

ネスレのなぜなにコーヒー
 カフェインの摂りすぎ、
 気になりますか？



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)

コーヒーの健康成分といえは
 カフェイン。眠気を覚まし、
 ちよつと元気が出るの助けて
 くれそう。でも最近流行の
 エナジードリンクにもカフェ
 インが。今回はカフェインの
 摂取量のお話です。

カフェインは、コーヒーやお茶、
 カカオなどに含まれ、栄養ドリンク
 などにも添加されています。脳に
 マイルドな刺激を与え、集中力維
 持や運動パフォーマンス向上など
 に貢献しますが、就寝前の摂取は
 寝入りを悪くしたりします。

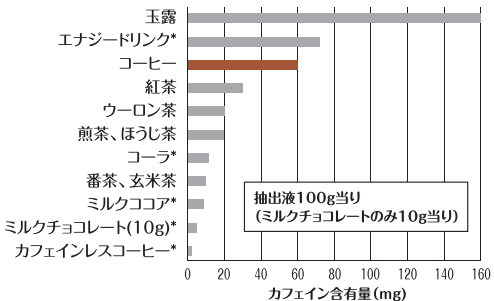
カフェインは眠気や倦怠感、片頭痛
 への効能・効果で医薬品としても
 用いられ、過剰摂取は危険です。

では、安全で適度な摂取はどの
 くらいなのでしょう。欧州食品
 安全機関(EFSA)は、健康成
 人で1日400mg、妊婦・授乳
 婦で200mg、18歳未満の
 小児では3mg/kg体重まで

であれば、安全性の問題は生じ
 ないという最新見解を報告し
 ました*。400mgはコーヒー
 で約5杯程度の量です。これを
 超えると直ちに問題になること
 はもちろんありません。コーヒ
 ーやお茶など健康への寄与が話題
 になっていますが、バランスのとれ
 た食生活における適度なカフェ
 イン摂取量のひとつの目安が提示
 されたといえます。

*EFSA J 2015;13(6):4102

図. カフェイン含有量 出典: 日本食品標準成分表2010



*同出典に記載のないものはYamada M et al, 2010より引用