

食品中のカフェインについて



カフェインは、コーヒーやお茶の成分として知られています。しかし、近年、エナジードリンクやサプリメントなど意図的にカフェインを添加した食品が売られ、様々な食品から重複して摂ることがカフェインの過剰摂取につながると指摘されています。食品安全委員会では、カフェインの過剰摂取によるリスクについて、積極的に注意喚起を行っています。



食品中のカフェイン ファクトシート

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

カフェインとは

カフェインは、コーヒー豆、茶葉、カカオ豆、ガラナなどに含まれている食品成分の一つで、これらを原料につくられたコーヒーやお茶などの飲料に多く含まれています(図1)。古くから作用が知られ、利用されてきたものです。また、カフェインは、医薬品として処方されるほか、食品添加物(苦味料)として嗜好性を改善したり食欲を増進させるために用いられてきました。

身体への影響

カフェインには中枢神経を興奮させて体を活発化させる作用があるため、たとえば仕事の合間にコーヒーなどを飲むと頭がすっきりしたり、

眠気を覚ましたりといった効果が期待できます。しかし、多量に摂取すると身体への有害な影響が現れます。

カフェインの一般的な急性作用として、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、不眠などがあげられます。消化管系の刺激により下痢や吐き気をもたらすこともあります。

どのくらい摂取してよいのか

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いるものです。この場合、カフェインの過剰摂取で有害な影響が現れることはまずありません。また、食品添加物(苦味料)としての用途に適した量にはおのずと限度があります。

さらに、カフェインに対する感受

性は個人差が大きいので、健康に及ぼす影響を正確に評価することは難しく、カフェインの一日摂取許容量(ADI)[★]は設定されていません。

なお、一部の国や国際機関では、主にリスクが高いとされる妊婦や子どもに対して、摂取しても問題のない量の目安を設定しています(表1)。

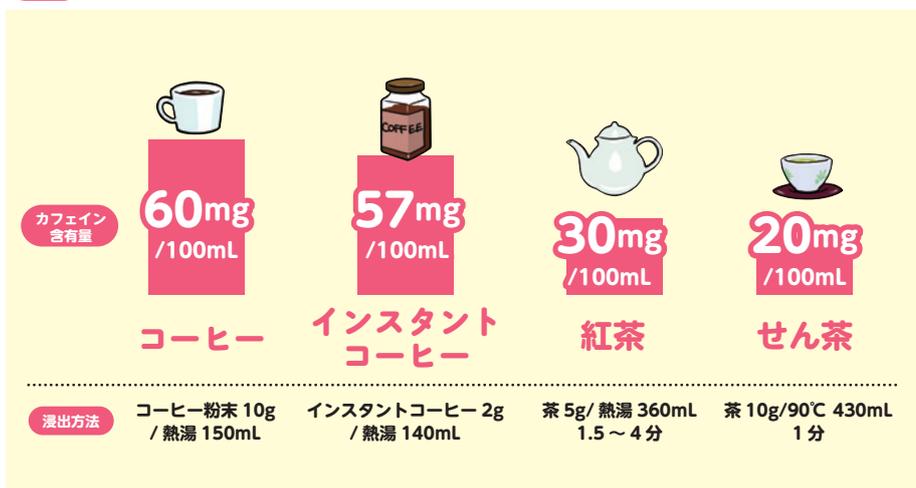
過剰摂取への注意喚起

現在、カフェインは、エナジードリンク、眠気覚まし用の清涼飲料水やサプリメント、ガムなど様々な食品に意図して添加されています。その量は、苦味料として用いることが想定される量よりも多く、興奮作用を示す量になっています。

そのため、このような食品を組み合わせ合わせて飲んだり食べたりすることで、気づかずにカフェインを大量に摂取してしまい、有害な影響が現れない量を超えている可能性があります。このことには注意が必要です。中でも、錠剤などの一度に多量に摂りやすい形態のサプリメントは、医薬品と同等以上の量が含まれるものがあります。また、清涼飲料水などは子どもでも手軽に利用できてしまいます。

海外では、粉末の純カフェインの大量摂取による死亡例やエナジードリンクの副作用が報告され、各国の食品安全機関もカフェインの摂り過

図1 カフェインを多く含む主な食品(飲料)



(出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」)

表1 健康に悪影響のないカフェイン摂取量の目安の例（海外）

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	オーストリア保健・食品安全局 (AGES)	
	200mg/日	英国食品基準庁 (FSA)	
	300mg/日	カナダ保健省	
子ども	2.5mg/kg 体重/日		
	4～6歳		45mg/日
	7～9歳		62.5mg/日
10～12歳	85mg/日		
健康な成人		400mg/日	

出典：オーストリア保健・食品安全局「Schwangerschaft: Auf Alkohol und Koffein verzichten (2010)」
 英国食品基準庁「Pregnant women advised to limit caffeine consumption (2008)」
 カナダ保健省「Caffeine (2006)」、「Caffeine in Food (2006)」、「Health Canada Reminds Canadians to Manage Caffeine Consumption (2010)」

ぎに注意するよう情報提供しています。また、カフェインを含む製品について表示規則を設けたり、業界におけるガイドラインを作成するなどの対策を行っています。

食品安全委員会の取組

食品中のカフェインについて、食品安全委員会は2011年にファクトシート★を作成・公表しています。

その後のカフェインの過剰摂取による健康被害の増加への懸念や、海外機関の注意喚起内容を踏まえ、2016年度には、カフェインについてさらに積極的な情報収集及び情報提供を行うべきであると考えました。食品安全委員会は、健康被害について注意喚起するだけでなく、下記コラムにあるような、摂取のされ方や食品の組み合わせによるリスク、

特に子どもに対するの摂取量に関する情報提供を積極的に進めていくことが重要と考えています。カフェインをテーマに、リスクアナリシス（分析）講座や意見交換会を開催するとともに、Facebook 等での情報発信を行っています。ホームページに資料等を載せていますので、ぜひご覧ください。

もっと深く知るために

用語解説

★ 一日摂取許容量 (ADI: Acceptable Daily Intake)

ヒトがある物質を一生涯にわたって毎日摂取し続けても、健康への悪影響がないと推定される一日当たりの摂取量のこと。体重 1kg 当たりの物質の摂取量で示される (mg/kg 体重/日)。

★ ファクトシート

危害要因ごとに、国際機関や国内外のリスク評価機関が公表した評価結果、最新の研究成果およびリスク管理措置等の情報を収集・整理した「科学的知見に基づく概要書」。

☞ 参考資料

・「カフェインは危ない？」(平成 26 年度 食品を科学する—リスクアナリシス (分析) 連続講座—第 4 回)

<http://www.fsc.go.jp/fsciis/meetingMaterial/show/kai20141002ik1>

・報道関係者との意見交換会 会議資料詳細

<http://www.fsc.go.jp/fsciis/meetingMaterial/show/kai20170525ik1>

コラム

エナジードリンクを飲むときに注意することは？

① お酒（アルコール）と一緒に飲まない

エナジードリンク中のカフェインによる興奮作用は、アルコールの酔いを覆い隠すため、お酒を飲み過ぎてしまうことがあります。また、アルコールとカフェインにはどちらも利尿作用があり、気づかぬうちに脱水状態になってしまうこともあります。

② 1 日に何本も飲まない

市販のエナジードリンクや眠気覚まし用の清涼飲料水の成分表示は、その多くが 100mL 当たりの濃度で書かれています。缶や瓶 1 本当たりに換算すると、コーヒー約 2 杯分ものカフェインを含むものもあります。エナジードリンクと合わせて他のカフェイン入りの食品を摂る場合も、カフェインの摂取量は上乗せになることに注意しましょう。

