

この数字は なんででしょう？



石元 三千代
本会管理栄養士

このコラムでは、食と健康に関する数字から
日頃の習慣の振り返りにつながるような情報をご紹介します。

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第3回

400mgまで

→ カフェインの1日あたりの最大摂取目安量

「400mg」^{※1}とは健康な成人が1日に摂取しても悪影響のないカフェインの最大目安量です。なお1回あたりでは200mgまでが望ましいとされています。

カフェインの影響は個人差が大きいため日本では具体的な基準は示されていませんが、1日の最大摂取量を設定している国もあり、それらの情報に基づき厚生労働省、農林水産省、内閣府食品安全委員会より情報提供されています。

◆不調はカフェインの悪影響？

カフェインの作用には主に覚醒作用や鎮痛作用、利尿作用などのほか、近年では認知症予防も期待される一方で、量や摂り方を誤ると心身に不調が出る恐れがあります。頭痛、めまい、不眠、吐き気、下痢、心拍数の増加、興奮、不安などの症状や過剰摂取による急性中毒での死亡例も報告されています。

◆カフェインは身近なもの

カフェインはコーヒー豆、茶葉、カカオ豆などの成分で、それらを原料としたコーヒー、紅茶、お茶類、ココア、チョコレートなどに含まれます。昔から日常

表 主な食品中に含まれるカフェイン濃度

食品名	カフェイン濃度 (mg/100ml)
コーヒー	60
インスタントコーヒー(顆粒製品)	57
玉露	160
紅茶	30
せん茶	20
ウーロン茶	20
エナジードリンクまたは眠気覚まし用飲料 (清涼飲料水)	32~300 (製品1本当たりでは、36~150mg)

内閣府食品安全委員会「ファクトシート(科学的知見に基づく概要書)」より

※1 ※2 内閣府食品安全委員会「ファクトシート(科学的知見に基づく概要書)」より https://www.fsc.go.jp/factsheets/index.data/factsheets_caffeine.pdf

※3 国民生活センター <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/01/dl/s0114-10j.pdf>

的に親しまれて
いる多くの嗜好
品に含まれてい
ます。またカフ
ェインは食品添
加物としてエナ
ジードリンクや
コーラなどにも使用されています。

☒ コーヒーなら1日3杯程度



◆健康を意識したのに落とし穴!

在宅勤務でコーヒーの量が増えた、という声をよく聞きます。

表は、主な食品に含まれるカフェイン濃度^{※2}です。健康に悪影響のない目安としてコーヒーは1日3杯くらいまでですが、例えばチョコレートもよく食べるという人は思いがけずカフェインを摂取しているかもしれません。中でも高カカオチョコレートは、健康面の効果が注目されているため選ぶ人も多いことでしょう。そのカフェイン量を調査した結果^{※3}、商品により100gあたり68~120mgと普通のチョコレートに比べ2.3~4.0倍多く含まれているとのこと。

またダイエット系のサプリメントの中には話題の脂肪燃焼効果のある成分を複数含む商品もあり、表示を確認しないとカフェインを見過ごしてしまう可能性があります。

◆もしかして依存症!?

カフェインは毎日摂っていると効果を感じにくくなり、より多くのカフェインを欲するようになりやすく、依存症の危険が潜んでいます。カフェインに敏感な方は特に慎重に摂取し、摂り方や適量を守って楽しみましょう。