

食品中のカフェインについて、 ファクトシートを公表しています。

食品安全委員会では、食品に含まれるカフェインについて国民の皆様へ情報を提供するために、国内外の情報を収集したファクトシート*を公表しています。その概要をご紹介します。*科学的知見を整理し、情報提供を目的として作成する概要書。

ファクトシート全文▶ <http://www.fsc.go.jp/sonota/factsheets/caffeine.pdf>

カフェインとは？

カフェインはコーヒー豆、茶葉、カカオ豆、ガラナなどに天然に含まれている食品成分の一つです。カフェインの一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が、私たちはその多くをコーヒーや茶から摂取しています(図表1)。

また、コーヒーや茶葉から抽出されたカフェイン(抽出物)は、清涼飲料水(コーラ等)などに、食品添加物(苦味料等)として使用されています。

健康への影響は？

海外の情報によると、食品中のカフェインについて、現在、一日摂取許容量(ADI)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。長期的な影響としては、肝機能が低下している人の一部では、高血圧リスクが高く

なる可能性があります。

また、特にカルシウム摂取量が少ない人がカフェインを摂取した場合、カルシウムの体内からの排出率が増えるので、骨粗しょう症の発症の原因となる可能性があるほか、妊婦においてカフェインの摂取により胎児の発育を阻害する可能性があります。なお、子供のカフェイン摂取による長期的な影響の可能性に関する報告はありません。

海外の状況は？

国際がん研究機関(IARC)の評価では「ヒトに対して発がん性があるとは分類できない」とされています。

国によっては、カフェインの過剰摂取や感受性が高い人においては、睡眠障害、頭痛、脱水症状、不安感などを引き起こしたりすることや、出生児が低体重となったり自然流産の可能性のあるなどの理由から、特に妊婦や子ども、授乳中の女性に注意を呼びかけるとともに、目安となる最大摂取量を設定しています(図表2)。

国内の状況は？

現在、日本では、食品に添加されるカフェイン(抽出物)については、既存添加物名簿に掲載され、厚生労働省により食品添加物として使用することが認められています。

食品安全委員会においては、これまで、カフェインが天然に含まれている食品からのカフェインの摂取について、日本人の摂取状況に基づいた食品健康影響評価を実施していません。

平成21年度に、食品から摂取されるカフェインについて、「食品安全委員会が自ら行う評価」の案件候補として検討した結果、カフェインを含む食品による過剰摂取や、妊産婦や子どもへの影響を懸念する意見があることから、情報収集を行い、リスクに関する情報を提供することが重要であるとして、平成23年3月にファクトシートを公表しました。今後とも情報収集を継続していきます。

図表1
カフェインを多く含む食品(飲料)

食品名	カフェイン含有量	備考
コーヒー	60mg/100ml	浸出方法: コーヒー粉末 10g/ 熱湯 150ml
インスタントコーヒー	57mg/100ml	浸出方法: インスタントコーヒー 2g/ 熱湯 140ml
紅茶	30mg/100ml	浸出方法: 茶 5 g/ 熱湯 360 ml、1.5~4 分
せん茶	20mg/100ml	浸出方法: 茶 10 g/90℃ 430ml、1 分

参考文献: 文部科学省: 日本食品標準成分表2010

図表2 海外のリスク管理機関などが勧告している目安量

一日当たりの悪影響のない最大摂取量		飲料換算	機関名	
妊婦	—	コーヒー カップ3~4杯	世界保健機関(WHO)	
	300mg/日	コーヒー カップ4~6杯(150ml/杯)	オーストラリア保健・食品安全局(AGES)	
	200mg/日	コーヒー マグカップ2杯	英国食品安全庁(FSA)	
	300mg/日	コーヒー マグカップ2杯(237ml/杯)	カナダ保健省	
子供	2.5mg/kg体重/日	コーラ 1 缶(355 ml)当たりの カフェイン含有量 36~46mg		
	4~6歳			45mg/日
	7~9歳			62.5mg/日
10~12歳	85mg/日			
健康な成人	400mg/日	コーヒー マグカップ3杯(237ml/杯)		