



カフェイン、摂りすぎていませんか？

カフェインって？

食品成分の一種で、コーヒーやエナジードリンクなどの飲料のほか、チョコレートや鎮痛剤などにも含まれています。疲労感を和らげたり、眠気を覚ます効果があり、コーヒーの場合一日に3杯程度の摂取であれば、認知症予防などにも効果が期待されます。



摂りすぎると…

中枢神経や消化器官への刺激により、以下のような症状があらわれます。

- ・めまい
- ・動悸
- ・興奮
- ・不安
- ・下痢
- ・吐き気、嘔吐
- ・不眠症



↓
極度の興奮や意識低下につながり、
死に至る場合も…

◆アルコールとの併用にも要注意!

カフェインがアルコールの酔いを隠してしまうため、過剰摂取や脱水症状が起こりやすくなります。



適量ってどのくらい？

健康な**成人の一日あたりの摂取量は400mg**とされています。他の飲料との飲み合わせや、睡眠までの時間を考慮して摂取するようにしましょう。

【飲料に含まれるカフェイン量(100mlあたり)】

コーヒー*	80mg
紅茶	30mg
緑茶・ウーロン茶	20mg
エナジードリンク	32～300mg

※インスタント(顆粒)2g使用の場合

「カフェイン=体に悪いもの」ではなく、どれだけなら摂取しても問題ないか“量を知って守る”ことが大切だね!

