

「食の安全ダイヤル」に寄せられた質問等(平成27年9月分)について

(1) 問い合わせ件数

平成27年9月1日～平成27年9月30日 37 件

(うち、放射性物質関連 0 件)

(2) 内訳

項目	件数	主な内容
① 食品安全委員会関係	5 件	
委員会	0 件	
リスクコミュニケーション	5 件	キッズボックス総集編等資料入手関連(2件)、モニター報告アンケート結果、講師派遣、原稿作成依頼
基本法	0 件	
② 食品健康影響評価関係	6 件	
評価全般	0 件	
化学物質系	2 件	カフェイン、トランス脂肪酸
生物系	1 件	トキソプラズマ
新食品	3 件	大豆イソフラボン(2件)、 遺伝子組換え[トマトの種]
プリオン	0 件	
その他	0 件	
③ 食品一般(リスク管理等)関係	24 件	
化学物質系	1 件	農薬
生物系	3 件	毒キノコ、刀豆茶[コンカナバラン A]、 ガーデンハックルベリー
新食品	2 件	健康食品(2件)、遺伝子組換え
プリオン	0 件	
衛生関係	15 件	衛生管理(6件)、検査(3件)、 異物混入(2件)、 輸入食品、井戸水の安全性、他
食品表示関係	3 件	期限表示(2件)、JAS規格
その他	0 件	
④ その他	2 件	

(3) 主な質問とその回答

○食品健康影響評価関係

【カフェインについて】

最近いろいろな種類のエナジードリンクがコンビニなどで売られているが、なかにはカフェインが沢山含まれているものもあると聞いた。カフェイン摂取に関する注意点があれば教えてほしい。

⇒カフェインはコーヒーやココアの豆、茶葉等に含まれている成分である。

カフェインについて食品安全委員会は平成23年にファクトシートを発表しており、その中で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、消化管系の興奮状態は下痢、吐き気をもちやすくなることがあること、現在、食品中のカフェインについては許容一日摂取量（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ないことをお伝えしている。

コーヒーや茶葉から抽出されたカフェイン（抽出物）は、コーラ等の清涼飲料水などに苦味料等として1缶（355ml）あたり40mg使用されている。日本で販売されている缶コーヒーには1缶（185ml程度）あたり90～160mg、最近多くみられるいわゆるエナジードリンク（カフェイン・ビタミン等を成分とする清涼飲料水）にも、1缶（150～280ml）あたり約80～180mgのカフェインが含まれている。

摂取したカフェインは速やかに体内に吸収され、健康な成人では概ね4～6時間で半分が尿中に排出されるが、子どもの時はカフェインを分解する酵素の活性が大人ほどない。また世界保健機構（WHO）は、胎児への影響を考慮し、妊婦はコーヒーの摂取量を一日3～4杯までにすべきとしている。なお、日本食品標準成分表によるとコーヒー粉末10gを熱湯150mlで抽出した際のカフェイン含有量は、60mg/100ml。

特に注意が必要なのは、カフェイン入りのエナジードリンクをアルコールと一緒に飲むときで、アルコールの酔いをカフェインによる興奮作用が覆い隠してしまい、酔ったことに気づきにくくなる。またアルコール、カフェインのどちらにも利尿作用があり、気づかぬうちに脱水状態になってしまう可能性がある。また、海外では純粉末カフェイン（pure powdered caffeine）が販売されており、米国食品医薬品庁（FDA）が注意喚起を出している。（※）

適量のカフェインは目を覚まさせてくれる効果あることや、コーヒーに含まれているポリフェノール類は健康に良い効果があるとも言われている。食品安全委員会では、今後も国内外の情報を集めて情報提供していきたい。

（※）…食品安全委員会、食品関連情報参照

参照 URL : <http://www.fsc.go.jp/fsciiis/foodSafetyMaterial/show/syu04330040105>