

≡ Do You Know?

知らずに しら沼に...



【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?

👍 10000000

適切な量を知ろう

影 響

良い例



すっきり

爽快

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



頭痛

めまい

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。



不眠

下痢
吐き気

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	400mg (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	60mg
緑茶・ウーロン茶	20mg
エナジードリンク 又は 眠気覚まし用 清涼飲料水	32mg } 300mg

※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