

カフェインに関する 諸外国での対応状況 & 中毒の課題

内閣府食品安全委員会
消費者団体との情報交換会
2017年7月27日（木）

国立医薬品食品衛生研究所 安全情報部
登田 美桜

1. カフェイン中毒の課題
2. 諸外国での対応状況

カフェイン中毒の原因

- 眠気防止等を目的とした摂取
(摂取量の間違い、汎用による過剰摂取)
- 自殺
- 事故 (子どもへの誤飲)

何から摂取しているか？

- 医薬品（第3類）
- 食品
 - 天然に存在（コーヒー、茶など）
 - 添加（エナジードリンク、サプリメントなど）

何から摂取しているか？

- 医薬品（第3類）
- 食品
 - 天然に存在（コーヒー、茶など）
 - 添加（エナジードリンク、サプリメントなど）

共通する問題は？

諸外国では

どのような対応をしているか？

(食品分野)

諸外国での対応

公的機関

- ・ 注意喚起、警告
- ・ 食品中濃度/摂取量の調査
- ・ 最大基準値の設定
- ・ 表示義務（カフェイン量、注意書き）

業界

- ・ ガイドライン作成

例：ヘルスカナダ

消費者に向けて

過剰摂取やアルコールとの混合について**注意喚起**、**摂取上限量**を提示

食品添加物

コーラ飲料：200 ppm (mg/kg)

コーラ以外の非アルコール飲料：150 ppm

他の食品：添加禁止

カフェイン入りエナジードリンク

食品として扱うが、**特別規制**あり

例：ヘルスカナダ

助言：1日のカフェイン摂取量が下記を超えないように

対象	カフェイン摂取量
健康な成人	400 mg
妊娠中・授乳中・妊娠を予定している女性	300 mg
子供（4～6歳）	45 mg
子供（7～9歳）	62.5 mg
子供（10～12歳）	85 mg
13歳以上の若者	2.5 mg/kg体重

どのくらい含まれている？1杯分にすると？

食品名	カフェイン濃度	備考
インスタントコーヒー	80 mg/1杯	顆粒2 g
コーヒー *	60 mg/100 mL	粉末10 g、熱湯150 mL
紅茶 *	30 mg/100 mL	茶5 g、熱湯360 mL、1.5～4分
煎茶 *	20 mg/100 mL	茶10 g、90℃430 mL、1分
ほうじ茶 *	20 mg/100 mL	茶15 g、90℃650 mL、0.5分
ウーロン茶 *	20 mg/100 mL	茶15 g、90℃650 mL、0.5分
玄米茶 *	10 mg/100 mL	茶15 g、90℃650 mL、0.5分
コーラ飲料	9～10 mg/100 mL	
カフェインを多く添加した清涼飲料水	32～300 mg/100 mL	
サプリメント	200 mg/錠	
眠気防止薬	93～200 mg/錠	

* 侵出液

参考：食安委ファクトシート、厚労省Q&A、製造・販売業者HP等

カフェイン入りエナジードリンク

Health Canada: Category Specific Guidance for Temporary Marketing Authorization - Caffeinated Energy Drinks

- サイズが125 mL以上の製品が該当
- 全てに由来する総カフェイン量が200~400 ppm (mg/L) であること
- 総カフェイン量を表示する（複数回分のボトルは1回分で）
- 1回分のカフェイン量が180mgを超えないこと
- アルコールを含まないこと

Health Canada: Category Specific Guidance for Temporary Marketing Authorization - Caffeinated Energy Drinks

- 子ども向けに売り込んではいけない、サンプル配布もダメ
- “High caffeine content”と表示する
- **注意書き**：一日に○回以上は摂取しないこと、子ども・妊婦・授乳婦・感受性が高い人には勧められないこと、アルコールと混合しないこと
- 食品なのでアレルギー表示も etc.

業界ガイドラインの例

- **American Beverage Association** : ABA Guidance for the Responsible Labeling and Marketing of Energy Drinks
- **米国栄養評議会 (Council for Responsible Nutrition)** : Recommended Guidelines: Caffeine Containing Dietary Supplement
- **American Herbal Products Association** : Code of Ethics and Business Conduct/XII. Labeling of caffeine-containing products.
- **Canadian Beverage Association** : Energy Drinks Marketing Code
- **British Soft Drinks Association** : Code of practice on energy drinks
- **Energy Drinks Europe (エナジードリンク製造・販売業者)** : Code of Practice for the Marketing and Labelling of Energy Drinks

Energy Drinks Europe

Code of Practice for the Marketing and Labelling of Energy Drinks

- 「Consume Moderately（適度に飲みましょう）」という内容を表示する
- エナジードリンクの機能を考慮して、個別消費用の主な販売は250 mLにする
- 水分補給を示すデザインにはしない、水分補給用の飲料として販売しない
- 12才以下の子ども向けには売り込まない
- 視聴者の35%以上が子どものメディアには宣伝しない
- 学校での宣伝活動はしない、サンプル配布もダメ
- アルコールとの混合品の販売、混合を促してはいけない
- 消費者に表示だけでなく包括的な情報提供を行う etc.

注意すべきことは？

「カフェイン」

- 基本：摂取する「量」が問題
- 過剰摂取は有害影響につながることを認識する
- 自分がどのくらい摂取しているか気にする
- 上限量を知っておく（例：〇〇なら約△杯）
- 摂取量が多すぎたなら控える
- 妊娠・授乳中女性や子供は特に注意
- 医薬品は添付文書をよく読み、一回/一日服用量を必ず守る