

ネスレのなぜなにコーヒー
カフェインで運動能力が向上!?
コーヒーでドーピングになったりしないの？



お話…ネスレ日本(株)

ウエルネスコミュニケーション室
室長 福島洋(農学博士)

4年に度のオリンピック。選手の華やかな活躍がある一方、ドーピングの話題も気になります。コーヒーあるいはカフェインの影響はあるのでしょうか。

注意力や集中力を向上させるカフェインですが、運動1時間前の摂取が持久運動能力を向上させ、運動による疲労感を軽減する作用もあり、EUではヘルスクレーム(健康強調表示)が認められています¹⁾。

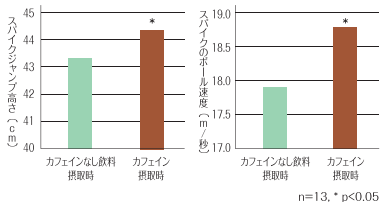
サイクリングやランニング、バレーボール(図)、テニス、サッカーやラグビーなど、さまざまな競技パフォーマンスがカフェイン摂取により向上するという報告があります²⁾。コーヒーやお茶などで広く日常的に摂取されるカフェインは、2004年以降世界アンチ・ドーピング規程の禁止表から外されました。しかし尿検査は引き続き行われ、競技成績に影響する高用量摂取が行わ

れていないのを確認することになっていきます。一度に8杯程度のコーヒーを摂取しても規定値以上のカフェインが尿から検出されることはなかったという報告もあり³⁾ますが、カフェインはお茶

やエナジードリンク、薬にも含まれます。アスリートの方にはこうした豆知識を持ちつつ、バランスのとれた食生活の中でコーヒーを楽しみながらご活躍いただきたいです。

図. カフェインによる女子バレーボール選手のパフォーマンスへの影響

カフェイン(3mg/kg体重)入り飲料摂取後、ジャンプの高さやスパイクのボール速度などのパフォーマンスの他、試合での動きの改善も認められた⁴⁾。



- 1) EFSA Journal 2011;9(4):2053
- 2) Spriet LL et al. Sports Med (2014)
- 3) van der Merwe PJ et al. S Afr Med J (1988)
- 4) Perez-Lopez A et al. Med Sci Sports Exerc (2015)