

カフェインの生理作用

カフェインは中枢神経を興奮させる作用があるため、適度な摂取により頭がすっきりしたり、眠気を覚ます効果があります。過剰に摂取すると、中枢神経系の刺激によりめまいや心拍数の増加、興奮、不安、不眠といった症状を引き起こします。また、消化管の刺激によって下痢や吐き気を引き起こします。

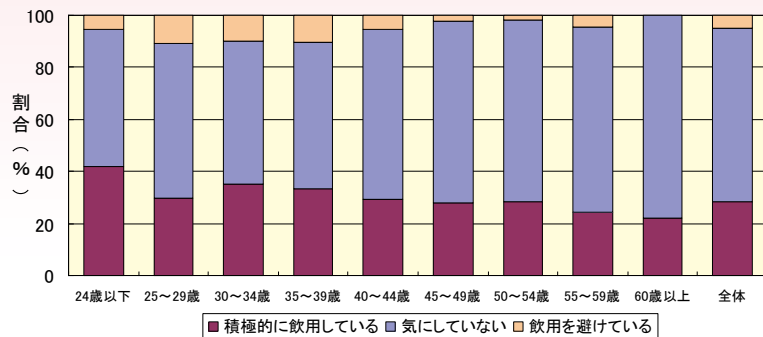
カフェインの摂取上限量について

日本ではカフェインの摂取上限量は設定されていません。諸外国では最大摂取量を設定している機関があり、欧州食品安全機関(EFSA)では一日当たりの悪影響のない最大摂取量を妊婦・授乳中の女性では200mg/日、健康な子供及び青少年では3mg/kg体重/日、健康な成人では400mg/日と設定しています。

アンケート調査

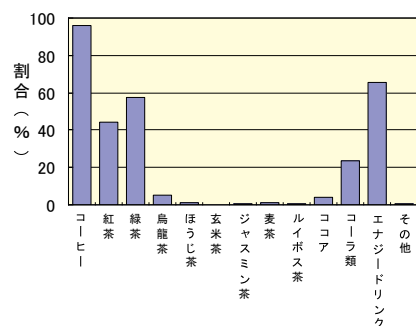
静岡県職員1,634人を対象に、カフェインを含む飲料に関するアンケート調査を実施しました。

カフェインを含む飲料の摂取状況について



- 全体の67%の人がカフェインを気にせず飲料を摂取しており、年齢が高くなるほどその割合が多くなることがわかりました。
- カフェインを含む飲料を積極的に摂取している人は全体の29%、カフェインを含む飲料を避けている人は全体の5%でした。

カフェイン含有量が多いと思う飲料



- 回答者の多くが選択した飲料はコーヒー(96%)、エナジードリンク(66%)、緑茶(57%)、紅茶(44%)、コーラ類(24%)でした。
- その他の飲料については、カフェイン含有量が多いとは認識されていないことがわかりました。

県や市町では、消費者の皆さんから商品についての相談や苦情を受け付けています。お近くの県民生活センター又は市町の消費生活相談窓口まで御連絡ください。

.....
 東部県民生活センター 沼津 ☎055-952-2299
 中部県民生活センター 静岡 ☎054-202-6006
 西部県民生活センター 浜松 ☎053-452-2299

★消費者ホットライン ☎188
 ※消費者ホットラインからお近くの市町の消費生活相談窓口へつながります。
 ※通話料がかかります。

なお、このパンフレットについてのお問合せは
 静岡県環境衛生科学研究所 医薬食品部
 〒426-0083 藤枝市谷稲葉232-1
 Tel.054-625-9137 へお寄せください。

また、過去に発行したパンフレットについては、
 当研究所のホームページ
<http://www6.shizuokanet.ne.jp/eikanctr/>
 に掲載しております。

パンフレット掲載ページは
 こちらから



印刷用の紙にリサイクルできます

ちょっと気になる

清涼飲料水に含まれる カフェイン



カフェインはコーヒーやお茶類、食品に含まれ、多くの方が無意識のうちに日常的に摂取しています。また、眠気防止を目的として積極的にカフェインを摂取する人がいる一方、摂取を避ける人もいます。

市販されている飲料にもカフェインを含むものが数多くありますが、製品にカフェイン含有量の表示がないものも見受けられます。

そこで、清涼飲料水に含まれるカフェインについて調査を実施しました。

静岡県環境衛生科学研究所
 県民生活局県民生活課

テストした品目は

静岡市内のスーパー、ドラッグストア等で購入した清涼飲料水159銘柄です。

飲料の種類	銘柄数	内容量
エナジードリンク (眠気防止用飲料を含む)	通常品※1	35 50~500mL
	カフェイン不使用	1 190mL
ペットボトル入り コーヒー	通常品※1	21 270~600mL
	ノンカフェイン等※2	3 500~930mL
缶コーヒー	通常品※1	31 185~400g
紅茶	通常品※1	15 450~500mL
	ノンカフェイン等※2	2 500mL
緑茶	通常品※1	11 470~525mL
	通常品 (濃いタイプ)※3	5 470~525mL
その他のお茶	通常品※1	12 350~525mL
	ノンカフェイン等※2	16 350~660mL
コーラ	通常品※1	5 470~500mL
ココア	通常品※1	2 280mL 400mL

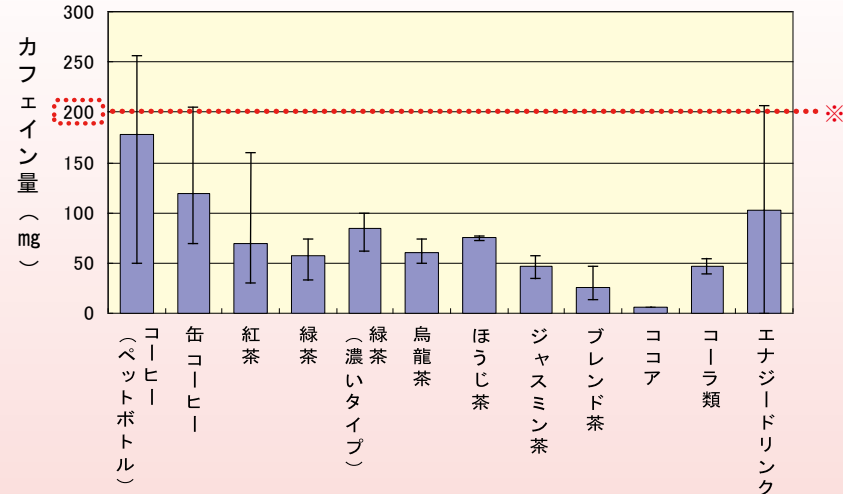
※1 ノンカフェイン等カフェインを含まない旨の表示のない製品

※2 ノンカフェイン等カフェインを含まない旨の表示のある製品

※3 商品名に「濃」が含まれるものまたは保健機能食品

通常品の飲料1本に含まれるカフェインの量を調べました

通常品1本あたりに含まれるカフェイン量(平均値)



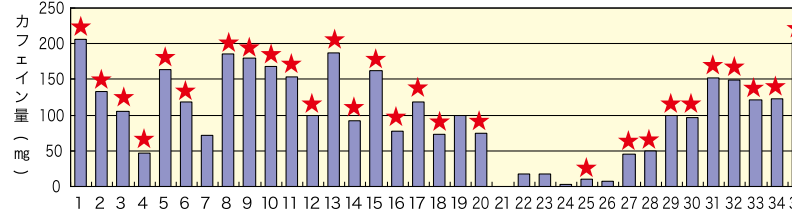
各飲料のグラフに追記したバーは最大値と最小値を示す

※妊婦・授乳中の女性の日当たり悪影響のない最大摂取量(欧州食品安全機関)

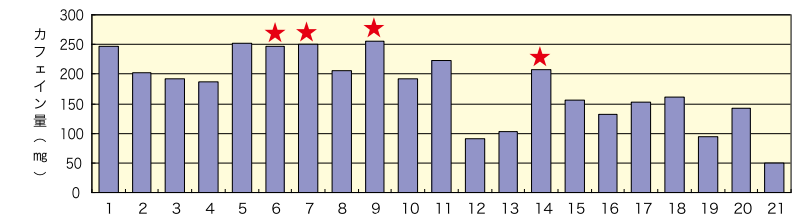
- 製品1本あたりの平均でカフェイン含有量が100mgを超えたのはコーヒーとエナジードリンクでした。1本で200mgを超えるカフェインを含む銘柄もありました。
- 緑茶はアンケートの結果、多くの人がカフェイン含有量が多いと思うと回答しました(裏面)が、紅茶、烏龍茶、ほうじ茶よりもカフェイン含有量が少ないことがわかりました。

エナジードリンク、コーヒーの通常品1本に含まれるカフェインの量を調べました

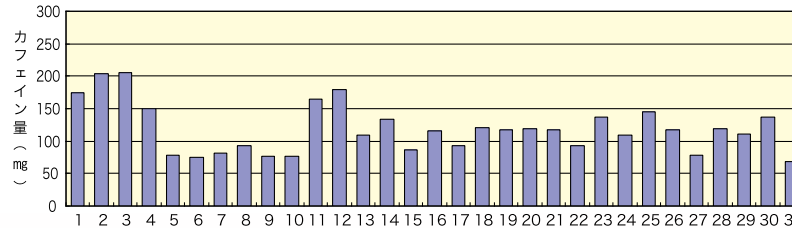
エナジードリンク(通常品)1本に含まれるカフェイン量



ペットボトル入りコーヒー(通常品)1本に含まれるカフェイン量



缶コーヒー(通常品)1本に含まれるカフェイン量



各グラフの横軸は銘柄番号を、★はカフェイン量の表示がある製品を示す

- エナジードリンクのうち、カフェイン含有量が100mgを超える銘柄は、製品にカフェイン含有量の表示がありました。
- コーヒー 52銘柄のうち、製品にカフェイン含有量の表示があったのは4銘柄で、1本あたり200mg以上のカフェインを含む製品でも、カフェイン量の表示がない製品がありました。

ノンカフェイン等の飲料1本に含まれるカフェインの量を調べました

ノンカフェイン等の飲料1本あたりに含まれるカフェイン量

飲料の種類	銘柄数	内容量(mL)	1本あたりのカフェイン含有量
エナジードリンク	1	190	0mg
コーヒー	3	500~930	0~14mg
紅茶	2	500	10mg
麦茶	5	500~660	0mg
ブレンド茶	5	350~630	0mg
ルイボス茶	2	500	0mg
ハーブティー	2	500	0mg
そば茶、石榴茶	各1	500	0mg

- カフェインを含まない旨の表示のある飲料のうち、エナジードリンク、麦茶、ブレンド茶、ルイボス茶、ハーブティー、そば茶、石榴茶にはカフェインが含まれていませんでした。
- コーヒーと紅茶には少量のカフェインを含む製品がありました。

まとめ



- アンケート調査の結果、全体の67%の人がカフェインを気にせずに飲料を摂取していると回答しました。
- 緑茶はアンケート調査の結果から、多くの人が茶類の中で最もカフェイン含有量が多いと認識していましたが、今回の調査で含有量を調べたところ、紅茶、烏龍茶、ほうじ茶よりも少ないことがわかりました。
- エナジードリンクは1本当たりのカフェイン含有量が平均で100mgを超えていました。1本で200mg以上を含む銘柄もあるため、エナジードリンクを飲用する際には製品の表示からカフェイン量を確認しましょう。
- コーヒーの1本当たりのカフェイン含有量は平均で100mgを超えていました。カフェイン量表示のない製品が多く、1本で200mg以上を含む銘柄もあるため、妊婦や授乳中の女性等は市販のコーヒーの飲用には注意が必要です。また、健康な成人であっても1日2本以上のコーヒーの常用には注意しましょう。
- ノンカフェイン等の飲料でも、少量のカフェインを含むものがあるため、カフェインの摂取を避けている人は製品の栄養成分表示をよく確認することが大切です。



チョット耳より

~水出し緑茶のカフェイン量~

今回調査したペットボトル入り緑茶のカフェイン量は、平均で製品1本あたり57mgでした。

緑茶を淹れる場合には茶葉10gを90℃の湯430mLで1分間浸出させると100mL当たり20mgのカフェインを含む緑茶ができます※1。

では、水出し緑茶はどうでしょうか。冷水で1時間ほど茶葉を浸した水出し緑茶は、うまみの成分量はお湯で淹れた場合とほとんど変わらず、カフェイン含有量は湯で淹れた緑茶の半分以下であったとの報告があります※2。

緑茶をたくさん飲む人は、淹れ方を工夫すると、より安心して緑茶を楽しむことができますね。

※1 文部科学省 日本食品標準成分表2015年版(七訂)

※2 物部真奈美 冷たい緑茶には2種類ある!

Fruit & Tea Time No.2 June 2017

