

ラインだより

2022年1月17日号

エナジードリンクについて

エナジードリンクは、ここ数年で商品数が飛躍的に増えてコンビニエンスストアやドラッグストア、自動販売機等で見かける機会が多くなっています。エナジードリンクは、配合されている成分にもよりますがカフェインによる目覚まし効果やアミノ酸・ビタミン類による疲労回復などの効果が期待できると考えられ、一度は飲んだことがあるという方も多いのではないのでしょうか。



エナジードリンクは身体に悪いというイメージを持つ方も多いと思います。カフェインや糖が多く含まれているのは事実ですが、適切な量であれば健康を害するということはありません。例えばカフェインは100ml含有量で考えるとコーヒーの方がエナジードリンクよりも多いのです。糖にも同じことが言えますので飲み過ぎないということが大切です。カフェインは健康な成人であれば、1日に400mg以内なら悪影響がないとされていますので参考にしましょう。また缶などに表示されてる成分表は100mlあたりの含有量であることが多いので計算するときには注意が必要です。

エナジードリンクは1日1本が目安です。エナジードリンクは上手に摂取すれば、日常生活を元気に送るためのサポートをしてくれます。しかし、できればドリンクに頼るのではなく、疲れを溜めない生活習慣を身に付けましょう。まずは、1日3食バランスよく食べることを心掛け、日頃から十分な睡眠と適度な運動を生活の中に取り入れることから始めてみましょう。



今週のスワンパンメニュー

商品名	店頭価格
ピーナッツフランス	130
もち入り!ピーナッツパン	160
米粉の金時豆パン	150
パン・オ・ショコラ	180
ビスクロワッサン	150
チョコデニッシュ(カスタード)	140
紅茶のうずまきパン	200
ベーコンポテトドッグ	200
バジルハムチーズ	200
ライ麦パンの白身魚サンド	220
スワンの焼きそばパン	180
スワン焼カレーパン	200
ふわふわフォカッチャ(3種チーズ)	160
塩とマカダミアの全粒パン	200
8種の穀物ロールパン	120
	ワゴン販売可



Rhine News

January 17 issue

— Please spend comfortably with an energy drink! —

Have you ever had an energy drink?

The types of energy drinks have increased dramatically in the last few years and are now sold at convenience stores, drug stores, vending machines, etc.

Energy drinks have effects such as awakening effect by caffeine and recovery from fatigue by amino acids and vitamins, depending on the ingredients contained.



Also, I think that many people think that energy drinks are bad for the body.

It's true that it's high in caffeine and sugar, but it doesn't hurt your health if it's in the right amount.

This is because coffee has more caffeine than energy drinks when considering the content of 100 ml.

The same is true for sugar, and it is important not to take too much.

For healthy adults, caffeine has no adverse effects if it is within 400 mg daily. In addition, it should be noted that the ingredient list displayed on cans etc. often contains the content per 100 ml.

Therefore, if you drink energy drinks, try to drink only once a day.

Proper intake of energy drinks can help you to make your daily life more comfortable. However, just because you are tired, if you drink many energy drinks, you will get sick.

In order to acquire a proper lifestyle, first eat a well-balanced diet with three meals a day, and try to get enough sleep and moderate exercise on a daily basis.



THIS WEEK'S SWAN BAKERY MENU

Bread Menu	Price
French bread peanut butter	¥130
Peanut bread with rice cake	¥160
Sweet bean bread made from rice flour	¥150
Pain au chocolat	¥180
Biscuit croissant	¥150
Chocolate Custard Danish	¥140
Tea bread with Swirl style	¥200
German potato hot dog	Sell in a wagon ¥200
Ham cheese sandwich with basil sauce	¥200
Rye bread sandwich with white fish	¥220
Swan's Yakisoba bread	¥180
Swan's grilled curry bread	Sell in a wagon ¥200
Fluffy focaccia with 3 types of cheese	¥160
Whole grain macadamia nut bread	Sell in a wagon ¥200
8 kinds of grain roll bread	¥120

● We also sell bento boxes at the shop.
Please use it. (500 yen each)

