

食品安全委員会が収集したハザードに関する主な情報

○化学物質—食品添加物

欧州食品安全機関(EFSA)、カフェインの安全性に関する科学的意見書を公表

公表日：2015年5月27日 情報源：欧州食品安全機関(EFSA)

<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/4102.pdf>

<http://www.efsa.europa.eu/en/corporate/doc/efsaxplainscaffeine150527.pdf>

欧州食品安全機関(EFSA)は5月27日、カフェイン(cafeine)の安全性に関する科学的意見書(2015年4月23日採択、120ページ)を公表した。関連情報として、消費者向けにファクトシートを公表した。概要は以下のとおり。

1. カフェインとは

カフェインは、コーヒーやココアの豆、茶葉等に天然に含まれている化合物で、ヒトには長い食経験があります。エナジードリンク中にも、タウリンや D-グルクロノ-γ-ラクトンといった他の成分と一緒に含まれています。また、サプリメントにも、p-シネフリンと一緒にカフェインを含むものが多くあります。

2. 体内における処理

カフェインは、経口摂取後、速やかにヒトの体内に吸収されます。影響は摂取後 15～30 分で始まり何時間も続きます。健康な成人の場合、平均的な半減期(体内のカフェインが半減するまでの時間。年齢・体重等によって異なる)は約4時間(2～8時間)です。

3. カフェインのリスク

成人及び小児における短期的な有害影響は、睡眠障害や不安といった中枢神経系関連の問題です。長期的にカフェインを摂りすぎると、心血管系の問題や、妊婦においては胎児の発育が阻害される可能性があります。

4. 私たちは1日あたり平均どれくらいカフェインを摂っている？

更に高齢の人々(75歳以上)	22-417mg
高齢者(65～75歳)	23-362mg
成人(18～65歳)	37-319mg
青年(10～18歳)	0.4-1.4mg/kg bw
小児(3～10歳)	0.2-2.0mg/kg bw
幼児(1～3歳)	0-2.1mg/kg bw

5. どのくらいのカフェインなら摂っても安全？

(1)成人

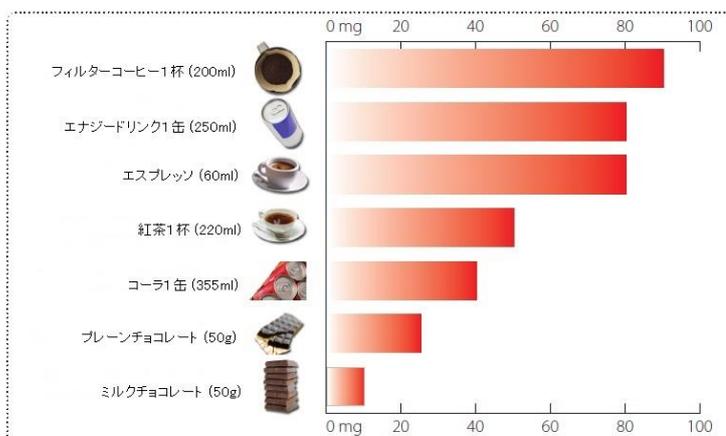
・カフェイン1回に200mg(約3mg/kg 体重)以下では、健康な一般成人において安全上の懸念を生じません。通常的环境条件下で激しい運動を始める時点から、2時間以内にカフェイン200mgを摂取しても、安全性の懸念は生じません。

・1回に100mg(約1.4mg/kg 体重)のカフェインを、特に寝る前に摂った場合、睡眠に影響が出る人もいます。

・1日あたり400mg(約5.7mg/kg 体重/日)以下では、妊婦を除く健康な成人において安全性の懸念は生じません。

(2)妊婦/授乳婦

1日あたり200mg以下では、胎児に安全性の懸念は生じません。



All figures are approximate as caffeine content and portion sizes vary within and between countries.

(3)小児及び青年

1 日あたり 3mg/kg 体重以下を提案します。

6. カフェインをエナジードリンクやアルコールと一緒に摂ったら有害影響があるの？

- ・1 回あたり 200mg 以下のカフェインは、エナジードリンクと一緒に飲んでも安全性に影響はありません。
- ・約 0.65g/kg 体重以下のアルコール(血中アルコール濃度 0.08%:多くの国で運転不可とされるレベル) では、1 回 200mg 以下のカフェインは安全性に影響はありません。

○関連情報 (海外)

- ・欧州食品安全機関(EFSA)「カフェインに関するFAQ」(2015 年 5 月 27 日)

<http://www.efsa.europa.eu/en/supporting/doc/811e.pdf>

- ・ドイツ連邦リスク評価研究所(BfR)、「エナジードリンク類の多量摂取に関して公表」(2014 年 1 月 29 日)

アルコールとともにエナジードリンクの多量摂取する事例などの事例が公表されている。

http://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2014/05/vieltrinker_von_energy_drinks_ignorieren_muntermacher_risiko-189098.html

- ・フランス食品環境労働衛生安全庁(ANSES)、「エナジードリンクの飲み方に注意喚起」(2013 年 10 月 1 日)

<https://www.anses.fr/fr/content/boissons-dites-%c3%a9nergisantes-%e2%80%99anses-met-en-garde-contre-des-modes-de-consommation-%c3%a0-risques>

- ・米国食品医薬品庁(FDA)、「食品中のカフェインの安全性評価を行う」旨発表(2013 年 5 月 3 日)

<http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm350570.htm?source=govdelivery>

- ・香港食物環境衛生署食物安全センター、「香港の飲食店等で提供されるコーヒー及びミルクティー中のカフェイン含有量に関する調査結果を公表」(2013 年 10 月 15 日)

http://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_rafs/programme_rafs_fci_01_04.html

○関連情報 (国内)

- ・食品安全委員会「ファクトシート 食品中のカフェイン」(平成 23 年 3 月 31 日)

<http://www.fsc.go.jp/sonota/factsheets/caffeine.pdf>

※詳細情報及び他の情報については、食品安全総合情報システム(<http://www.fsc.go.jp/fscis/>)をご覧ください。