



カフェインについて



カフェインの効果

カフェインは、神経を鎮静させる作用を持つアデノシンという物質と化学構造が似ており、ヒトの体内においてアデノシンが作用を発揮するために結合しなければならない場所（受容体）に結合します。その結果、アデノシンが受容体に結合できなくなることで、その働きが阻害され、神経を興奮させ、眠気を解消する効果や、集中力を高める効果などが現れます。

カフェインを過剰摂取した場合の症状

カフェインを過剰に摂取し、中枢神経系が過剰に刺激されると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠が起こります。消化器管の刺激により下痢や吐き気、嘔吐することもあります。長期的な作用としては、人によってはカフェインの摂取によって高血圧リスクが高くなる可能性があること、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）する可能性が報告されています。

カフェインが含まれるもの

カフェインは、コーヒー豆やカカオ豆、茶葉などに天然に含まれており、コーヒーと茶がカフェインの主要な摂取源となっています。また、コーヒー豆や茶葉から抽出されたカフェインは苦味料等の用途で食品添加物として登録されており、清涼飲料水などに人工的に添加される場合もあります。さらに、カフェインは風邪薬や眠気防止薬、酔い止め薬等の市販の医薬品にも含まれていることがあります。

【カフェイン含有量の例】

食品名	カフェイン濃度	備考
コーヒー	60 mg/100ml	浸出方法：コーヒー粉末 10 g/熱湯 150ml
玉露	160 mg/100ml	浸出方法：茶葉 10 g/60℃湯 60ml、2.5 分
紅茶	30 mg/100ml	浸出方法：茶 5 g/熱湯 360ml、1.5～4 分
せん茶	20 mg/100ml	浸出方法：茶 10 g/90℃湯 430ml、1 分
ウーロン茶	20 mg/100ml	浸出方法：茶 15 g/90℃湯 650ml、0.5 分
エナジードリンク又は眠気覚まし用飲料（清涼飲料水）	32～300 mg/100ml（製品 1 本当たりでは、36～150 mg）	（製品によって、カフェイン濃度及び内容量が異なる）

カフェインを摂取するときの注意点

カフェインの一日当たりの摂取許容量については、個人差が大きいことなどから、日本においても、国際的にも設定されていません。

カフェインの過剰摂取を防ぐため、コーヒーや茶類に天然に含まれるカフェインの量について知ったり、成分表示を確認したりすることで、飲み過ぎないようにしましょう。特に夕方以降は睡眠の妨げになるため、摂取を控えるようにしましょう。

参考：「食品に含まれるカフェインの過剰摂取について」厚生労働省HP 「カフェインの過剰摂取について」農林水産省HP