

食品安全の基本と カフェインについて



令和4年10月7日
内閣府食品安全委員会事務局

-質問

身体に害がある物質が少しでも食品に含まれていると不安だ



はい



いいえ

本日の目標

- カフェインを題材に、食品安全の基本を知る
- カフェインを摂るときの注意点を発信できるようにまとめる

本日の内容

- 量の概念
- 食品の安全を守る仕組み
- カフェインのリスクを考える
- 国等の取組
- カフェインとコーヒー
- まとめ

量の概念
-質問

農薬や添加物が含まれる、微生物などに汚染されているなどの特段の事情がなければ、普通に売られている食品に危険な物質は含まれない。



はい



いいえ

量の概念

-答え

例えばジャガイモ中にはソラニン（グリコアルカロイド）という毒物が含まれている。芽に多いが、皮や中身にもある。

ジャガイモの部位	グリコアルカロイド含量 (mg/kg)
皮をむいたイモ	46
皮	1430
芽	7640
葉	9080



緑色に変わったジャガイモ（左）と
色が変わっていないジャガイモ（右）



芽が出たジャガイモ

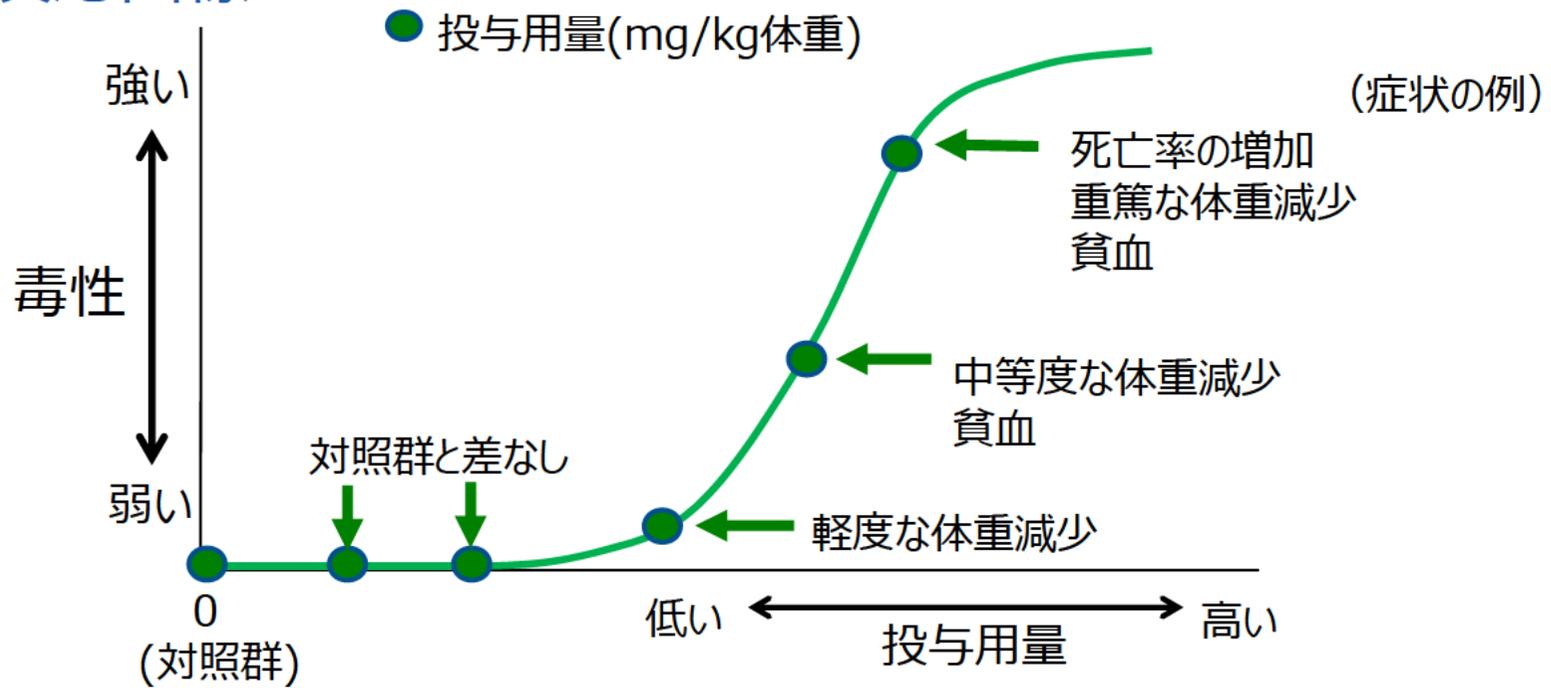
農林水産省HPを改変

<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/solanine/ganyuu/ganyu.html>

量の概念
-量の概念

どんなものも、毒か毒でないかは量で決まる

用量-反応曲線



量の概念
-食品とは

人間が生きるための栄養やエネルギー源として食べてきた、食べてもすぐに明確な有害影響がないことがわかっている未知の化学物質のかたまり。

- 長期の安全性については基本的に確認されていない
 - 昔から食べてきたーとはいえ平均寿命が80を超えるような時代はかつてなかった
 - 人工透析や臓器移植などの基礎疾患を抱えたヒトでの経験は乏しい
- 中にはビタミンや添加物や残留農薬など、構造や性質等がある程度わかっている物質もある

→リスク分析という仕組みで安全性を確保

本日の内容

- 量の概念
- **食品の安全を守る仕組み**
- カフェインのリスクを考える
- 国等の取組
- カフェインとコーヒー
- まとめ

食品の安全を守る仕組み

-食品中の様々な危害要因の例

食品安全の分野では、食品の安全を脅かすものとして、次のような危害要因を対象とします。

有害微生物等

- 腸管出血性大腸菌O157
- カンピロバクター
- リステリア
- サルモネラ
- ノロウイルス
- 異常プリオンタンパク質
- 肝炎ウイルス 等

環境からの化学物質

- カドミウム
- メチル水銀
- ダイオキシン
- ヒ素
- 放射性物質 等

加工中に生成される化学物質

- アクリルアミド
- クロロプロパノール 等

物理的危険要因

- 異物混入
- 物性（餅等） 等

自然毒

- きのこと毒
- ふぐ毒
- シガテラ毒 等

意図的に使用される物質に由来するもの

- 農薬や動物用医薬品の残留
- 食品添加物 等

その他

- 健康食品
- サプリメント 等

食品の安全を守る仕組み

-食品の安全確保についての国際的合意

世界各国の経験から、コーデックスは、リスク分析の作業原則を策定し、世界各国は、これに基づき食品の安全確保に努めている。

○政府が適用する食品安全に関するリスク分析の作業原則 (コーデックス委員会、CXG 62-2007)

考え方

- 国民の健康保護の優先
- 科学的根拠に基づくこと
- 関係者相互の情報交換と意思疎通
- 政策決定過程等の透明性確保

方法

- 「リスク分析」の導入
- 農場から食卓までの一貫した対策

(参考) WTO・SPS協定第5.1項

加盟国は、関連国際機関が作成したリスク評価の方法を考慮しつつ、自国の衛生植物検疫措置を人、動物又は植物の生命または健康に対するリスク評価であってそれぞれの状況において適切なものに基づいてとることを確保する。

11/55

食品の安全を守る仕組み

-食品中の様々な危害要因の例

食品の安全を守る仕組み

規格基準、制度の
策定、運用

厚生労働省、農林水産省、
環境省、消費者庁

健康への影響を
科学的に評価

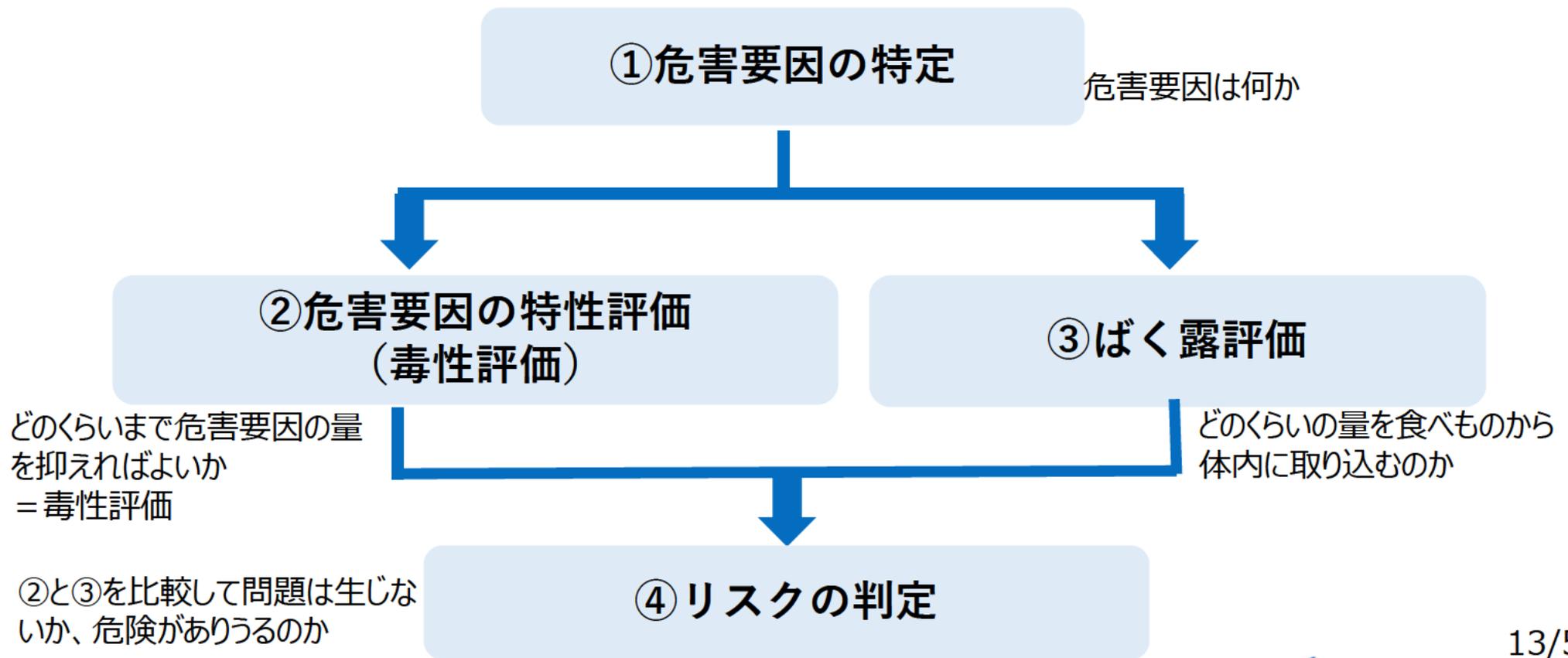
内閣府食品安全委員会

意見・情報の交換

関係者全員

食品の安全を守る仕組み
-リスク評価の基本ステップ

リスク評価は、危害要因の特定、危害要因の特性評価、ばく露評価、リスクの判定の4つのステップで成り立っている。



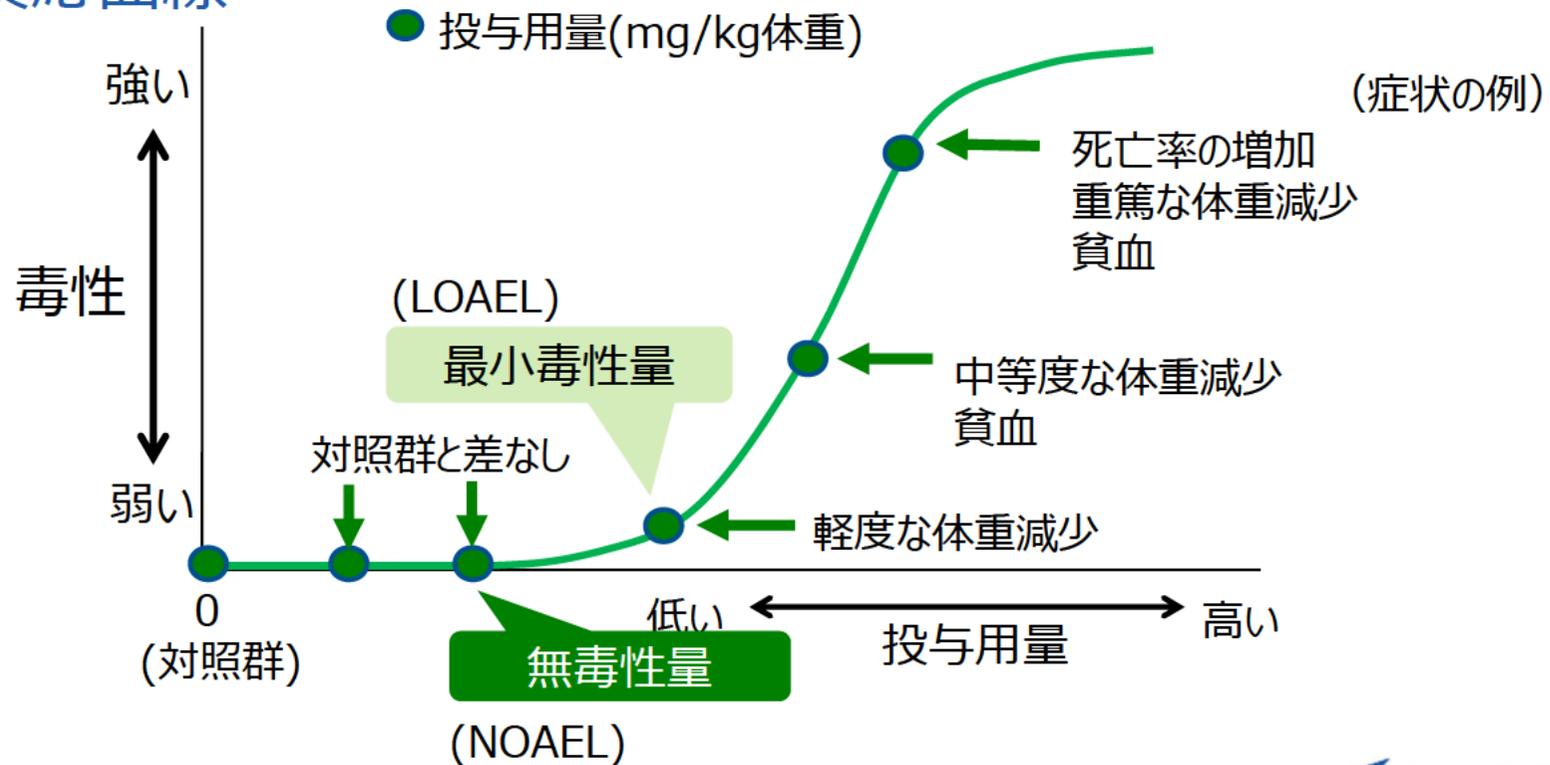
農薬や食品添加物の評価のための動物実験等

単回投与毒性試験	1回の投与で短期間に出る毒性
反復投与毒性試験	長期間の投与で出る毒性
繁殖毒性試験	実験動物 2 世代にわたる生殖機能や新生児の生育への影響
発生毒性試験	妊娠中の動物に投与した際の胎児への影響
発がん性試験	悪性腫瘍の発生・促進の毒性
体内動態試験	体内での吸収、分布、代謝、排泄などの試験
遺伝毒性試験 (変異原性試験)	DNAや染色体に変化を与えるか
一般薬理試験	生体機能への影響等

食品の安全を守る仕組み
-毒性評価

農薬や食品添加物など人為的に用いる化学物質は多くの実験を行い、無毒性量を求め、これを安全係数（通常100）で割って毎日食べても安全な量を求める

用量-反応曲線



本日の内容

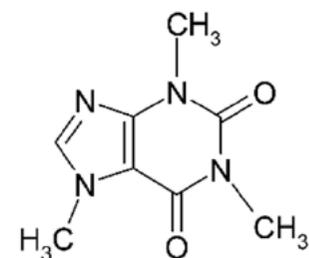
- 量の概念
- 食品の安全を守る仕組み
- **カフェインのリスクを考える**
- 国等の取組
- カフェインとコーヒー
- まとめ

カフェインのリスクを考える
-ステップ①危害要因の特定

カフェインとはC₈H₁₀N₄O₂の化学式で表されるアルカロイドの一種

- コーヒー豆、茶葉、カカオ豆、ガラナなどに含まれる自然由来の食品成分
- 一般食品ではコーヒーやお茶などに多く含有

またエナジードリンク、ガム、眠気覚まし用の清涼飲料水、サプリメント（錠剤、粉末）などにも多く含まれる（添加されている）



17/55

カフェインのリスクを考える

-ステップ②危害要因の特性評価（1）

カフェインの短期的な生理作用は、中枢神経を興奮させ、体を活性化すること。
一方、過剰摂取による害も知られている。

適量摂取

頭がすっきりし、眠気を覚ます効果

短期的過剰摂取

- 中枢神経系の刺激による、めまい、心拍数増加、興奮、不安、不眠、疲労感 など
- 消化管の刺激による、吐き気、下痢 など

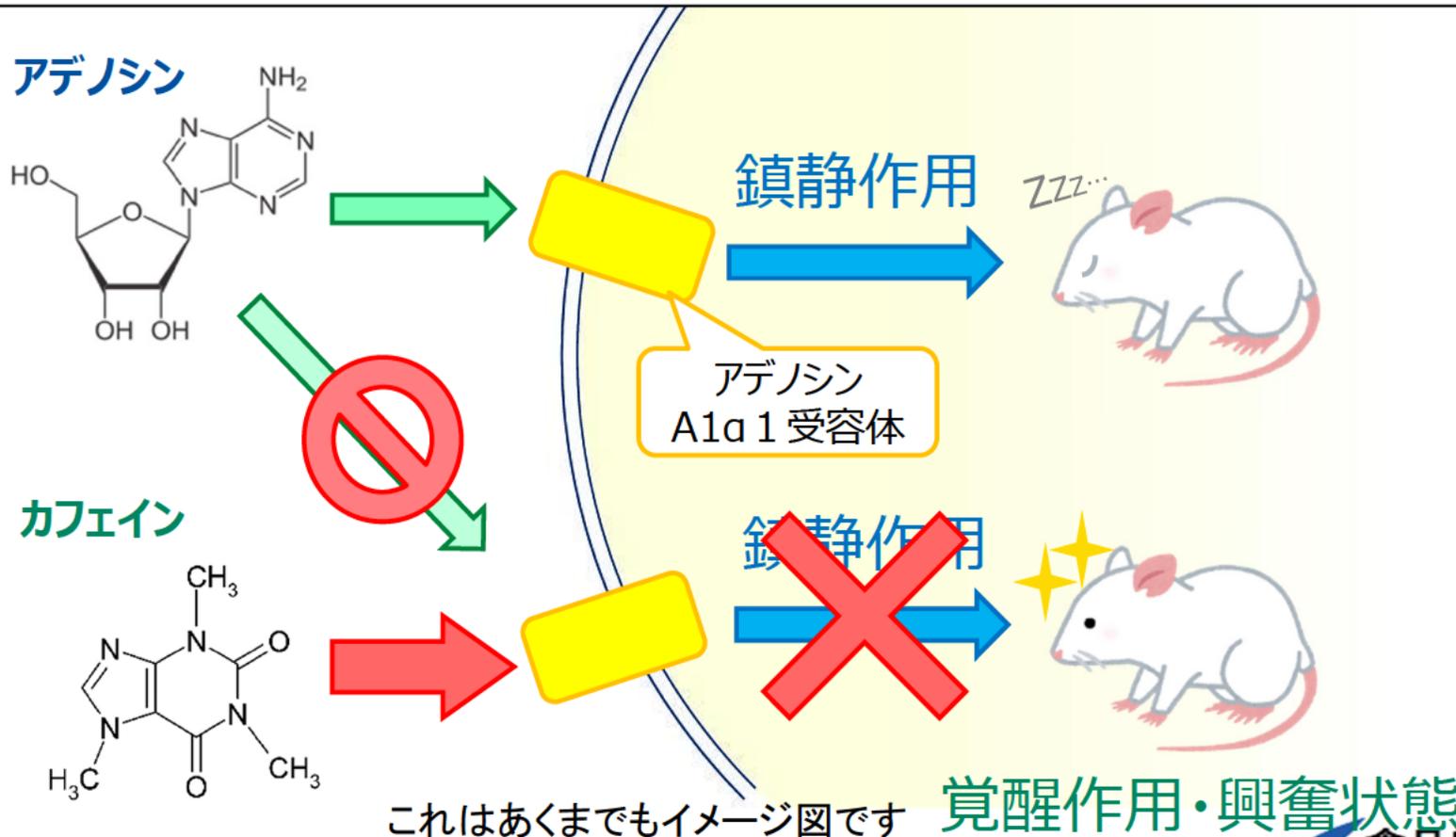
長期的過剰摂取

- 心血管障害や、妊婦の場合、胎児の発育を阻害（低体重）する可能性

カフェインのリスクを考える

-ステップ②危害要因の特性評価 (2)

カフェインの覚醒作用・興奮状態のメカニズムは、アデノシン受容体に結合し、受容体本来の作用を妨げること



これはあくまでもイメージ図です

覚醒作用・興奮状態

カフェインのリスクを考える

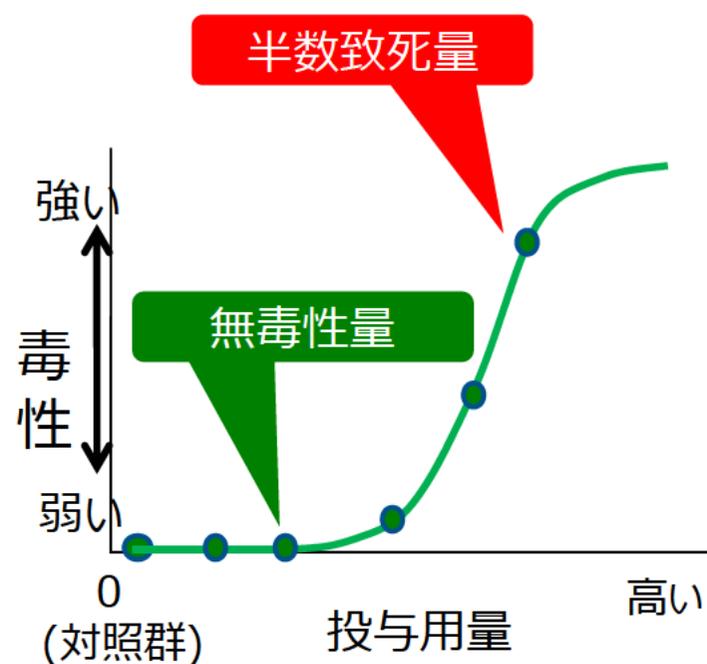
-ステップ②危害要因の特性評価 (3)

カフェインの急性毒性は、人に換算した半数致死量で10g~12g。

LD₅₀ (半数致死量)

- ・ラット経口 200-400 mg/kg 体重
 - ・マウス経口 185 mg/kg 体重
- (参考: OECD SIDS)

ヒトに換算すると、およそ11gでLD₅₀に相当
(ただし**代謝速度の個人差が大きく**、6gで
心停止に至った事例も報告されている)



カフェインのリスクを考える

-ステップ②危害要因の特性評価 (4)

急性カフェイン中毒の死亡例。カフェイン入り清涼飲料水や市販のカフェイン錠剤、アルコールを摂り、血液中から致死量を超える濃度のカフェインが検出された。

平成27年12月22日

読売新聞朝刊 37面

カフェイン中毒死亡

カフェインのリスクを考える

-ステップ②危害要因の特性評価（5）

急性カフェイン中毒の実態調査。

5年で101人が搬送、3人が死亡。患者の年齢の中央値は25歳。

カフェイン中毒、5年で101人搬送 若者中心に乱用？ 2017年6月17日 朝日新聞デジタル

- ✓ カフェインを多く含んだ眠気防止の薬や清涼飲料による中毒で、**2011年度からの5年間に少なくとも101人が病院に運ばれ、うち3人は死亡**
- ✓ 若者を中心に「乱用」されている可能性がある。
- ✓ **計101人中97人は眠気防止薬を使っており、7人が心停止、うち3人が死亡**
- ✓ **患者の年齢の中央値は25歳で、18歳以下が16人いた。**
- ✓ 自殺目的の過量服用もあるが、**眠気覚ましのために乱用しているケースもある」と指摘**

<https://www.asahi.com/articles/ASK6D4D3RK6DPLBJ004.html>

カフェインのリスクを考える

-ステップ②危害要因の特性評価 (6)

カフェインの摂取目安量は健康な成人で400mg/日。
ゼロにする必要はないが、超えないように注意。

一日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量		機関名
妊婦	300mg/日	WHO
	200mg/日	英国食品基準庁 (FSA)
	300mg/日	カナダ保健省
2.5mg/kg 体重/日		
4~6歳 45mg/日		
7~9歳 62.5mg/日		
子ども	10~12歳 85mg/日	
	健康な成人	400mg/日
		EFSA、BfR、AGES

食品安全委員会作成ファクトシート
「食品中のカフェイン」より抜粋

カフェインのリスクを考える

-ステップ③ばく露評価

カフェインは食品ではコーヒー、お茶、エナジードリンクなどに含まれる他、苦味料などの用途で食品添加物として使われる。また、第三類医薬品、医薬部外品に含まれる。

品目例	カフェイン濃度（代表値）	1単位の量（例）	カフェイン摂取量
コーヒー	60 mg/100 mL	200mL	120 mg
紅茶	20 mg/100 mL	200mL	40 mg
ウーロン茶	20 mg/100 mL	200mL	40 mg
緑茶	20 mg/100 mL	200mL	40 mg
穀物茶（麦茶、そば茶等）	0 mg/100 mL	200mL	0 mg
炭酸飲料 （エナジードリンク除く）	10 mg/100 mL	350mL	35 mg
エナジードリンク	40 mg/100ml	355mL	142 mg
眠気覚まし剤	150 mg/ 1本	1本	150 mg
カフェインのサプリメント	100 mg/ 1錠	1錠	100 mg
栄養ドリンク	50 mg/ 1本	1本	50 mg

24/55

カフェインのリスクを考える

-ステップ③ばく露評価

表示をよく確認し、1製品当たりのカフェイン含有量を把握する必要がある。

	製品例A	製品例B	製品例C
製品表示	100 mL当たり 60 mg	製品1本当たり 80 mg	100 mL当たり 40 mg
内容量	190 mL	250 mL	350 mL
1製品当たりの カフェイン含有量	114 mg	80 mg	140 mg

カフェインのリスクを考える
-ステップ④リスクの判定

私の1日のカフェイン摂取量は、 mg /日です。
摂取目安量400mgを超えて いる/いない ので、心配 があります/ありません。

品目例	カフェイン濃度（代表値）	1単位の量（例）	カフェイン摂取量
コーヒー	60 mg/100 mL	mL	mg
紅茶	20 mg/100 mL	mL	mg
ウーロン茶	20 mg/100 mL	mL	mg
緑茶	20 mg/100 mL	mL	mg
穀物茶（麦茶、そば茶等）	0 mg/100 mL	mL	mg
炭酸飲料 （エナジードリンク除く）	10 mg/100 mL	mL	mg
エナジードリンク	40 mg/100ml	mL	mg
眠気覚まし剤	150 mg/ 1本	本	mg
カフェインのサプリメント	100 mg/ 1錠	錠	mg
栄養ドリンク	50 mg/ 1本	本	mg

カフェインのリスクを考える

-ステップ④リスクの判定

私の1日のカフェイン摂取量は、**345 mg /日**です。
摂取目安量400mgを超えて **いる/いない** ので、心配 **があります/ありません**。

品目	カフェイン濃度 (代表値)	摂取量	カフェイン摂取量
コーヒー	60 mg/100 mL	400 mL	240 mg
紅茶	20 mg/100 mL	200 mL	40 mg
ウーロン茶	20 mg/100 mL	0 mL	0 mg
緑茶	20 mg/100 mL	200 mL	40 mg
穀物茶 (麦茶、そば茶等)	0 mg/100 mL	0 mL	0 mg
炭酸飲料 (エナジードリンク除く)	10 mg/100 mL	250 mL	25 mg
エナジードリンク	40 mg/ 100ml	0 本	0 mg
眠気覚まし剤	150 mg/ 1 本	0 本	0 mg
カフェインのサプリメント	100 mg/ 1 錠	0 錠	0 mg
栄養ドリンク	50 mg/ 1 本	0 本	0 mg

コーヒーならマグカップ4杯でオーバー

妊娠している場合や
子供は基準が違う
ので注意！
個人の体質でも異なる。

量の目安：

コンビニのコーヒー：(小) 150ml (中) 250ml コーヒーカップ・ティーカップ：150ml

湯呑み：100ml マグカップ：200ml 中ジョッキ：250ml (氷を除く)

27/55

本日の内容

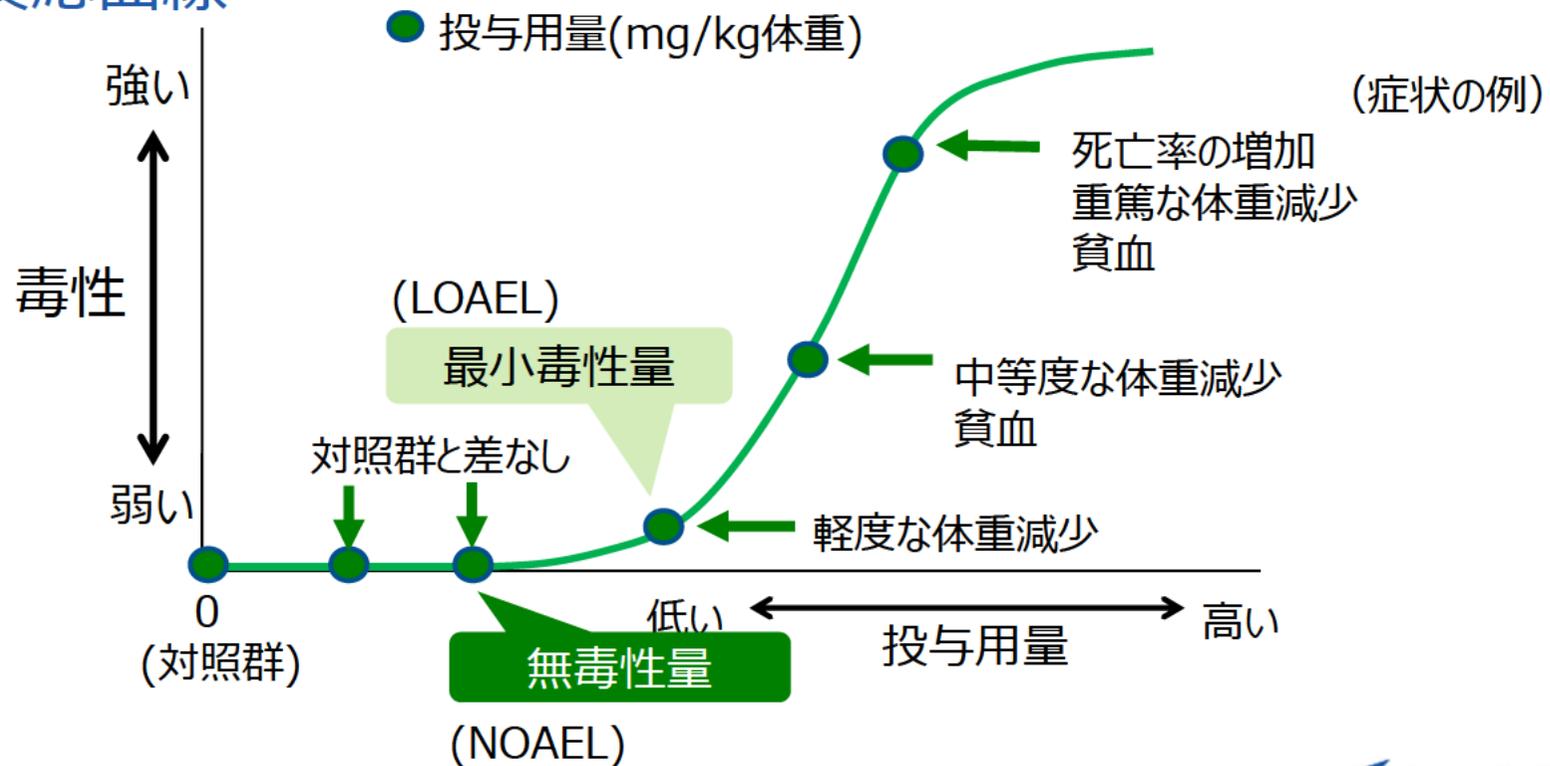
- 量の概念
- 食品の安全を守る仕組み
- カフェインのリスクを考える
- **国等の取組**
- カフェインとコーヒー
- まとめ

国等の取組

-人為的に用いる化学物質、自然に含まれる化学物質

農薬や食品添加物など人為的に用いる化学物質は多くの実験を行い、無毒性量を求め、これを安全係数（通常100）で割って毎日食べても安全な量を求める。カフェインは？

用量-反応曲線



国等の取組

-食品中の様々な危害要因の例

長い食経験がある食品は特段のことがない限り、摂取量の制限やそれに伴うリスク評価を行わない＝消費者の自律的な管理が求められる

有害微生物等

- 腸管出血性大腸菌O157
- カンピロバクター
- リステリア
- サルモネラ
- ノロウイルス
- 異常プリオンタンパク質
- 肝炎ウイルス 等

環境からの化学物質

- カドミウム
- メチル水銀
- ダイオキシン
- ヒ素
- 放射性物質 等

加工中に生成される化学物質

- アクリルアミド
- クロロプロパノール 等

物理的危険要因

- 異物混入
- 物性（餅等） 等

自然毒

- きのこと毒
- ふぐ毒
- シガテラ毒 等

意図的に使用される物質に由来するもの

- 農薬や動物用医薬品の残留
- 食品添加物 等

その他

- 健康食品
- サプリメント 等

30/55

国等の取り組み
-質問

国や自治体、学校、テレビ、雑誌などのカフェインに関する注意喚起を見聞きしたことがある



はい



いいえ

国等の取組

-国民への情報提供

国民の自律的な管理を促すための最も確実なツールは表示。

公的機関

- ・消費者への**注意喚起、警告**
- ・**食品中濃度・摂取量**の調査

業界

- ・事業者間の表示の**ガイドライン作成**

カフェイン含有量の表示は義務化されていない

(食品表示法) 原則として全ての予め包装された一般消費者向け加工食品において
栄養成分表示が必要。

表示の区分	対象となる栄養成分等
義務表示 【基本5項目】	熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）
推奨表示	飽和脂肪酸、食物繊維
任意表示	n - 3 系脂肪酸、n - 6 系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類、ミネラル類（ナトリウムを除く。）、ビタミン類

ポリフェノール、カテキン、オリゴ糖、**カフェイン**などは、科学的根拠に基づいたものである限り、**事業者の責任により任意に表示**することができます。

国等の取組

-国民への情報提供

業界の取組：カフェインを添加した清涼飲料水の表示ガイドラインを制定・公開

第3 表示の指針（抄）

- 3－1． 1本あたりのカフェイン量、適量の飲用を促す旨の表示を行う。
- 3－2． 小児、妊産中及び授乳中の女性その他カフェインに敏感な方に飲用を控えていただく旨を表示する。
- 3－3． 酒類と一緒に飲用することを誘引・促進・想起させる表示を行わない

※ガイドラインは100mlあたりのカフェイン量が21mg以上のものが対象

国等の取組

-国民への情報提供

カフェインに限らず、初めて飲食するものは、注意書きをよく確認する。

製品A	カフェインが含まれています。お子様や妊娠中の方、カフェインに敏感な方等の飲用はお控えください。
製品B	カフェインが含まれていますので、妊婦、小児、体調のすぐれない方及びカフェインに敏感な方は、飲用を控えてください。
製品C	カフェイン（抽出物）が150mg含まれていますので、妊婦、小児、体調のすぐれない方およびカフェインに敏感な方などはさけてください。
製品D	お子様、妊娠中または授乳中の方、カフェインに敏感な方にはお勧めしません。
製品E	1本にカフェインを約100mg配合しています。妊娠中及び授乳中の方、小児及びカフェインに敏感な方などは避けてください。

国等の取組
-国民生活センター

市販されている78銘柄（茶系飲料32、紅茶飲料9、コーヒー28（ポーション、希釈、スティックタイプを含む）、炭酸飲料9）を対象にカフェインの含有量を調査

商品本体にカフェイン含有量が表示されていたのは、茶系飲料32銘柄中10銘柄、コーヒー28銘柄中10銘柄、炭酸飲料9銘柄中5銘柄で、紅茶飲料9銘柄ではいずれも表示はなかった（**カフェインを含まないと表示されているもの以外全てでカフェインが検出された**）。

カフェインが少ない旨をうたった銘柄には、商品中のカフェイン含有量までは分からないものもあった。

カフェインが少ないとうたった茶系飲料のカフェイン含有量は、同じ茶系飲料の他の銘柄よりも少ないわけではなかった。

https://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20211104_3.html

国等の取組

-国民生活センターのアドバイス

カフェインを含む飲料で体調の異変を感じたら、カフェインを含まない、もしくは少ない飲料に置き換える

- ✓ カフェインが含まれている飲料を多く摂り、めまい、心拍数の増加、震え等の体調の異変を感じたら、カフェインの摂取に注意し、カフェインを含まない、もしくは、少ない飲料に置き換えるようにしましょう
- ✓ 商品のカフェイン含有量を確認する際は、商品本体だけでなく、販売者等のウェブサイトでも情報を得られることがあります

国等の取組 -厚生労働省

食品に含まれるカフェインの過剰摂取のQ&AをHPに掲載 カフェインの過剰摂取について注意喚起

The screenshot shows the official website of the Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan. The page is titled "食品に含まれるカフェインの過剰摂取についてQ&A ~カフェインの過剰摂取に注意しましょう~" (Q&A on excessive caffeine intake in food ~Please pay attention to excessive caffeine intake~). The page is in Japanese and features a navigation menu with categories like "テーマ別に探す" (Search by theme), "報道・広報" (Press & Publicity), "政策について" (About policies), "厚生労働省について" (About the Ministry), "統計情報・白書" (Statistics & White Papers), and "所管の法令等" (Laws and regulations under jurisdiction). The main content area includes a list of questions and answers regarding caffeine intake. The first question asks if excessive caffeine intake from beverages like soft drinks is a health problem, and the answer explains the potential effects on the nervous system and provides international guidelines for safe consumption.

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

文字サイズの変更 標準 大 特大 🔍 調べ

御意見募集やパブリックコメント

テーマ別に探す 報道・広報 政策について 厚生労働省について 統計情報・白書 所管の法令等

ホーム> 政策について> 分野別の政策一覧> 健康・医療> 食品> 食品に含まれるカフェインの過剰摂取についてQ&A ~カフェインの過剰摂取に注意しましょう~

健康・医療 食品に含まれるカフェインの過剰摂取についてQ&A ~カフェインの過剰摂取に注意しましょう~

- Q.1 清涼飲料水など食品に含まれるカフェインを過剰に摂取することは健康に問題があるのでしょうか。
- Q.2 カフェインはどのような食品にどのくらい含まれているのでしょうか。また、健康被害を予防するために注意すべきことはありますか。
- Q.3 カフェインを多く含む食品に関する注意喚起表示はどのようになっていますか。

■ Q.1 清涼飲料水など食品に含まれるカフェインを過剰に摂取することは健康に問題があるのでしょうか。

A. 1
カフェインを過剰に摂取した場合には、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、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。

このため、食品からのカフェインの摂取に関しては、国際機関などにおいて注意喚起等がなされています。例えば、世界保健機関(WHO)は、2001年にカフェインの胎児への影響はまだ確定はしていないとしつつも、お茶、ココア、コーラタイプの飲料はほぼ同程度のカフェインを含んでおり、またコーヒーはその約2倍のカフェインを含んでいることから、妊婦に対し、コーヒーを1日3から4杯までにするを呼びかけています。また、英国食品基準庁(FSA)では、2008年に妊婦がカフェインを取り過ぎることにより、出生時が低体重となり、将来の健康リスクが高くなる可能性があるとして、妊娠した女性に対して、1日当たりのカフェイン摂取量を、WHOよりも厳しい200mg(コーヒーをマグカップで2杯程度)に制限するよう求めています。

同様に、カナダ保健省(HC)においても、2010年に1日当たりのカフェイン摂取量として、健康な成人で400 mg(コーヒーをマグカップで約3杯)まで、カフェインの影響がより大きい妊婦や授乳中、あるいは妊娠を予定している女性は300mg(コーヒーをマグカップで約2杯)までとされています。

国等の取組 -農林水産省

カフェインの過剰摂取について注意喚起、 カフェインの人に対する影響をHPで取りまとめ

農林水産省 [English](#) [キッズサイト](#) [サイトマップ](#) [文字サイズ](#) [標準](#) [大きく](#)

[送引き要典から探す](#) [組織別から探す](#) [キーワードから探す](#) [検索](#)

[会見・報道・広報](#) [政策情報](#) [統計情報](#) [申請・お問い合わせ](#) [農林水産省について](#)

[ホーム](#) > [消費・安全](#) > [リスク管理（問題や事故を防ぐ取組）](#) > [個別危害要因への対応（健康に影響を及ぼす可能性のある化学物質）](#) > [最近の話題](#) > [カフェインの過剰摂取について](#)

作成日：平成27年12月25日
更新日：平成29年7月14日

カフェインの過剰摂取について

エナジードリンクを多用して死亡した男性について、解剖を担当した医者がカフェイン中毒死と判断したとの報道がありました。この件が示すように、特定の栄養・機能成分を添加した食品や飲料の過剰摂取には注意が必要です。

消費者の皆様がこのページを食生活の見直しに役立てていただければ幸いです。

- ☛ [カフェインの人に対する影響](#)
- ☛ [各国におけるカフェインの摂取に関する注意喚起等](#)

カフェインの過剰摂取に気をつけましょう

眠気覚ましなどをうたってカフェインを添加した清涼飲料水が多数販売されていますが、カフェインの過剰摂取には注意が必要です。飲み過ぎに注意しましょう。

カフェインの人に対する影響

国等の取組 -食品安全委員会

カフェインのファクトシートを作成・公表 カフェインをテーマに意見交換会を開催



平成30年2月23日
ファクトシートを更新

ファクトシート
《作成日：平成23年3月31日》
《最終更新日：平成30年2月23日》

食品中のカフェイン

1. カフェインとは

カフェインはコーヒー豆、マテ茶を含む茶葉、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、コーヒーと茶の2つが最も突出した摂取源です。

また、コーヒーや茶葉から抽出されたカフェイン（抽出物）については、清涼飲料水（コーラ等）などに苦味料等の用途で食品添加物として使用されています⁽¹⁾。

報道関係者と意見交換会を開催



教育関係者と意見交換会を開催



国等の取組
-食品安全委員会

カフェインについて広報誌・Facebook等で情報発信

共に楽しむ、食生活

食品安全委員会 2017 51 号

食品安全

食品中のカフェイン

特別 食品中のカフェイン

食品中のカフェインについて

カフェインは、コーヒーやお茶の葉などに含まれる成分の一つで、大人が飲むと、目がさすりたり、寝覚めがよくなるなどの効果があります。また、エナジードリンクやサプリメントなどに含まれるカフェインは、疲労回復や集中力を高める効果があります。しかし、過剰に摂取すると、頭痛や不眠、不安、興奮などの症状を引き起こす可能性があります。また、妊婦や小児への摂取は避けるべきです。

カフェインと健康

カフェインは、中枢神経系を興奮させる作用があります。適量であれば、集中力を高め、疲労を軽減する効果があります。しかし、過剰に摂取すると、頭痛、不眠、不安、興奮などの症状を引き起こす可能性があります。また、妊婦や小児への摂取は避けるべきです。

食品中のカフェイン含有量

食品	含有量 (mg)
コーヒー (1杯)	約 90 mg
コーラ (1本)	約 46 mg
エナジードリンク (1本)	約 150 mg
ココア (1杯)	約 7 mg

カフェインの摂取量

健康な成人は、1日にカフェインを400mg程度まで摂取することが推奨されています。妊婦や小児への摂取は避けるべきです。



Facebookで情報発信

内閣府 食品安全委員会
7月10日

カナダ保健省が「カフェイン」の摂取基準値（推奨）を公表しました

カナダ保健省からカナダ国民に対して「カフェイン」の安全な摂取基準値（推奨）に関する情報が以下のように提供されましたのでご紹介いたします。

なお、この基準値は2012年にカナダ保健省から公表された値と同じですが、先日、国際的に科学研究の実施・支援を行っている国際生命科学研究機構（ILSI）の北米支部が発表したカフェインに関する膨大な文献をレビューした報告においても、この基準値が支持されています。

日常的にコーヒーやお茶を飲むときは、各自が習慣的に適量を飲んでおり、その場合にはカフェインの過剰摂取で健康を損ねることはまずありません。しかし、意図的にカフェインが添加されたエナジードリンク、眠気まし用の清涼飲料水やサプリメントなどでは、悪影響のない量を超えているのに気付かず大量に摂取してしまう可能性がありますので注意が必要です。

食品安全委員会は、こうしたサプリメント等が通常の食品よりも容易に多量を摂ってしまうので注意が必要であるなどの、いわゆる「健康食品」に対する19のメッセージの普及・啓発を行っています。

食品安全委員会はこれからも「カフェイン」に関連した情報提供を積極的に行ってまいります。

キッズボックス 2022年1月号

カフェインと上手につきあうために!

カフェインは、コーヒーやお茶の葉などに含まれる成分の一つで、大人が飲むと、目がさすりたり、寝覚めがよくなるなどの効果があります。また、エナジードリンクやサプリメントなどに含まれるカフェインは、疲労回復や集中力を高める効果があります。しかし、過剰に摂取すると、頭痛や不眠、不安、興奮などの症状を引き起こす可能性があります。また、妊婦や小児への摂取は避けるべきです。

どんな飲み物に、どのくらい含まれている?

飲み物	含有量 (mg)
コーヒー (1杯)	約 90 mg
コーラ (1本)	約 46 mg
エナジードリンク (1本)	約 150 mg
ココア (1杯)	約 7 mg

市販の飲み物は、100ml当たり含まれる量が表示されていることが多いので、1本当たり摂取することが必要です。人気のエナジードリンクは、1本当たり約150mgのカフェインを含有するものもあります。

ここが大切!

カフェインの摂取量は個人差があるため、日本や海外でも1日にどのくらいまで飲んで大丈夫かという数値は設定されていません。海外では何杯の量で注意しているところもある。例えば、カナダの保健省では、7~9歳の子供の摂取量は1日 62.5 mg、10~12歳は1日 85 mgまでとしています。

※参考：食品安全委員会「食品中のカフェイン」
http://www.fsc.go.jp/food/safety/infocenter/infocenter_coffee.html

飲み物には、カフェインを多く含む飲み物もあれば、含まれていない物もあります。表示に注意し、いろいろな飲み物をバランスよく飲むようにすれば、カフェインの飲み過ぎについて、心配する必要はありません。

1日にどのくらいカフェインを摂取しているかを把握して、
飲んでみよう

4/14 (2022年) 1日 内閣府 食品安全委員会
http://www.fsc.go.jp/kids-box/

本日の内容

- 量の概念
- 食品の安全を守る仕組み
- カフェインのリスクを考える
- 国等の取組
- **カフェインとコーヒー**
- まとめ

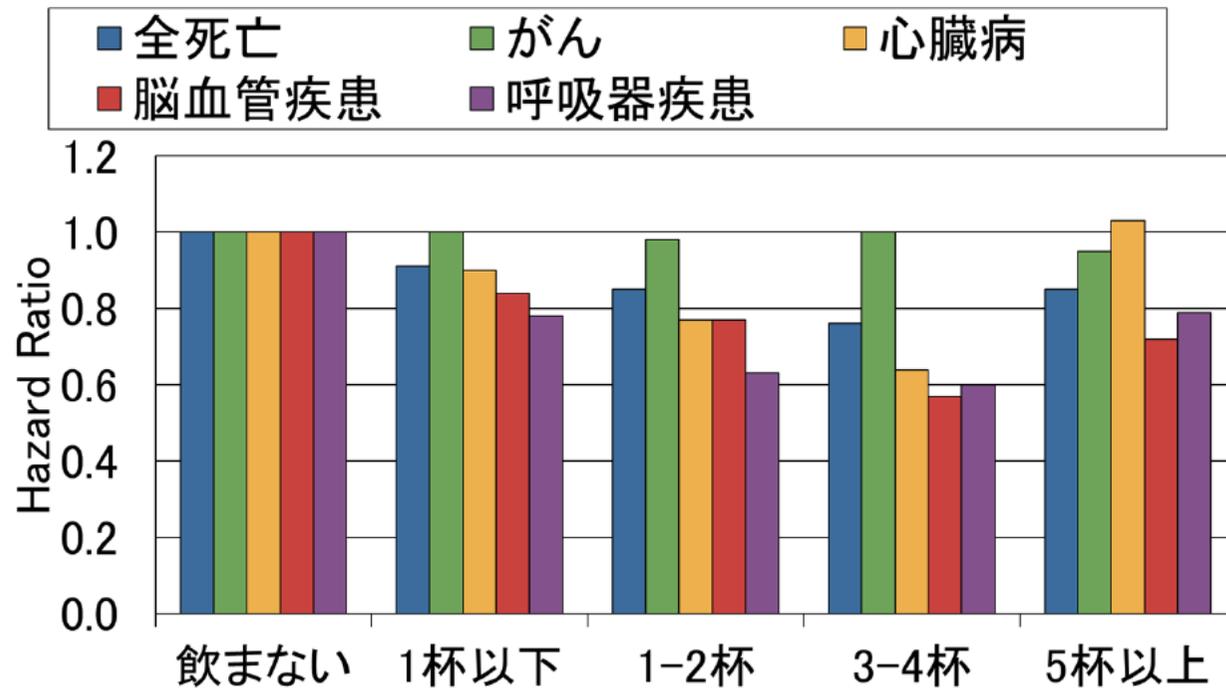
カフェインとコーヒー

-適量のコーヒーは死亡リスクを下げる

コーヒーを3～4杯/日飲む人の死亡リスクは、飲まない人に比べ24%低い

コーヒー摂取により、心臓病、脳血管疾患、呼吸器疾患による死亡リスクの有意な低下

一日あたりのコーヒーの飲用量と各疾患の死亡リスク



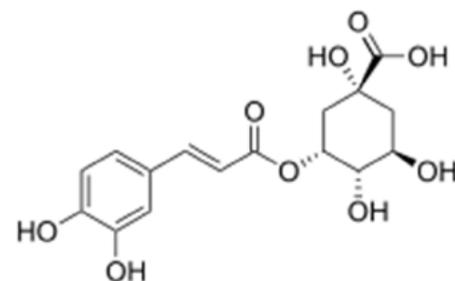
JPHC Study Saito *et al.* 2015.

カフェインとコーヒー
-コーヒーの主要成分と働き

コーヒーにはカフェイン**以外**にも、クロロゲン酸、フェルロイルキナ酸、ジカフェオイルキナ酸、カフェオール、ジテルペン等を含む

豆知識：クロロゲン酸

- ポリフェノール類
- コーヒー 1 杯：70～350mg含有
- 抗酸化作用、抗がん作用、抗炎症作用
- 副作用：頭痛、下痢や胃腸障害（量と感受性）
- クロロゲン酸のヒトでの作用
 - ✓ 血圧低下
 - ✓ 糖や脂質代謝に良い影響（健康成人）
 - ✓ 肥満のヒトでの体重減少（血圧低下してもBMIは変化しないというデータも）
- がんに対しては動物実験では抗がん作用、ヒトでは十分研究されていない



クロロゲン酸
(Chlorogenic acid)

本日の内容

- 量の概念
- 食品の安全を守る仕組み
- カフェインのリスクを考える
- 国等の取組
- カフェインとコーヒー
- **まとめ**

まとめ
-質問

身体に害がある物質が少しでも食品に含まれていると不安だ



はい



いいえ

まとめ

-カフェイン中毒の原因

カフェイン中毒の原因は、知識や認識の不足による過剰摂取、意図的な多量摂取、誤飲・誤食

- 知識や認識の不足による過剰摂取
(リスクに対する知識不足、無意識な汎用)
- 意図的な多量摂取
(眠気防止、パフォーマンス向上)
- 誤飲・誤食
(特に子ども)

まとめ

-カフェインについて注意が必要なこと (1)

サプリメント形態の食品や特定成分が濃縮されている食品は注意！

- 錠剤、カプセル、粉末、顆粒状態の製品

➔ 1錠200 mgのカフェインを含有するサプリメントも
多数の服用は危険！

- 通常の食事からは容易に摂取できないほど多量の成分を含むことを強調している食品

サプリメント等は特定成分の過剰摂取

につながる可能性があり要注意！



まとめ

-カフェインについて注意が必要なこと (2)

エナジードリンクを1日に何本も飲まない、サプリメントと一緒に摂らない！

- エナジードリンクなどの飲料の成分表示は、多くが100 mL当たりの濃度で記載
 - ⊖ 総量でどの程度摂取しているか分かりにくい
 - ⊖ 製品1本当たり、コーヒー2杯分程度のカフェインを含む製品もある
- **エナジードリンクと一緒に他のカフェイン入りのサプリメント等を摂る場合、過剰摂取に十分注意**



49/55

まとめ

-カフェインについて注意が必要なこと（3）

カフェインは、お酒（アルコール）と一緒に飲まない！
エナジードリンク割りはもってのほか。

- アルコールの抑制作用とカフェインの興奮作用が拮抗するため、初期の酔いが浅くなる
 - ⊖ お酒を飲み過ぎる可能性
 - ⊖ カフェインが代謝されると、急激に酔いが回ってくる
- カフェインの代謝が遅くなるため、興奮状態が続く
 - ⊖ 酩酊中の危険行為につながる可能性



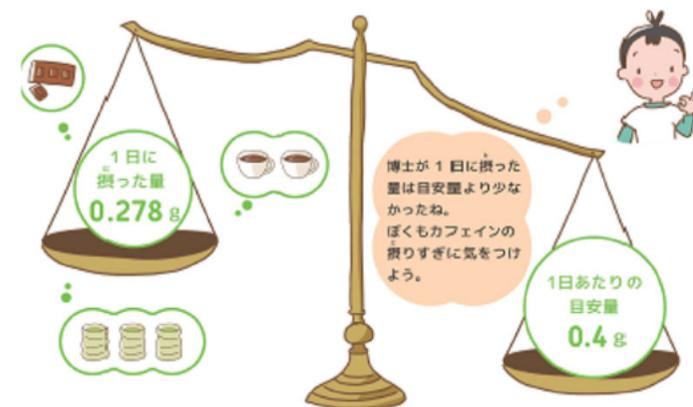
まとめ

-食品安全の最も大事な考え方

食品中の何かが危険かどうかは量による。

- カフェインも、農薬も食品添加物もソラニンも栄養素も、身体に悪影響があるかどうかは量による
- 人為的に使用される物質は量が管理されている
- 消費者も自分で量をコントロールすることが必要

何かを避けたり、同じものを食べ続けたりせず、バランスよく適量食べる



食品安全委員会の情報発信

食品安全委員会
Food Safety Commission of Japan
内閣府

> English Page 文字の大きさ 標準 大きく

検索

食品安全委員会(FSC)とは
About FSCJ (in Japanese)

会議開催予定と委員会の実績
Meetings (in Japanese)

食品健康影響評価(リスク評価)
Risk Assessment (in Japanese)

意見・情報の交換(リスクコミュニケーション)
Risk Communication (in Japanese)

採用情報

トピックス

食品安全委員会委員の紹介

食品安全情報マップのページを公開しました

「鶏肉の低温調理」の動画を公開しました

「添加物に関する食品健康影響評価指針」を全部改正しました

鶏肉の低温調理
安全においしく調理するコツ!

食品添加物の評価指針を改正しました

最新の食品健康影響評価(リスク評価) > これまでの食品健康影響評価

2021/10/06 農薬「ベンシクロン」に係る食品健康影響評価を公表しました ④

2021/10/06 動物用医薬品「カルバドックス」に係る食品健康影響評価を公表しました ④

2021/10/06 動物用医薬品「ニフルスチレン酸ナトリウム」に係る食品健康影響評価を公表しました ④

2021/10/06 動物用医薬品「ロキサルゾン」に係る食品健康影響評価を公表しました ④

クイックアクセス

> 各専門調査会等の情報
開催案内、開催実績、評価指針委員名簿等

> 食品安全情報マップ

> 食品安全情報データベース
国際機関等から収集した情報、会議資料、安全ダイヤリの問い合わせ、食品安全委員会実施した研究・調査事業などを検索

> 評価書・QA等一覧
(50音順)

食品ハザード情報ハフ

- > 化学物質に関する情報一覧
- > 微生物に関する情報一覧

> 解説集
食品安全委員会 が発表した 解説文等をハザード分類別に整理

> 用語集

> 世界の情報
世界の関係機関が発信する食品安全情報

> 食品安全関係素材集
【準備中】 電顕写真・殺菌データの図表などの素材集

化学物質や微生物など
食品に関する情報を見つけ
ることができます

食品安全委員会の情報発信（SNS等）

Facebook:内閣府 食品安全委員会

Twitter: @FSCJ_PR



食品の安全性に関する
お問い合わせ、ご意見は...

食の安全ダイヤル

03-6234-1177
【受付】 平日 10時~12時、
13時30分~17時
※メール窓口では 24時間受け付けています

よくある質問とその答え FAQ

Youtube:
食品安全委員会

53/55

フォロー、チャンネル登録をお願いします！

食品安全モニター募集

食品安全委員会は、
食品の**安全確保に関する
施策等**について、**直接ご意見
をお寄せいただく**ため
食品安全モニターを募集します。

モニターのメリットは？

- ★ eラーニングなどを提供し、
理解促進をサポートします。
- ★ 食品安全のトピックスや講
座など最新の情報や話題の
情報が得られます。

応募はWebから

募集期間：12月1日～1月25日

<http://www.fsc.go.jp/monitor/>

募集人数：150名程度





ご清聴ありがとうございました