



カフェイン 一日の摂取量の目安



1. カフェインとは

コーヒー豆や茶葉、カカオ豆などに含まれる天然の食品成分の一つです。総合感冒薬や鎮痛薬など医薬品として処方されるほか、既存（天然）添加物として、コーラなどの清涼飲料水などに苦味料として使用することが認められています。

2. 適量のカフェインは 健康に良い

適量のカフェインは、頭をスッキリさせ、眠気をさます効果があります。

カフェインやポリフェノール類を含む**コーヒーの健康影響研究(疫学)**では、以下の作用があることが最近わかってきました。

- ①がんのリスクを下げる
- ②脳卒中や糖尿病、肝疾患により影響を与える
- ③パーキンソン病に防御的な作用がある

※内閣府 食品安全委員会「e-マガジン」より



3. 適量とは

ふだん、私たちが習慣的に飲んでいるコーヒーやお茶の量は、適量と言えます。

コーヒーなら一日「大人は4～5杯」「妊婦さんは2杯程度※」

※世界保健機構(WHO)は、妊娠中は流産や新生児の低体重のリスク低減のために、カフェインの摂取量を制限することを推奨しています。

カフェインの含有量

	100ml当たり	コップ一杯 (150ml)
コーヒー	60mg	90mg
紅茶	30mg	45mg
煎茶・ほうじ茶	20mg	30mg
コーラ	10mg	15mg

健康に悪影響のない一日当たりの最大摂取量の目安

	一日当たり	
成人	400mg	カナダ保健省
妊婦	300mg	オーストリア保健・食品安全局
	200mg	英国食品基準庁
子ども	10～12歳	85mg
	7～9歳	62mg
	4～6歳	45mg

※カフェイン含有量:文部科学省「日本食品標準成分表」、厚生労働省HP、メーカーHP

4. 大量摂取に注意

カフェイン入りのエナジードリンクや錠剤を大量に摂取し、急性カフェイン中毒にかかる若者についての報道がありました。カフェインを過剰に摂取すると、めまいや心拍数の増加、震え、不眠症、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。まれに死に至ることもあります。

100ml当たりのカフェイン含有量

