

取り過ぎ注意！カフェインのメリットとリスク

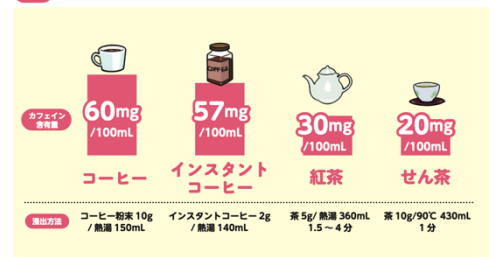
カフェインは、コーヒーやお茶類、チョコレートなど日常的に口にする様々な食品に含まれています。また、コーラなどの清涼飲料水やエナジードリンクにも含まれ、知らぬ間にたくさん摂取しているなんてこともあります。

適度にとり入れる分には、メリットもありますが、取り過ぎは禁物。今回は、カフェインを摂取するメリット・過剰摂取のリスク、正しい取り方をご紹介します。

メリット

- 頭が冴え、眠気を覚ます。
- 集中力がアップする。
- 頭痛の緩和につながる。
- 利尿作用により、老廃物や水分の排泄が促される。

図1 カフェインを多く含む主な食品（飲料）



(出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」)

過剰摂取のリスク

- 急性作用・・・めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気など。
- 長期的・・・肝機能が低下する、高血圧症や骨粗鬆症発症のリスクが高くなる、貧血が悪化する、（妊娠中は）胎児の発育を阻害する、自律神経のバランスが乱れる、など。



正しい取り方とは？

カフェインに対する感受性は個人差が大きく、日本では1日の摂取量は定められていませんが、海外では表のように決められています。

- 健康な成人であれば、多くてもコーヒーマグカップ3杯程度まで。
- 夜の睡眠に影響を与える可能性があるため、夕方以降は避け、日中に飲む。
- エナジードリンクは1日に何本も飲まない。
- 喉が渇いているときは、カフェインを含むものではなく、水を飲む。
- 体調不良がある場合には、摂取を控える。

表1 健康に悪影響のないカフェイン摂取量の目安の例（海外）

| 一日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量 | | 機関名 | |
|----------------------|---------------|-----------------------|----------|
| 妊婦 | 300mg/日 | オーストリア保健・食品安全局 (AGES) | |
| | 200mg/日 | 英国食品基準庁 (FSA) | |
| | 300mg/日 | カナダ保健省 | |
| 子ども | 2.5mg/kg 体重/日 | | |
| | 4~6歳 | | 45mg/日 |
| | 7~9歳 | | 62.5mg/日 |
| 10~12歳 | 85mg/日 | | |
| 健康な成人 | 400mg/日 | | |

出典：オーストリア保健・食品安全局「Schwangerschaft: Auf Alkohol und Koffein verzichten (2010)」
英国食品基準庁「Pregnant women advised to limit caffeine consumption (2008)」
カナダ保健省「Caffeine (2006)」, 「Caffeine in Food (2006)」, 「Health Canada Reminds Canadians to Manage Caffeine Consumption (2010)」

参照：千葉県医師会 エナジードリンクとカフェイン

カフェイン依存チェックリスト

該当数が多いほど依存している可能性があります。

- ✓ 朝の目覚めの一杯としてコーヒーが欠かせない
- ✓ カフェインの入ったエナジードリンクをよく飲む
- ✓ 日頃から体に疲労感があることが多い
- ✓ 眠気を覚ますためにコーヒーを飲むことが多い
- ✓ 疲れている時にカフェインを摂取すると元気になる
- ✓ コーヒーを一日我慢するのが苦痛である
- ✓ 一日三杯以上コーヒーを飲んでいる
- ✓ カフェインをとらないと頭痛が起きる
- ✓ カフェインをとらないと集中力がなくなる
- ✓ カフェインをとらないと眠気が取れない
- ✓ カフェインをとらないと体がだるい
- ✓ カフェインをとらないと不安感が増したり気分が落ち込む

チェックが多い方は、ハーブティーやルイボスティ、麦茶、たんぽぽコーヒーなどノンカフェイン飲料を活用して早めの対策を！