



カフェインで中毒死?! 適量はどのくらい?

「カフェイン」と聞くと、多くの方がコーヒーを想像すると思いますが、実は、コーヒー以外の飲み物にも含まれています。例えば、エナジードリンクにもカフェインが入っていますが、過剰摂取によって中毒死した例もあり、健康への悪影響が問題になっています。では、『カフェインの適量』とはどのくらいでしょうか…?

【メリット】

- 集中力を高める
- 眠気を解消する
- スポーツパフォーマンスを高める



【デメリット】

- 過剰に摂取すると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気、嘔吐などの症状が起こる。

長期にわたると…

- 人によっては高血圧リスクが高くなる可能性がある。
- 妊婦が高濃度のカフェインを摂取した場合に、胎児の発育を阻害(低体重)する可能性がある。

カフェインの効き目は個人差が大きく、**1日の摂取目安量は一概には言えない。**

世界の保健機関の調査結果をもとにすると…

健康な成人

400mg / 日

妊婦

200~300mg / 日

1回あたり**200mg以内**が
ベスト!

飲み物の種類	カフェイン濃度 (100mlあたり)	1回あたり	
コーヒー	60mg	120mg	[カップ1杯 200ml]
デカフェ・カフェインレスのコーヒー	6mg	12mg	[カップ1杯 200ml]
紅茶	30mg	60mg	[カップ1杯 200ml]
ウーロン茶・せん茶	20mg	40mg	[カップ1杯 200ml]
麦茶・そば茶	0mg	0mg	[カップ1杯 200ml]
エナジードリンク ※	40mg	142mg	[1本 355ml]
眠気防止剤 ※	300mg	150mg	[1本 50ml]
栄養ドリンク	50mg	50mg	[1本 100ml]

※ エナジードリンクや眠気防止剤は製品によって濃度が異なるため、1本あたりの濃度を必ず確認し、1日に何本も飲まないようにしましょう。また、アルコールとの同時摂取は控えてください。

寝る前に**50mg以上**のカフェインが残っていると睡眠に悪影響が…
15時以降はカフェインレス飲料を活用するなど、工夫すると GOOD!

