

カフェインの過剰摂取に注意！

近年、カフェインを多く含む清涼飲料水(例えば、いわゆるエナジードリンク)が販売されています。カフェインについては、コーヒー、紅茶、緑茶といった日常的に摂取している飲料程度であれば、過剰摂取につながる可能性は低いものの、海外においてはカフェインを多く含む清涼飲料水を過剰に摂取したことによる死亡事例も報告されています。

カフェインを含む主な食品

いわゆるエナジードリンク、コーヒー、紅茶、緑茶など



過剰摂取による影響

めまい、心拍数の増加（動悸）、不安、ふるえ、不眠症、下痢、吐き気など

カフェインの摂取量

カフェインは感受性の個人差が大きく、国際的にも現時点で一日摂取許容量(ヒトがある物質を毎日一生涯にわたって摂取しても健康に悪影響がないと判断される量)等の指標値は設定されていません。

カフェインの過剰摂取による健康被害を予防するために

カフェインを多く含む清涼飲料水を1日に何本も飲まない！

カフェインは、コーヒー、紅茶、緑茶といった日常的に摂取する飲料だけでなく、コーラなどの清涼飲料水にも含まれています。特に、いわゆるエナジードリンクは、缶や瓶1本当たりにすると、コーヒー2~3杯分に相当するカフェインを含むものもあるので、1日に何本も飲まないように注意しましょう。

★ 飲料種別カフェイン量 ★ (100mLあたり)

カフェインを多く含む清涼飲料水 32-300mg コーヒー60mg 紅茶 30mg 煎茶 20mg

カフェインを多く含む清涼飲料水とお酒(アルコール)と一緒に摂取しない！

カフェインを多く含む清涼飲料水とお酒(アルコール)の同時摂取について、米国疾病予防管理センターは、カフェインがアルコールによる機能低下を隠すことにより、アルコールを飲み過ぎてしまい、結果としてアルコールによる健康への悪影響を受けやすくすると指摘しています。

カフェインを多く含む清涼飲料水とカフェインを含む医薬品を同時に摂取しない！

カフェインを含む医薬品の使用において、用法・用量を超えて服用したり、カフェインを多く含む清涼飲料水と併用した場合には、カフェインの過量服用となり、重大な健康被害につながる恐れもあります。