

# カフェインの過剰摂取に 注意しましょう!

カフェインは、コーヒー、紅茶、緑茶といった日常的に摂取している飲料程度であれば、過剰摂取につながる可能性は低いものの、海外ではカフェインを多く含む清涼飲料水(エナジードリンク)を過剰に摂取したことによる死亡事例も報告されています。製品に記載されているカフェイン含有量を確認して、多量のカフェインを摂取することは避けましょう。

## カフェインを含む食品

エナジードリンク、コーヒー、紅茶、緑茶など

※風邪薬や眠気防止薬、酔い止め薬等の市販の医薬品にも含まれていることがあります。



## ⚠ カフェインを過剰に摂取すると

中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。

※子ども、妊婦、授乳中の方、その他カフェインに敏感な方は特に注意が必要です。

## 健康被害を予防するために

エナジードリンクなどを、1日に何本も飲まないように注意しましょう。

エナジードリンクは、缶や瓶1本当たりにすると、コーヒー約2～3杯分に相当するカフェインを含むものもありますので、1日に何本も飲まないように注意しましょう。



エナジードリンクとお酒(アルコール)を一緒に飲まないようにしましょう。

カフェインがアルコールによる機能低下を隠すことにより、アルコールを飲み過ぎてしまい、アルコールによる健康への悪影響を受けやすくなるといわれています。

カフェインを含む医薬品を服用する場合、カフェインの過剰摂取を防ぐため、カフェインを含有する飲料と一緒に飲むことは避けましょう。

カフェインについての詳細は、  
『内閣府食品安全委員会ファクトシート』をご覧ください。

[https://www.fsc.go.jp/factsheets/index.data/factsheets\\_caffeine.pdf](https://www.fsc.go.jp/factsheets/index.data/factsheets_caffeine.pdf)

