



カフェインの過剰摂取を避けるには…



置き換えてみましょう。

カフェインが含まれているコーヒーをはじめ、茶系飲料、紅茶飲料や一部の炭酸飲料を多く摂り、めまい、心拍数の増加、震え等の体調の異変を感じたらカフェインの摂取に注意し、「**カフェインゼロ**」や「**カフェインレス**」のように**カフェインを含まない**、もしくは、**少ない飲料**に置き換えるようにしましょう。



含有量を確認してみましょう。

商品のカフェイン含有量やカフェインが含まれているかを確認する際は、まずは**商品本体の表示を確認**し、表示がない場合は、**販売者等のウェブサイトも確認**したり、販売者等に問い合わせることで情報が得られることがあります。



本内容の詳細は、独立行政法人
国民生活センター公式サイトに
掲載しています。
<https://www.kokusen.go.jp>



最新号やバックナンバーは
こちらからご覧いただけます。

公式サイト「くらしの危険」コーナー
<https://www.kokusen.go.jp/kiken/index.html>



●「くらしの危険」は、全国の消費生活センター、医療機関等から収集した情報をもとに、被害や事故の未然防止・拡大防止のために作られています。●特定の商品・サービス等を推奨するものではありません。●商品やサービス、設備によって起きた事故の情報を最寄りの消費生活センターにお寄せください。●無断転載はお断りいたします。



独立行政法人
国民生活センター

〒252-0229 神奈川県相模原市中央区弥栄3-1-1 TEL: 042-758-3165 ● 2022年 3月発行
イラスト: 川崎 敏郎

くらしの危険

Number
366

調べてみました、 飲料のカフェイン含有量 - 知らずに多く摂取していることも! ? -



多くの消費者が日常的に飲用している緑茶飲料・紅茶飲料・コーヒー等には、原材料に由来するカフェインが含まれています。

カフェインは、適量を摂取すれば頭が冴える、眠気を覚ます等の効果があるとされていますが、過剰に摂取するとめまいや心拍数の増加、震え等の健康被害をもたらすことも知られています。

カフェインの摂取に気を付けている方に向けた、「ノンカフェイン」、「デカフェ」等のカフェインが含まれていない、除かれていることをうたった飲料も販売されています。

飲料等へのカフェイン含有量の表示は義務ではないため、表示されていない商品も多く販売されており、消費者が意図せず多量のカフェインを摂取する場合もあると考えられます。



こんな相談が寄せられています

ケース 1

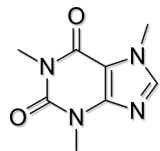
ペットボトル飲料にカフェインゼロと書いてあるのに、後ろの表示を見ると少し含まれているような数字が書いてある。分かりにくい。
(受付年月:2019年3月、40歳代・男性)

ケース 2

ペットボトル入りコーヒー飲料を中学生の子どもが飲んだところ、急性カフェイン中毒になった。500mlの量を飲んで1時間以内に、頭痛、吐き気、動悸を訴え、病院に救急搬送され、点滴治療を受けて日帰りで退院した。商品にはカフェイン含有量の表示はなかったが、コーヒー飲料は子どもが飲む機会も多く、含有量が高い商品については表示すべきではないか。
(受付年月:2018年9月、40歳代・女性)



全国の消費生活センターなどには、飲料のカフェインに関する相談が2016年以降の5年あまりの間に69件寄せられています。
(2021年9月末までの登録分)



カフェイン摂取量について

カフェインの海外での主なリスク評価等【食品安全委員会ファクトシートより抜粋】

	悪影響のない一日当たりの最大摂取量	機関名
健康な成人	400 mg (1回当たり 3 mg/kg 体重 ^{※A})	欧州食品安全機関 (EFSA)
	400 mg	カナダ保健省
健康な子ども及び青少年	3 mg/kg 体重	欧州食品安全機関 (EFSA)
	2.5 mg/kg 体重	カナダ保健省
	子ども：4～6歳 45 mg	
	子ども：7～9歳 62.5 mg	
	子ども：10～12歳 85 mg	
13歳以上の青少年 2.5 mg/kg 体重		
妊婦	300 mg	世界保健機関 (WHO)
	200 mg	欧州食品安全機関 (EFSA)
	300 mg	カナダ保健省
授乳中の女性	200 mg ^{※B}	欧州食品安全機関 (EFSA)

※A：一回当たりの摂取量約3 mg/kg 体重以下【例 体重70kgの成人で、約200mg以下】であれば急性毒性の懸念は生じない。
※B：乳児に健康リスクは生じない。

カフェインに対する人の感受性は、個人差が大きく、感受性の高い人、子ども、妊婦、授乳婦では特に摂取量に注意が必要であるとされています。

国内ではカフェインの許容一日摂取量等は定められていませんが、海外でのリスク評価によると、悪影響のない一日当たりの最大摂取量は、健康な成人では400mg、妊婦では200mgや300mg、健康な子ども及び青少年では年齢などによって異なりますが、体重1kg当たり2.5mgや3mgなどとされています。

一方、カフェインを多く含むエナジードリンクの多用により中毒死した事例もあり、カフェインの過剰摂取に対し、厚生労働省等は注意喚起を行っています。



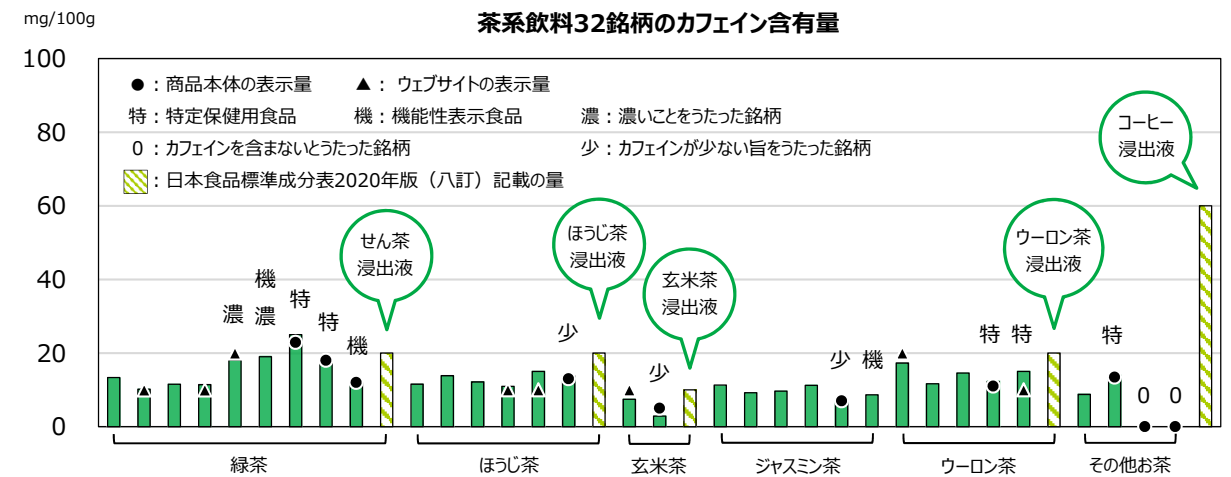
商品テスト結果 から

ペットボトル入り等の茶系飲料32銘柄、紅茶飲料9銘柄、コーヒー28銘柄、炭酸飲料9銘柄の合計78銘柄を購入してテストしました。

茶系飲料の調査

茶系飲料の100g当たりのカフェインの含有量を調べました。

☞ カフェインを含まないとうたった銘柄を除く、茶系飲料のすべての銘柄にカフェインが含まれており、その量は成分表における「コーヒー浸出液」の5～40%程度でした。また、カフェインが少ないとうたった銘柄のカフェイン含有量は、同じ分類の他の銘柄よりも必ずしも少ないわけではありませんでした。



表示調査

ラベル等の商品本体や販売者等のウェブサイトにおけるカフェインに関する表示を調べました。カフェインは、商品本体への含有量表示の義務はありません。事業者が任意で表示する場合は、栄養成分表示の枠外等に記載することとされています。

商品本体におけるカフェインに関する表示

☞ 商品本体にカフェイン含有量は、茶系飲料32銘柄中10銘柄、コーヒー28銘柄中10銘柄、炭酸飲料9銘柄中5銘柄で表示されており、紅茶飲料9銘柄ではいずれも表示はありませんでした。

調査対象	含有量の表示あり ^{※1}	含むことのみ表示あり ^{※2}
茶系飲料 32銘柄	10銘柄	0銘柄
コーヒー 28銘柄	10銘柄	2銘柄
紅茶飲料 9銘柄	0銘柄	0銘柄
炭酸飲料 9銘柄	5銘柄	4銘柄

販売者等のウェブサイトにおけるカフェインに関する記載

☞ 商品本体にカフェイン含有量の表示がなかった銘柄の中には、販売者等のウェブサイトには含有量が記載されている銘柄もありました。

調査対象 ^{※3}	含有量の記載あり ^{※1}	含むことのみ記載あり ^{※2}
茶系飲料 22銘柄 ^{※4}	8銘柄	12銘柄
コーヒー 18銘柄	7銘柄	11銘柄
紅茶飲料 9銘柄	5銘柄	4銘柄
炭酸飲料 4銘柄	2銘柄	2銘柄



※1: 「カフェインゼロ」等のカフェインを含まないという表示・記載も含まれます。
※2: 「カフェインレス」等のカフェインが少ないと受け取れる表示・記載も含まれます。
※3: 商品本体に含有量表示が見られなかったものを対象としました。
※4: 7銘柄は販売者等のウェブサイトには当該品に関する記載がありませんでしたが、茶葉やコーヒー等にカフェインが含まれることの記載がありました。