

# ≡ Do You Know?



## 【危険!】カフェインの摂り過ぎに注意!

# コーヒー大好き # エナジードリンク # 眠気覚まし # 本当に必要? そのカフェイン  
# カフェインで身体ごまかしてない?



適切な量を知ろう

### 影 響

良い例



カフェインを適量摂取すると、頭がすっきりしたり、眠気が覚めたりといった効果がみられます。



悪い例



カフェインを摂り過ぎると、めまい、心拍数の増加、不眠、下痢、吐き気など身体に有害な影響が現れます。



### 適量ってどのくらい?



コーヒーは1日3杯まで **目安**

● 健康に悪影響のないカフェイン最大摂取量 (目安※)

|                      |
|----------------------|
| 健康な成人                |
| <b>400mg</b> (1日あたり) |

※海外の機関が示している値。  
(カフェインに対する感受性は個人差が大きいため、  
1日摂取許容量(ADI)が設定されていません。)

● 食品中のカフェイン量 (100mlあたり)

|                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| コーヒー                              | <b>60mg</b>                      |
| 緑茶・ウーロン茶                          | <b>20mg</b>                      |
| エナジードリンク<br>又は<br>眠気覚まし用<br>清涼飲料水 | <b>32mg</b><br>}<br><b>300mg</b> |

※抽出方法や製品によって異なります。

### アルコールとの併用に注意!

- カフェインがアルコールの酔いを隠してしまう
- 脱水症状が起こりやすい



## 名古屋市保健所・保健センター