

カフェインと上手につきあうために!

勉強中などの眠気を覚ますために、カフェインを含む飲み物を飲む人がいます。最近ではジュースのようなエナジードリンクもありますが、どんなことに注意すればよいでしょう?



カフェインは、コーヒー豆やお茶の葉などに含まれる食べ物の成分の一つ。大人が飲むと、頭がすっきりしたり、眠気がさめたりするんだ。でも、飲み過ぎて、カフェイン中毒で死亡した例もあるよ。子どもは大人より影響を受けやすいから、飲み過ぎに注意しよう。



どんな飲み物に、どのくらい含まれているの?



* コーヒーやお茶の入れ方や製品によって、カフェイン量が異なります。
* ml (容積の単位) は 1,000 分の 1ℓ、mg (重さの単位) は 1,000 分の 1g です。



コーヒー
カップ 1 杯 (150 ml) で
約 90 mg



コーラ
1 缶 (355 ml) で
約 46 mg



エナジードリンク
製品 1 本で
多いもので約 150 mg



ココア
マグカップ 1 杯 (200 ml) で
約 7mg



麦茶
なし

市販の飲み物は 100 ml 当たりに含まれる量で成分が表示されていることが多いので、1 本当りに換算することが必要だよ。人気のエナジードリンクは、1 本当りにすると、コーヒー約 2 杯分のカフェインを含むものもあるんだ。



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」
農林水産省「カフェインの過剰摂取について」

ここが大切!



カフェインの影響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も大丈夫かという数値は設定されていません。海外では具体的な量で注意しているところもあり、例えば、カナダの保健省では、7~9 歳の子供の摂取量を 1 日 62.5 mg、10~12 歳は 1 日 85 mg までとしています。

参考：食品安全委員会ファクトシート「食品中のカフェイン」

http://www.fsc.go.jp/factsheets/index.data/factsheets_caffeine.pdf



飲み物には、カフェインを多く含む物もあれば、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していれば、カフェインの飲み過ぎについて、心配の必要はありません。



1 日にどのくらいカフェイン飲料を飲んでいるか計算してみよう。

調べてみよう

キッズボックス 検索

令和 4 年 (2022 年) 1 月 内閣府食品安全委員会

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