
内閣府 食品安全委員会e-マガジン【読み物版】

【生活の中の食品安全 ―カフェインについて― その1】

平成30年12月14日 配信

今月のe-マガジン【読み物版】は、カフェインについてです。
年末年始の忙しい時期、あるいは受験シーズン本番を控え、眠気覚ましに
コーヒーやエナジードリンクによりカフェインを摂る方もいらっしゃるかも
しれません。しかし、摂りすぎには注意が必要です。
カフェインについての正しい知識をぜひ身に付けてください。

1. カフェインとは？

カフェインは、コーヒー豆、茶葉、カカオ豆、ガラナ等に天然に含まれている
食品成分の一つです。

また、コーヒーや茶葉から抽出されたカフェイン（抽出物）については、
清涼飲料水（コーラ等）などに苦味料等の用途で食品添加物として使用されて
います。

カフェインを多く含む主な食品は、コーヒー及び茶類です。また、清涼飲料水の
いわゆるエナジードリンクや眠気覚まし用のドリンクは、コーヒーや茶類よりも
更に多くのカフェインが含まれているものがあります。

2. どんな効果があるの？

カフェインには、適量を摂取することにより、頭が冴え眠気を覚ます効果が
あります。

しかし、多量に摂取した場合、急性作用として、めまい、心拍数の増加、興奮、
不安、震え、不眠、下痢、吐き気をもたらすことがあります。

3. どんなことに気をつければよいの？

(1) どのくらい含まれているか、量を確認

カフェインを含む食品を摂取する際は、まず、自分がカフェインをどれくらい
摂取しているかを把握することが大切です。エナジードリンク等を飲む際に、
成分表示を見て、カフェイン量を確認してください。

また、エナジードリンクと合わせて他のカフェイン入り食品を摂る場合、
カフェインの摂取量は上乗せになることに注意してください。特に、カフェイン
入りの錠剤、カプセル等の形態の食品は、一度に容易に、多量のカフェインを
摂ってしまう可能性があります。

カフェインは感受性の個人差が大きく、健康に及ぼす影響を正確に評価する
ことが困難なため、国際的にも、「一日摂取許容量（ADI※）」は設定されて
いません。

なお、海外の一部の機関では、体に悪影響のない最大摂取量を示しています。

--- 海外の一部の機関における体に悪影響のない最大摂取量 ---

対象：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）】

妊婦：200mg/日【欧州食品安全機関（EFSA）】

妊婦：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）】

健康な子供及び青少年:2.5mg/kg 体重/日【カナダ保健省】
子供(4~6歳):45mg/日【カナダ保健省】
子供(7~9歳):62.5mg/日【カナダ保健省】
子供(10~12歳):85mg/日【カナダ保健省】
13歳以上の青少年:2.5mg/kg 体重/日【カナダ保健省】
健康な成人:400mg/日(3mg/kg 体重/1回(注2))【欧州食品安全機関(EFSA)】
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回当たり摂取量約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。

(2) アルコールと一緒に飲むことに注意

アルコールとカフェイン入りのエナジードリンクと一緒に飲むと、アルコールの酔いをカフェインによる興奮作用が覆い隠してしまい、お酒を飲みすぎる可能性があります。

また、カフェインとアルコールにはどちらにも利尿作用があり、気がつかないうちに脱水状態になってしまう可能性がありますので、この点にも注意が必要です。

アルコールとカフェイン入りエナジードリンク等を混合した飲料もあるようですので、十分に留意して下さい。

※一日摂取許容量(ADI: Acceptable Daily Intake): 人が毎日一生涯にわたって摂り続けても、健康への悪影響がないと考えられる1日あたりの量のことです。

--- 食品中のカフェイン濃度(例) ---

食品名: カフェイン濃度(備考)

コーヒー: 60 mg/100 ml (浸出方法: コーヒー粉末 10 g/熱湯 150 ml)

インスタントコーヒー(顆粒製品): 57 mg/100 ml (浸出方法: インスタントコーヒー 2 g/熱湯 140 ml)

玉露: 160 mg/100 ml (浸出方法: 茶葉 10 g/60℃の湯 60 ml、2.5分)

紅茶: 30 mg/100 ml (浸出方法: 茶 5 g/熱湯 360 ml、1.5~4分)

せん茶: 20 mg/100 ml (浸出方法: 茶 10 g/90℃ 430 ml、1分)

ウーロン茶: 20 mg/100 ml (浸出方法: 茶 15 g/90℃の湯 650 ml、0.5分)

エナジードリンク又は眠気覚まし用飲料(清涼飲料水): 32~300 mg/100 ml

(製品1本当たりでは、36~150 mg)(製品によって、カフェイン濃度及び内容量が異なる)

出典: 「文部科学省: 日本食品表示成分表 2015年版(七訂)(2015)」
「農林水産省ウェブサイト: カフェインの過剰摂取について(2017)」

内閣府 食品安全委員会e-マガジン【読み物版】

[生活の中の食品安全 ―カフェインについて― その2 (Q & A)]

平成30年12月28日 配信

今号では、Q&A をお送りします。

Q1 カフェインはどんなものに含まれているのですか？
Q2 体に悪影響のないカフェインの摂取目安量を教えてください。
Q3 カフェインを摂る時は、どんなことに注意すればよいでしょうか？

Q1 カフェインはどんなものに含まれているのですか？

A1 カフェインは、コーヒー豆、茶葉、カカオ豆、ガラナ等に天然に含まれている食品成分の一つです。
また、コーヒーや茶葉から抽出されたカフェイン（抽出物）については、清涼飲料水（コーラ等）などに苦味料等の用途で食品添加物として使用されています。カフェインを多く含む主な食品は、コーヒー及び茶類です。また、清涼飲料水のいわゆるエナジードリンクや眠気覚まし用のドリンクは、コーヒーや茶類よりも更に多くのカフェインが含まれているものがあります。

--- 食品中のカフェイン濃度(例) ---

食品名: カフェイン濃度 (備考)

コーヒー: 60 mg/100 ml (浸出方法: コーヒー粉末 10 g/熱湯 150 ml)

インスタントコーヒー(顆粒製品): 57 mg/100 ml (浸出方法: インスタントコーヒー 2 g/熱湯 140 ml)

玉露: 160 mg/100 ml (浸出方法: 茶葉 10 g/60 °Cの湯 60 ml、2.5 分)

紅茶: 30 mg/100 ml (浸出方法: 茶 5 g/熱湯 360 ml、1.5~4 分)

せん茶: 20 mg/100 ml (浸出方法: 茶 10 g/90 °C 430 ml、1 分)

ウーロン茶: 20 mg/100 ml (浸出方法: 茶 15 g/90 °Cの湯 650 ml、0.5 分)

エナジードリンク又は眠気覚まし用飲料 (清涼飲料水): 32~300 mg/100 ml

(製品 1 本当たりでは、36~150 mg) (製品によって、カフェイン濃度及び内容量が異なる)

出典: 「文部科学省: 日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂) (2015)」、
「農林水産省ウェブサイト: カフェインの過剰摂取について (2017)」

Q2 体に悪影響のないカフェインの摂取目安量を教えてください。

A2 カフェインは感受性の個人差が大きく、健康に及ぼす影響を正確に評価することが困難なため、国際的にも、「一日摂取許容量 (ADI※)」は設定されていません。なお、海外の一部の機関では、次のとおり、体に悪影響のない最大摂取量を示しているところもあります。

--- 海外の一部の機関における体に悪影響のない最大摂取量 ---

対象: 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)】

妊婦: 200mg/日【欧州食品安全機関 (EFSA)】

妊婦: 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)】

健康な子供及び青少年:2.5mg/kg 体重/日【カナダ保健省】
子供(4~6歳):45mg/日【カナダ保健省】
子供(7~9歳):62.5mg/日【カナダ保健省】
子供(10~12歳):85mg/日【カナダ保健省】
13歳以上の青少年:2.5mg/kg 体重/日【カナダ保健省】
健康な成人:400mg/日(3mg/kg 体重/1回(注2))【欧州食品安全機関(EFSA)】
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回当たり摂取量約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。

※一日摂取許容量(ADI:Acceptable Daily Intake):人が毎日一生涯にわたって摂り続けても、健康への悪影響がないと考えられる1日あたりの量のことです。

Q3 カフェインを摂る時は、どんなことに注意すればよいでしょうか？

- A3 カフェインを含む食品を摂取する際は、まず、自分がカフェインをどれくらい摂取しているかを把握することが大切です。エナジードリンク等を飲む際に、成分表示を見て、カフェイン量を確認してください。
- また、エナジードリンクと合わせて他のカフェイン入り食品を摂る場合、カフェインの摂取量は上乗せになることに注意してください。特に、カフェイン入りの錠剤、カプセル等の形態の食品は、一度に容易に、多量のカフェインを摂ってしまう可能性があります。
- さらに、アルコールとカフェイン入りのエナジードリンクを一緒に飲むと、アルコールの酔いをカフェインによる興奮作用が覆い隠してしまい、お酒を飲みすぎる可能性があります。
- また、カフェインとアルコールにはどちらにも利尿作用があり、気がつかないうちに脱水状態になってしまう可能性がありますので、この点にも注意が必要です。アルコールとカフェイン入りエナジードリンク等を混合した飲料もあるようですので、十分に留意して下さい。

《参考》

- ・食品安全委員会「ファクトシート 食品中のカフェイン」(2018年2月23日更新)
http://www.fsc.go.jp/factsheets/index.data/factsheets_caffeine.pdf
- ・食品安全委員会「みんなのための食品安全勉強会」カフェインの安全性及びコーヒーについて(2018年3月)
http://www.fsc.go.jp/koukan/risk_analysis.html

以上