



カフェインには、「眠気覚まし」や「疲労回復」、「鎮痛作用」などの効果があることが知られています。しかし、過剰に摂取すると健康被害を引き起こす可能性もあります。そのため、カフェインの適切な摂取量について知っておきましょう。

カフェインとは

カフェインは、コーヒー豆やカカオ豆、茶葉などに天然に含まれています。また、コーヒー豆や茶葉から抽出されたカフェインは、苦味料等の用途として清涼飲料水などに人工的に添加される場合もあります。さらに、カフェインは風邪薬や眠気防止薬、酔い止め薬等の医薬品にも含まれていることがあります。



【カフェインの効果】

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



【カフェイン過剰摂取の場合の症状】

- ・心拍数の増加
- ・興奮
- ・不安
- ・震え
- ・不眠
- ・下痢
- ・吐き気
- ・胎児の発育の阻害（低体重）など



カフェインの適切な摂取量

カフェインが身体に及ぼす影響には個人差があると言われており、具体的な数値は日本国内では定められていません。しかし、ヨーロッパの公的機関である欧州食品安全機関（EFSA）の研究では、カフェインの1日の最大摂取量を400 mg以下、一度の摂取量を200 mg以下と定めています。また、英国食品基準庁（FSA）では、妊娠した女性に対して、1日当たりのカフェイン摂取量を200mgまでに制限するよう求めています。

●食品中のカフェイン濃度●

食品名	カフェイン濃度	備考
カフェインを多く添加した清涼飲料水	32 ~300 mg/100 mL	製品によって、カフェイン濃度・内容量が異なる。
インスタントコーヒー（顆粒製品）	1杯当たり 80 mg	2 g 使用した場合
コーヒー（浸出液）	60 mg/100 mL	浸出法：コーヒー粉末 10 g、熱湯 150 mL
紅茶（浸出液）	30 mg/100 mL	浸出法：茶 5 g、熱湯 360 mL、1.5~4分
せん茶（浸出液）	20 mg/100 mL	浸出法：茶 10 g、90℃ 430 mL、1分
ほうじ茶（浸出液）	20 mg/100 mL	浸出法：茶 15 g、90℃ 650 mL、0.5分
ウーロン茶（浸出液）	20 mg/100 mL	浸出法：茶 15 g、90℃ 650 mL、0.5分
玄米茶（浸出液）	10 mg/100 mL	浸出法：茶 15 g、90℃ 650 mL、0.5分



カフェインを摂取する上での注意事項

- ・コーヒーやお茶などに含まれるカフェイン量を確認し、飲みすぎないようにしましょう。
- ・エナジードリンクなどカフェインを多くものとアルコールと一緒に摂取しないようにしましょう。
- ・カフェインを含む医薬品を服用する場合、カフェインの過剰摂取を防ぐため、エナジードリンクやコーヒーなどカフェインを含有する飲料と一緒に飲むことは避けましょう。
- ・子供、妊婦、授乳中の方、カフェインに敏感な方は、カフェインを取り除いた製品を利用するのも選択肢の一つです。

