなり、肩
こりや冷え性の改善
になります。

最後に

このように、自動販売機の飲み物の種類を増やすことで我々生徒の学校生活がより楽しく、過ごしやすいものになります。

私たちは今後も地域に貢献し、より良い学校生活を築くために様々な取り組みを行っていくつもりです。

ぜひ、しがない中学生のために小さな楽しみを！



A SMALL

検討お願いします！

飲み物の種類 追加！ 

www.kawanisiminami.com

REQUEST!