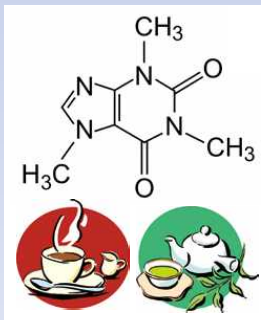


カフェインとは



カフェインは左のような構造を持つ物質で、コーヒー豆や茶葉、チョコレートやココアの原料となるカカオ豆等さまざまな食品に含まれています。

経口摂取すると、成人ではほぼ100%が吸収され、30分～120分で血中濃度が最大に達します。

カフェインには、**中枢神経を興奮させる作用**があります。その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。

一方、**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**や、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最大摂取量は設定されていませんが、諸外国では下の表のように最大摂取量を設定している例があります。

一日当たりの悪影響のない最大摂取量として、妊婦・授乳中の女性では200mg、健康な成人では400mg（欧州食品安全機関）、健康な子供では4-6歳は45mg、7-9歳は62.5mg、10-12歳は85mg（カナダ保健省）とされています。

	一日当たりの悪影響のない最大摂取量	機関名	
妊婦	300mg/日	世界保健機関(WHO)	
	200mg/日	欧州食品安全機関(EFSA)	
	300mg/日	カナダ保健省	
授乳中の女性	200mg/日 注1)	欧州食品安全機関(EFSA)	
健康な子供及び青少年	3mg/kg 体重/日	欧州食品安全機関(EFSA)	
	2.5mg/kg 体重/日	カナダ保健省	
	子供(4~6歳)	45mg/日	
	子供(7~9歳)	62.5mg/日	
	子供(10~12歳)	85mg/日	
健康な成人	2.5mg/kg 体重/日	13歳以上の青少年	
	400mg/日	健康な成人	
	(3mg/kg 体重/1回 注2))	健康な成人	
	400mg/日	カナダ保健省	

注1) 乳児に健康リスクは生じない。

注2) 1回当たり摂取量3mg/kg体重以下(例:体重70kgの成人で、約200mg以下)であれば急性毒性の懸念は生じない。

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

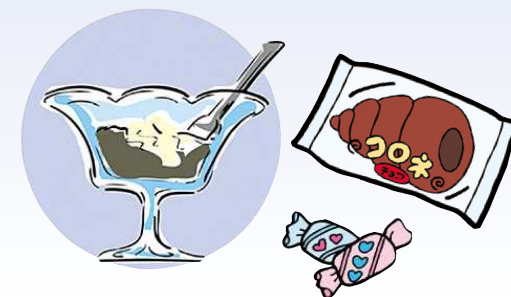
<http://kaneiken.jp/test/test-x.html>
に掲載しております。

パンフレット掲載ページは
こちらから



知って安心

食べ物に含まれる 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。

市販の食品にはカフェインを含むものが多くありますが、製品にカフェイン含有量の表示がないものもあり、また食品にカフェインが含まれていることを知らない消費者も多いようです。

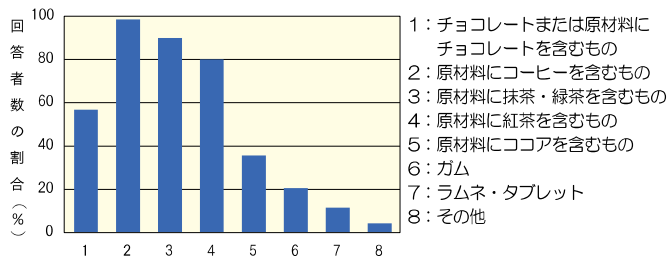
そこで、食品に含まれるカフェインについて調査を実施しました。

静岡県環境衛生科学研究所
県民生活局県民生活課

アンケート調査

静岡県職員を対象に、カフェインを含む食べ物に関するアンケート調査を実施し、1,675人から回答を得ました。

カフェインを含むと思う食品は？

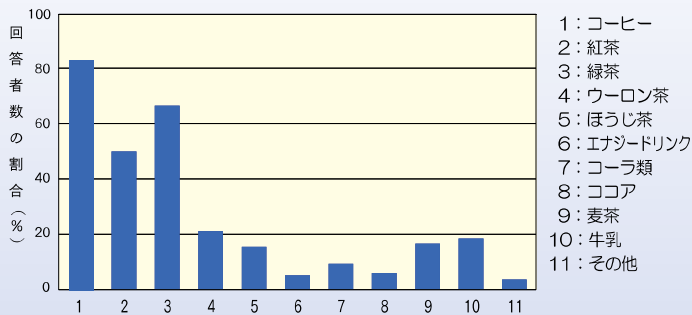


- 80%以上の方がコーヒー、抹茶・緑茶、紅茶を含む食品について、カフェインを含むと思うと回答しました。
- ココアはカカオ豆を原料としており、カフェインが含まれていますが、カフェインを含む食品として認識しているのは回答者の40%未満でした。
- カフェインを含む食品の摂取状況を尋ねたところ、積極的に摂取する人は13%でした。令和元年度のアンケート調査では、飲み物から積極的に摂取する人が29%であったことから、消費者はカフェインについて食べ物よりも飲み物から摂取しているという意識が高いと考えられました。

カフェインを含む食品と一緒に飲み物を飲みますか？

飲む：70%、飲まない：30%

カフェインを含む食品と一緒に飲む物



- カフェインを含む食品と一緒に飲む物として、コーヒー(83%)、紅茶(55%)、緑茶(66%)を選択した人が多く見られました。
- 令和元年度の清涼飲料水のカフェイン量の調査では、コーヒーや紅茶には1本当たり150mgを超えるカフェインを含む製品があったことから、カフェインを含む食品と一緒に飲む飲料には注意が必要です。

テストした品目は

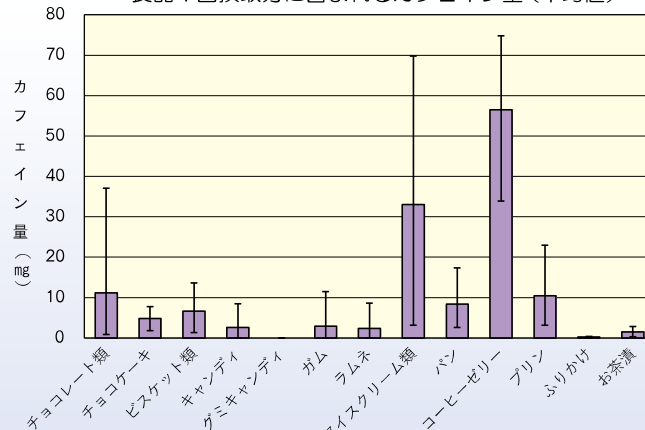
静岡県藤枝市内のスーパー、ホームセンターで購入した一般食品136銘柄の1回摂取分のカフェイン量を調査しました。調査対象として、原材料にカフェイン、チョコレート類、コーヒー、紅茶、緑茶、抹茶、ココアを含むものを選定しました。また、ラムネ、ガム、グミキャンディはコーラ味、エナジードリンク味の製品も対象としました。

調査対象食品の銘柄数と1回摂取分量(設定値)

飲料の種類	銘柄数	1回摂取分量(設定値)
チョコレート類	49	25g 又は 1包装分
チョコレートケーキ	8	1個
ビスケット類	12	1包装分
キャンディ	14	1個
グミキャンディ	7	1包装分
ガム	8	1粒又は1枚
ラムネ	6	1包装分
アイスクリーム類	10	1本又は1カップ
パン	5	1包装分
コーヒーゼリー	5	1個
プリン	5	1個
ふりかけ	4	1食分
お茶漬け	3	1食分
合計	136	—

食品1回摂取分に含まれるカフェイン量を調べました

食品1回摂取分に含まれるカフェイン量(平均値)



各食品のグラフに追記したバーは最大値と最小値を示す

- カフェイン量が多かったのは、コーヒーゼリー、アイスクリーム類、チョコレート類でした。このうち、アイスクリーム類はコーヒー味と抹茶味の製品、チョコレート類はカカオ高含有率の製品と抹茶味の製品にカフェイン量が多い傾向が見られました。
- 食品1回摂取分に含まれるカフェイン量はいずれの食品も100mg以下であり、妊婦や授乳中の女性を含め、健康な成人が単独で摂取するには問題のない量でした。ただし、コーヒーゼリー等カフェインを多く含む食品を子供が喫食する場合には一度にたくさん食べ過ぎないように注意が必要です。

まとめ



- アンケート調査の結果、80%以上の方がコーヒー、紅茶、緑茶・抹茶を含む食品にはカフェインが含まれていると認識していました。
- アンケート結果の比較から、消費者はカフェイン摂取に関して食べ物よりも飲み物から摂取しているという意識が高いと考えられました。
- 今回調査対象とした食品1回摂取分に含まれるカフェイン量は妊婦や授乳中の女性を含む成人が単独で喫食するには問題のない量でした。
- コーヒーゼリーやアイスクリーム類の一部、チョコレート類の一部など、カフェイン含有量が比較的多い食品は単独の喫食でも最大摂取量(カナダ保健省による設定値)を超える可能性があるため、注意が必要です。
- 食品と一緒に飲み物を摂取する際は、カフェイン量を考慮して飲み物を選ぶと良いでしょう。



チョット耳より

絵で見てわかる! 食品摂取量
~カフェイン摂取上限量の観点から~

今回調査対象とした食品のうち、カフェイン量が比較的多かったのはコーヒーゼリーとアイスクリーム類、チョコレート類です。各食品で最もカフェイン量が多かった製品では、下の表の量を食べると摂取上限量に達します。

摂取上限量	コーヒーゼリー	アイスクリーム類	チョコレート類
健康な成人 400mg ^{*1}	5.3個	5.7個	5.3枚 ^{*3}
妊婦・授乳中の女性 200mg ^{*1}	2.7個	2.9個	2.7枚 ^{*3}
10-12歳 85mg ^{*2}	1.1個	1.1個	1.1枚 ^{*3}
7-9歳 62.5mg ^{*2}	0.8個	0.9個	0.8枚 ^{*3}
4-6歳 45mg ^{*2}	0.6個	0.6個	0.6枚 ^{*3}

^{*1} 欧州食品安全機関の設定値

^{*2} カナダ保健省の設定値

^{*3} 板チョコレート1枚を50gとした場合