

☆ カフェイン摂取 にご注意 ☆

カフェインを多く含む清涼飲料や眠気防止の薬による食中毒が相次いでいるのを受け、厚生労働省は、カフェインの大量摂取は不眠症や下痢、吐き気などを引き起こす恐れがあるとして、カフェインを多く含むエナジードリンクを1日に何本も飲まないよう注意を呼び掛けています。

そもそもカフェインとは？



カフェインはコーヒー豆、マテ茶を含む茶葉、カカオ豆、ガラナなど天然に含まれている食品成分の1つです。カフェインの1日当たりの摂取量と主要摂取源は国や食生活により異なります。コーヒーと茶の2つが最も突出した摂取源です。また、コーヒーや茶葉から抽出されたカフェインについては、清涼飲料水（コーラ等）などに苦味料等の用途で食品添加物として使用されています。



カフェインを多く含む食品（目安として参考にして下さい）



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	32～300mg/100ml	製品によってカフェイン濃度が異なる
インスタントコーヒー(顆粒)	1杯当たり 80mg	2g 使用した場合
コーヒー(浸出液)	60mg/100ml	浸出法: コーヒー粉末 10g、熱湯 150ml
紅茶(浸出液)	30mg/100ml	浸出法: 茶 5g、熱湯 360ml、1.5～4分
ほうじ茶(浸出液)	20mg/100ml	浸出法: 茶 15g、90℃650ml、0.5分
玄米茶(浸出液)	10mg/100ml	

現在、食品中のカフェインについては、一日摂取許容量のような健康への悪影響がないと推定される摂取量は設定されていません。

一般的な急性作用は、中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症です。消化管系の興奮状態は下痢、吐き気をもたらすことがあります。また、長期的な影響としては、肝機能が低下している人などの一部において、高血圧のリスクが高くなる可能性があること、特にカルシウム摂取量が少ない人においては骨粗しょう症発症の原因となる可能性があること、妊婦においては胎児の発育を阻害する可能性があることが報告されています。



摂り過ぎには気を付けましょう！
自分の身は自分で守ることも必要ですね。

出典：内閣府食品安全委員会 HP
栄養科