

カフェインの摂りすぎに注意

カフェインは、『眠気覚まし』『やる気の着火剤』として効果が高いものになりますが、過剰に摂取することで健康障害を引き起こす可能性もあります。そのため、適切な摂取量を知っておくことが大切です。

	カフェイン含有量
コーヒー	カップ1杯 120mg
紅茶	カップ1杯 60mg
緑茶（玉露）	湯呑み1杯 240mg
緑茶（煎茶）	湯呑み1杯 30mg
ペットボトルのお茶	1本 0~100mg
エナジードリンク	1缶 0~230mg
栄養ドリンク （医薬品）	1ビン 50mg
医薬品	1回量 200mg 1日上限 500mg

【カフェインの効果】

- ・鎮痛作用
- ・スタミナの持続力アップ
- ・眠気減退
- ・気分高揚



【カフェイン中毒症状】
心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気など

※3時間以内に17mg/kg以上を摂取
例) 体重 50 kgの成人は 850mg
 コーヒー 7杯程度



【長期的な影響】

- ①肝機能が低下している人などの一部において、コーヒーの摂取と関連する**高血圧リスク**が高くなる可能性
- ②カルシウム摂取量が少ない人がカフェインを摂取した場合、カルシウムの体内からの排出率を増やすので、**骨粗しょう症発症の原因**となる可能性
- ③妊婦においてカフェインの摂取により**胎児の発育を阻害**する可能性

欧州食品安全機関（EFSA）におけるリスク評価



悪影響のない最大摂取量	飲料換算
妊婦	200mg/日 コーヒー マグカップ 2杯まで (237ml/杯)
授乳中の女性	200mg/日
健康な子供及び青少年	3mg/kg/日 例) 体重 30 kgの子供 90mg/日
健康な成人	400mg/日 コーヒー マグカップ 3杯まで (237ml/杯)

※カフェインに対する感受性は個人差が大きいため、健康に及ぼす影響を正確に評価することは難しく、カフェインを一生涯摂取し続けたとしても、健康に悪影響が生じないと推定される一日当たりの摂取許容量（ADI）は設定されていません。

カフェインを含有する医薬品を服用する場合、カフェインを含む食品を組み合わせず飲んだり、食べたりすることで気づかずに多量に摂取してしまう可能性があります。そのため、用法・用量を守り水などで服用するようにしましょう。

