

◆【1日のカフェイン摂取の目安量】

現在、日本ではカフェイン摂取の許容量は定められていませんが海外のリスク管理機関等の状況をまとめたものが下表のようになります。

1日当たりの悪影響のない 最大摂取量	飲料換算	機関名
妊婦	コーヒーカップ3~4杯	世界保健機関 (WHO)
	300mg/日 コーヒーカップ4~6杯 (150mL/杯)	オーストリア保健・食品安全局 (AGES)
	200mg/日 コーヒーマグカップ2杯	英国食品安全庁 (FSA)
	300mg/日 コーヒーマグカップ2杯 (237mL/杯)	カナダ保健省
2.5mg /体重/日	コーラ1缶 (355mL) 当 りのカフェイン含有量 36~46mg	
子供 (4~6歳) 45mg/日		
子供 (7~9歳) 62.5mg/日		
子供 (10~12歳) 85mg/日		
健康な成人	400mg/日 コーヒーマグカップ3杯 (237mL/杯)	

●頭痛の緩和

カフェインには一時的な血管収縮作用があり、頭痛薬をはじめ、市販の鎮痛薬にも用いられています。

●筋肉疲労の回復

カフェインは血液の流れをよくし、筋肉の疲労物質を体内にくくする作用があります。これにより、疲労から、回復しやすいといわれています。

●肥満予防

脂肪の代謝を活発にさせる効果があり、特に運動の20~30分前に飲むと効果が得られやすいといわれています。

●二日酔い防止効果

二日酔いは、アルコールが肝臓で分解されて

できるアセトアルデヒドが原因です。カフェインには肝臓の働きを活発にし、アセトアルデヒドを早く分解する作用があります。

●運動能力向上

カフェインの運動能力向上については諸説あるようですが、その一つは、脂肪組織の分解を促進するためだといわれています。

●リラククス効果

ラットを動けないようにしてストレスを与え、解放した時の放出物質を調べた研究で、ストレス反応の減少が、生理食塩水を与えた時に比べ、カフェインを与えた時に激減したという結果があり、カフェインにはリラククス効果があることがわかったようです。

【カフェイン摂取の注意点】

●就寝前3~4時間以内のカフェイン摂取は、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があります。また、利尿作用もあり、夜中に尿意が目覚める原因にもなります。

●胃を刺激し、胃酸の分泌を増やしますので、空腹状態でカフェインを摂ると、胃もたれ・胃痛の原因になることがあります。

●鉄分や亜鉛などのミネラルの吸収を阻害するため、貧血を起こしやすくなります。

●妊娠中はカフェインの代謝が遅くなつて体内に長くとどまるため、カフェインの影響が出やすくなります。カフェインは胎盤を通して胎児にも移行しますし、授乳中にも移行することがわかっています。

●一度に多量摂取した場合に起こる「急性中毒」と長期間多くのカフェインを摂取し続けたこと

によって起こる「慢性中毒」が表れる場合があります。

どちらもカフェインが神経に作用して起こり、多くのケースでは神経過敏・興奮・不眠・頻尿などの症状が表れます。

【まとめ】

カフェインの適度な摂取は、眠気覚ましやリラククス効果等、よい効果が期待できます。すっきりしたいときやリフレッシュしたいときに、取り入れてみてはいかがでしょうか。ただし、カフェインに弱い体質の方や妊娠中・授乳中・不眠傾向の方は、カフェイン摂取に配慮してください。

ダイエットなどをお考えの方は、砂糖入りの飲み物にし、甘い香りのフレーバーなどで味と香りを楽しみながらリフレッシュするといでしょう。

今月の担当



管理栄養士
杉田かおり

<参考文献>
内閣府食品安全委員会「ファクトシート 食品中のカフェイン [PDF]」、全日本コーヒー協会、厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014~睡眠12箇条~」

