

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

カフェイン源と量を知る

カフェインとは、コーヒー、紅茶、緑茶などに含まれている苦み成分です。覚醒作用や疲労回復作用、利尿作用などがあります。清涼飲料水（眠気覚まし用含む）、エナジードリンク、サプリメント、ガム等にも添加されている為、これらの食品を組み合わせると摂取した場合は気づかずにカフェインを多量に摂取してしまう可能性があります。



食品名	カフェイン量 (100ml あたり)	備考
玄米茶	10mg	
ミルクチョコレート 50g	14mg/50g	板チョコ 1 枚
烏龍茶・ほうじ茶・ココア	20mg	
紅茶	30mg	
エナジードリンク または 眠気覚まし用飲料	32~300mg	製品によって 異なる
カカオ 70%チョコレート	42mg/50g	
眠気防止薬	50~100mg/錠	製品によって 異なる
コーヒー	60mg	

■過剰に摂取した場合

めまい、心拍数の増加（動悸）、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。

市販の頭痛薬や酔い止め薬、眠気防止薬にもカフェインが含まれていることがあるので、注意が必要です。

100ml あたりの量なので、缶や瓶 1 本あたりなど摂取量に換算しましょう。

■摂取量の目安

カフェインに対する感受性や分解力の個人差が大きく、健康に及ぼす影響を正確に評価することが難しい為、日本では 1 日あたりの摂取許容量は定められていません。

国際的にも過剰摂取は健康被害の可能性があるとして提唱されており、1 日あたり健康な成人で 400mg まで、妊婦・授乳中の方は 300mg までと設定している機関もあります（カナダ保健省）。

■摂取するタイミングに注意！

カフェインの血中濃度が最大になるのは、摂取してから 30~90 分後。効果が薄れてくるのは、4~6 時間程度と言われているので就寝前は摂取を控えましょう。

■カフェインを多く含むエナジードリンク等と、アルコールの同時摂取は避ける

カフェインの覚醒作用がアルコールの鎮静作用と相反し、アルコールを飲み過ぎたり、急性アルコール中毒を引き起こしたりする可能性があるため、注意しましょう。

健康な成人であれば、習慣的な 1 日数杯のお茶やコーヒーは問題ないでしょう。

現在カフェイン含有量を表示する義務はありません。カフェインが含まれている食品や量を知り、適切に摂取することでその効果を最大限に活用しましょう。

しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。

興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 宮子佳奈 中野悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 85-0539