



カフェインのお話

コーヒーにカフェインが多く含まれていることはよく知られていますが、紅茶、ウーロン茶などのお茶にもカフェインは含まれています。最近では、眠気覚ましなどをうたってカフェインを添加した清涼飲料水(いわゆるエナジードリンク)も多く出回っています。

カフェインの作用

カフェインには、脳内で眠気を作り出す「アデノシン」という物質をブロックし、神経を興奮させる働きがあります。眠気防止や利尿作用があることも知られています。その他、鎮痛・疲労回復作用もあるため、風邪薬や頭痛薬などの医薬品にも用いられています。



注意 ⚠️ カフェイン過剰摂取による副作用

過剰摂取により以下のような症状が発現することがあります。

中枢神経系⇒めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠

消化器管⇒下痢、吐き気、嘔吐

カフェインを含む医薬品を服用する場合、カフェインの過剰摂取を防ぐため、エナジードリンクやコーヒー、お茶などのカフェインを含有する飲料と一緒に飲むことは避けましょう。

カフェインの適量は？

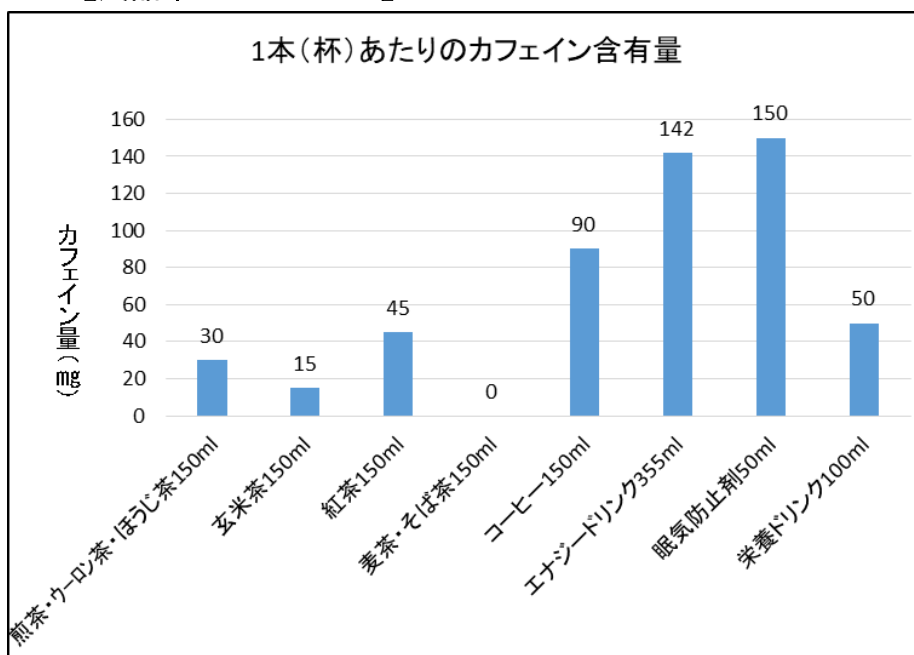
カフェインが体に及ぼす影響には個人差があるといわれています。そのため、『これ以上カフェインを摂ってはいけない』という具体的な数値は国内では定められていません。

(海外の例)

米国食品医薬品局(FDA):健康な成人 1日あたり 400 mg(コーヒー4~5杯)まで

世界保健機関(WHO):妊婦 1日あたり 300mg(コーヒー3~4杯)まで

【食品中のカフェイン量】



カフェインは適量を摂取することで、効能を得ることができですが、過剰摂取には注意が必要です。コーヒーが好きで、たくさん飲みたい!という方はデカフェ(カフェインを90%以上取り除いたもの)を飲むなど工夫してみても良いでしょう。



参考:農林水産省ホームページ <https://www.maff.go.jp/>「カフェインの過剰摂取について」

内閣府食品安全委員会ホームページ <https://www.fsc.go.jp/>「お母さんになるあなたと周りの人たちへ~カフェイン」