

カフェインを摂りすぎないために



その1

KIDS
BOX

～カフェインを含む食べ物～

カフェインは、どんなもので、
どのような食べ物に含まれているのか、みてみましょう。

カフェインってどんなもの？

カフェインは、コーヒー豆、カカオ豆、茶葉などに含まれています。

これらを原料に作った飲み物などに含まれています。

ちょうどよい量のカフェインを摂ると、頭がすっきりしたり、眠気が覚めたりします。

でも、摂りすぎると、心臓がドキドキしたり、眠れなくなることがあります。

カフェインの影響は、
人によって違いがあるよ。
また、子どもは大人に比べて、
影響を受けやすいんだ。



どんな飲み物に、どのくらい含まれているの？

* コーヒーやお茶のいれ方、製品によって、カフェイン量が異なります。



コーヒー

コーヒーカップ1杯(150ml)で

約 **0.09 g**



エナジードリンク

製品1本で

約 **0.05 g~0.15 g**

エナジードリンクは、
カフェインを含んでいるのね。



コーラ

1缶(355ml)で

約 **0.046 g**



お茶

湯飲み1杯(150ml)で

約 **0.03 g~0.24 g**



チョコレート

1枚(55g)で

約 **0.034 g**

おやつに食べる量は、
半分ぐらいかな。



牛乳、フルーツ
ジュースには
含まれていないよ。



まとめ

- カフェインの影響は、人によって違いがある。
- 子どもは大人より、影響を受けやすい。
- 摂りすぎると、心臓がドキドキしたり、眠れなくなることがある。

次号で私が摂った
カフェイン量を
計算してみるよ。



出典：食品安全委員会 ファクトシート「食品中のカフェイン」

東京都福祉保健局 HP 東京都食品安全 FAQ「カフェインを多く含む主な食品」



カフェインは他にどんな食べ物に含まれているのかな？

調べてみよう

キッズボックス

検索

2020年10月 内閣府食品安全委員会

<http://www.fsc.go.jp/kids-box/>