

カフェインの適切な摂取量は？

カフェインは、コーヒー、茶葉、カカオ等の天然由来成分として食品に含まれます。また、興奮作用等を持ち、医薬品として眠気や倦怠感の症状に対して処方されています。

しかし、カフェインの過剰摂取は、悪心・嘔吐等の症状を引き起こす可能性がありますので、適量を摂取しましょう。



食品中のカフェイン含有量について

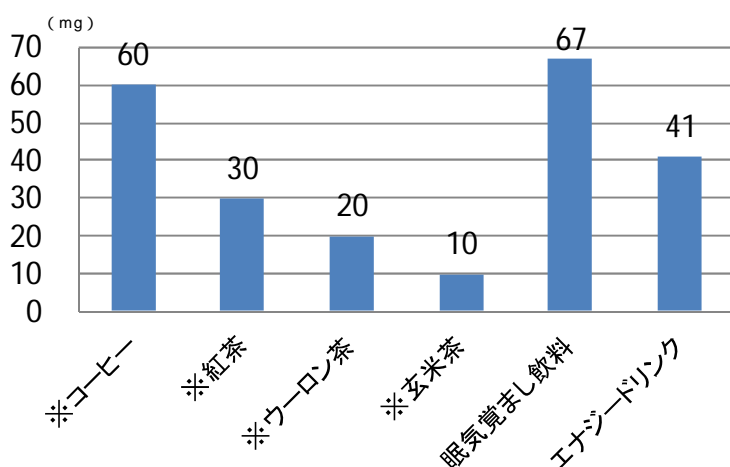
食品中のカフェイン含有量は表1のとおりです。

当所の調査では、食品100mLあたり、眠気覚まし飲料¹⁾は67mg、エナジードリンク²⁾は41mgのカフェインが平均値として含まれていました。

- 1) 目覚まし等と記載があり、眠気覚まし作用を期待した飲料
- 2) カフェイン、アミノ酸、ビタミン等を含み気分の高揚等を目的とした飲料



表1 食品100mL当たりのカフェイン含有量



文部科学省「日本食品標準成分表2010」引用

カフェインの摂取量について

カフェインの摂取量は、日本では法的規制はありませんが、海外では表2のとおり1日当たりの悪影響のない最大摂取量を設定している国があります。

カフェインを含む食品の商品包装には、カフェイン含有量や注意喚起の記載がある商品もあります。

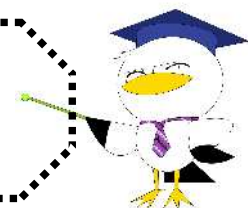
商品包装のカフェインに係る情報を確認するとともに、表2の摂取量を参考にして、カフェインの過剰摂取には注意しましょう。

表2 海外のカフェイン摂取量の規制

対象	1日当たりの悪影響のない最大摂取量	飲料換算※1	機関名
成人	400mg/日	コーヒー4.4杯分	欧州食品安全機関 カナダ保健省
妊婦	300mg/日	コーヒー3.3杯分	カナダ保健省 オーストリア保健・食品安全局
	200mg/日	コーヒー2.2杯分	英国食品安全庁 欧州食品安全機関
子ども	3.0g/体重kg/日		欧州食品安全機関
	2.5g/体重kg/日		
	(4~6歳) 45.0mg/日	炭酸飲料1.8缶分	カナダ保健省
	(7~9歳) 62.5mg/日	炭酸飲料2.5缶分	
(10~12歳) 85.0mg/日	炭酸飲料3.4缶分		

コーヒー1杯(150mL)90mg、カフェインを含有する炭酸飲料1缶(355mL)24.8mgのカフェイン量で換算

お子様や妊婦さんなど、カフェインに敏感な方は、
過剰摂取に注意しましょう。



神奈川県保健福祉局生活衛生部食品衛生課茅ヶ崎駐在事務所
食品衛生専門監視担当 電話 0467(83)1500(直通)