

カフェインと上手につきあうために

カフェインは、コーヒーやお茶の成分として知られています。しかし、近年、エナジードリンクやサプリメントなど、様々な食品から重複して摂ることがカフェインの過剰摂取につながると指摘されています。今回はカフェイン摂取の注意点についてお知らせします。

カフェインの影響は？

カフェインには、中枢神経を興奮させて体を活発化させる作用があるため、適量摂取することにより、頭がすっきりしたり眠気を覚ましたりといった効果が期待できます。

しかし、近年、エナジードリンクや眠気覚まし用の清涼飲料水、サプリメント、医薬品など意図的にカフェインを添加した物を過剰摂取することにより、体調を崩したり、時には急性カフェイン中毒で緊急搬送されたりする例があります。中には、死に至るケースもあります。

なお、日常的にコーヒーやお茶を飲むときは、各自が習慣的に適量を飲んでいるため、カフェインの摂取で有害な影響が現れることはまずありません。

何にどれくらい含まれているの？

カフェインは、コーヒー1杯（150ml）当たり約90mg含まれています。他にも日常的に摂取する紅茶やせん茶などにも含まれており、コーラなどの清涼飲料水にもカフェインが含まれています。いわゆるエナジードリンクなどでは、缶や瓶1本当たりにすると、コーヒー2杯分に相当するカフェインを含む製品もありますので、摂取量には注意が必要です（表1）。

表1 飲み物に含まれているカフェイン量の例

飲み物	摂取量	※カフェイン含有量	飲み物	摂取量	※カフェイン含有量
コーヒー 	1杯（150ml）	約90mg	コーラ 	1缶（355ml）	約46mg
紅茶 	1杯（150ml）	約45mg	エナジードリンク 	製品1本	約36mg～150mg
せん茶 	1杯（100ml）	約20mg	※コーヒーやお茶の入れ方、製品によって、カフェイン量が異なります。		
麦茶 	1杯	なし			

どれくらい摂取していいの？

カフェインの影響は個人差があるため、健康に及ぼす影響を正確に調べることは難しいとされています。

日本では1日にどのくらいまで飲んで大丈夫かという数値は設定されていません。

なお、一部の国や国際機関では、主にリスクが高いとされる妊婦や子どもに対して、摂取しても問題のない量の目安を設定しています（表2）。

表2 健康に悪影響のないカフェイン摂取量の目安例（海外）

対象	1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量	機関名	
妊婦	300mg/日	カナダ保健省	
子ども	4～6歳		45mg/日
	7～9歳		62.5mg/日
	10～12歳		85mg/日
	13歳以上の青少年		2.5mg/kg体重/日
健康な成人	400mg/日		

カフェインについてQ&A



過剰に摂取すると、
どのような症状が
あらわれますか？

めまい、心拍数の増加、興奮、不安、
震え、不眠症、下痢、吐き気等の健康
被害をもたらすことがあります。



医薬品と一緒に飲ん
でも平気ですか？

医薬品の中にはカフェインを含むもの
もあります。医薬品の「添付文書」を
確認し、カフェインを含む飲料と同時
に服用しないよう注意喚起がなされて
いる場合は、飲まないようにしましょう。



アルコールと一緒に
飲んでも問題ありま
せんか？

カフェインにはアルコールの作用を覆い
隠す効果があります。同時摂取によっ
てお酒を飲み過ぎてしまうことで、アル
コールによる悪影響が出ることもあるた
め注意しましょう。



商品に含まれている
カフェインの量は、
どれくらいですか？

カフェインの含有量は表示する義務はあり
ませんが、商品によっては表示されてい
ることがあります。販売者等のウェブサ
イトを確認したり、販売者等に問い合わ
せたりすることで情報を得られることが
あります。



詳しい情報はこちら

● 食品安全委員会 「食品中のカフェインについて」

https://www.fsc.go.jp/visual/kikanshi/k_index.data/vol51_P2_3.pdf

「カフェインと上手につきあうために！」

https://www.fsc.go.jp/kids-box/index.data/202201_kidsbox.pdf

● 厚生労働省

「食品に含まれるカフェインの過剰摂取についてQ&A ~カフェインの過剰摂取に注意しましょう~」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170477.html>

ぐんま食の安全情報Vol.182は上記ページを基に作成しています

ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室
TEL：027-226-2424 FAX：027-243-3426
電子メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp

★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。

(<https://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



【フェイスブックのQRコード】

★公式フェイスブックで情報発信中！ (<https://www.facebook.com/gunma.shokuanzen/>)