

気をつけて! カフェインの過剰摂取



受験の追い込み、多忙な年末、
知らず知らずのうちに
カフェインを
摂り過ぎていませんか？



身近なコーヒー、紅茶、緑茶、コーラなどのほか、カフェインを多く含む
エナジードリンクや眠気防止サプリメントなど、過剰にカフェインを摂り過ぎると、
くり返す嘔吐や動悸、場合によってはけいれんなどがみられ、
救急搬送され入院が必要になるなど健康被害が出ることがあります。



●自分の（子どもの） カフェイン摂取量を把握する

過剰摂取にならないよう、まず自分がどれくらい
カフェインをとっているか把握しましょう。
中高生などの子どもの場合は、周りの
大人が気を配ることが必要です。

●1日に何本も エナジードリンクを飲まない

エナジードリンクとあわせて他のカフェイン
を含む食品（飲料）をとる場合も
注意しましょう。



カフェインと うまく付き合うには

●アルコールと エナジードリンクを 一緒に飲まない

一緒に飲むとアルコールの酔いを
カフェインの興奮作用が覆い隠してしまい、
お酒を飲みすぎることも。
また、どちらも利尿作用があるため
脱水症状をおこすことがあります。



●錠剤、カプセル等の 形態の食品の利用に注意

錠剤、カプセルなどの形態の食品は、
一度に容易に多量のカフェインを
とることができるので注意が必要です。
同時にカフェインを含む飲料をとる場合
も過剰摂取に注意してください。



カフェイン摂取量の目安や、
飲料に含まれる
カフェイン量などの詳細は

内閣府食品安全委員会
ファクトシートをご覧ください→



大津市保健所衛生課 食の安全推進係

HP、X(旧Twitter) は
「大津市保健所衛生課」

で検索!