

カフェインを知ろう



「こどもはコーヒーを飲んではだめだよ」と言われたことはありませんか。それはコーヒーには「カフェイン」という成分が含まれているからです。



カフェインは体に悪いものなの？

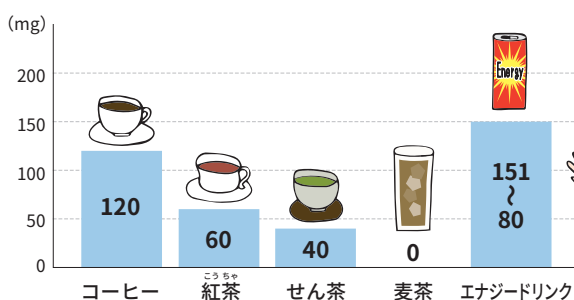
カフェインは、コーヒー豆などに含まれている成分だよ。よく眠気覚ましに飲まれるけれど、大人でも飲みすぎるとめまいが起きたり、脈が速くなったり、下痢や吐き気などにもつながるんだ。

こどもは、大人より影響が出やすいと考えられているよ。



コーヒーを飲まなければ心配なの？

飲み物に含まれるカフェイン量



カフェインは、紅茶や緑茶（せん茶など）、エナジードリンクなどにも含まれているよ。同じお茶でも麦茶には含まれてないんだ。

エナジードリンクは甘くて飲みやすいけど、カフェインが多いものはこどもにはおすすめしません。

注）・コーヒー、紅茶、せん茶は、「日本食品標準成分表 2020（八訂）」をもとに、飲料 200ml あたりで算出

・麦茶は、メーカーのウェブサイト公表内容（2023 年 1 月確認）

・エナジードリンクは、市販 6 製品の成分表示等（100ml あたり 30 ~ 40mg、1 本あたり 250ml ~ 500ml）より（2023 年 1 月、食品安全委員会調べ）

ちょっと詳しく

カフェインの作用の感じ方は個人差が大きく、こどもが1日にどれくらいまでならカフェインをとってもよいかとする基準は、日本・海外ともありません。

でも、エナジードリンクの表示をよく見ると、こどもやカフェインに敏感な人などは飲むのを控えるよう書いてあります。小学生はもちろん、中学生や高校生も注意が必要です。

カフェインを含む飲料は、周りの友達が飲んでいて大丈夫だったとしても、自分には合わないこともあると覚えておきましょう。



参考：食品安全委員会
ファクトシート
「食品中のカフェイン」



どんな飲み物に、どれくらいカフェインが含まれているかな？

調べてみよう

キッズボックス 検索

令和 5 年（2023 年）1 月 内閣府食品安全委員会

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