

カフェインって どんなもの？



カフェインのとりすぎには
気をつけてね！

1 カフェインとは？

カフェインは、食品の成分の一つで、コーヒーやお茶に含まれているよ。チョコレートやココアにも少しだけ含まれているんだ。

あたま
頭がスッキリしたり、
ねむけ
眠気が覚めたりするよ。



2 とりすぎると？

カフェインをとりすぎると、具合が悪くなる
ことがあるよ。

たとえば…



エナジードリンクや眠気覚まし用飲料は、たくさんのカフェインが入っているものがあるから気をつけてね。

3 量を確認しよう！

下の表を参考に、自分がとっているカフェインの量を確認しよう。
特に、カフェイン入りの食品をいくつか同時にとる時は、カフェインの量が足し算になることに気をつけてね。



マグカップ
1杯は
約200ml

食品中のカフェイン量(例)

※入れ方や製品によって異なるので、あくまで目安です。

| | |
|-------------------------------|--|
| コーヒー | 60mg/100ml |
| 紅茶 | 30mg/100ml |
| 緑茶、ウーロン茶 | 20mg/100ml |
| エナジードリンク又は 眠気覚まし用飲料(清涼飲料水) | 32~300mg/100ml (製品1本当たりでは、36~150mg) |

出典：「文部科学省：日本食品標準成分表 2015年版(七訂) (2015)」
「農林水産省ウェブサイト：カフェインの過剰摂取について(2017)」

体に悪影響のない1日あたりの量のめやす(海外の例)

| | | |
|------------|------------|----------|
| 健康な子供及び青少年 | 3mg/kg体重 | 欧州食品安全機関 |
| // | 2.5mg/kg体重 | カナダ保健省 |
| 子供(4~6歳) | 45mg | |
| 子供(7~9歳) | 62.5mg | |
| 子供(10~12歳) | 85mg | |
| 13歳以上の青少年 | 2.5mg/kg体重 | |

出典：欧州食品安全機関(EFSA)、カナダ保健省

右のサイトで一緒に調べてね!



食品安全委員会

<http://www.fsc.go.jp/>

検索

2018年12月現在