

エナジードリンクとカフェイン ～カフェインのとり方に注意！～

監修 千葉県医師会理事 西牟田 敏之 医師

冷たい飲み物がおいしい季節がやってきました。

みなさんは「エナジードリンク」を知っていますか？

実はこの飲み物にはカフェインという物質がたくさん含まれていて、10代のみなさんには注意してほしい飲み物です。

今号は、エナジードリンクとカフェインについて学びましょう。



カフェインって
どんなもの？



カフェインは、
コーヒーや紅茶に
入っているって
聞いたよ。

コーヒーにカフェインが含まれてい
るなんてよく知っていましたね！
そのとおり！カフェインは飲み物や
食べ物に含まれています。他には、
薬に含まれているものもあります。



カフェインの良いところ

おとなが飲んだとき！

- ①眠気を覚ます（興奮作用）
- ②集中力がアップする（覚醒作用）
- ③尿が出る作用があるので、体に必要ない老廃物や余分な水分を外に出す（利尿作用）など



カフェインの悪いところ

- ①胃が痛くなる・胃がもたれる（胃液の分泌促進作用）
- ②貧血（体への鉄の吸収を抑える作用）
- ③自律神経を乱す（中枢神経興奮作用）
- ④血管を縮める（血管収縮作用）
- ⑤心臓が縮まるときの力が強くなる（強心作用）



（ ）の言葉はむずかしい
ので、読まなくてもいいピッ

でも子どもは、にがい
コーヒーや紅茶をガブ
ガブ飲めないから心配
ないんじゃない？

コーヒーのように
にがい飲み物だけ
ではなく、ジュース感覚
で飲めるものがとっ
ても危険だピッ！



ここで記した「良い
ところ」は、成長期
の子どもにとっては「良い
ところ」ではなく、むしろ
「悪いところ」に入ります。

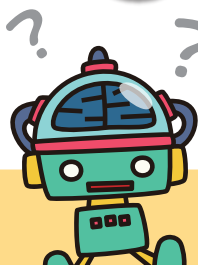
子どもはおとなより
カフェインの影響を
強く受けてしまうためです。

- ・頭が痛くなる・眠れなくなる
- ・吐き気がする
- ・下痢になる・興奮する
- ・心臓がドキドキする
- ・中毒*になる など

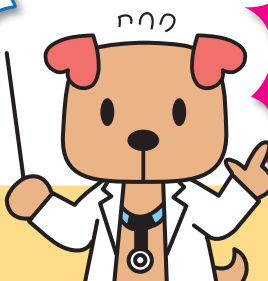


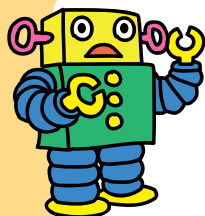
※カフェイン中毒とは…長い間ずっととり続けて中毒に
なる「慢性カフェイン中毒」と、急にたくさんのカフェ
インをとり中毒になる「急性カフェイン中毒」があり、
それぞれ症状が違います。

みなさんが気をつけなく
てはいけないものは、
身近にある飲み物で、
エナジードリンクです。



おれたちの出番かな？





エナジードリンクってどんな飲み物？

エナジードリンクは、たくさんのカフェインが入っていて覚醒作用や興奮作用があるといわれています。しかし、ジュースやスポーツドリンクなどと同じように清涼飲料水に区分けされているので、子どもでも気軽に飲んでしまいます。

カフェイン
たっぷり！

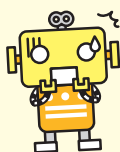


カフェインが どれだけ含まれているか、 みてみましょう！

< >は 100ml あたりのカフェイン量

商品名	カフェイン量
エナジードリンク A (355ml)	142mg <40mg>
エナジードリンク B (185ml)	79.92mg <43.2mg>
エナジードリンク B (250ml)	80mg <32mg>
エナジードリンク B (330ml)	105.6mg <32mg>
エナジードリンク B (355ml)	113.6mg <32mg>
栄養ドリンク A (100ml) *	50mg <50mg>
コーヒー微糖 A (185ml)	92.5mg <50mg>
コーラ A (500ml)	50mg <10mg>

*印は、(医薬部外品) といって清涼飲料水とは違う法律で定められている飲み物です。



えっ!? コーラにも
カフェイン入ってる!

エナジードリンクは
ネットでは「魔剤」と
言われてるピッ...



カフェインがたくさん入っている
のに、炭酸飲料で子どもが好き
な味なんだピッ! だからガブガブ
飲みちゃうんだピッ!



カフェインを含む飲み
物を取りすぎると心臓
や脳の障害で死亡することが
あります。



注意!!!

栄養ドリンクは、ジュース類ではないことを知っていますので、子どもがたくさん買ってたくさん飲むケースはないと思います。ところが、エナジードリンクはジュース感覚で買うことができますし、「子どもには危険だ」ということを知らないことがとてもこわいのです。



他の飲み物もみてみましょう! (食品中のカフェイン濃度)

食品の名前	カフェインの濃度 (濃さ)	食品の成分を溶け出させる方法
インスタントコーヒー (顆粒製品)	1 杯あたり 80mg	2g 使用した場合
コーヒー (コーヒーが溶け出した液)	100ml の中に 60mg 入っている	コーヒー粉末 10g、熱湯 150ml でコーヒーを作った
紅茶 (紅茶が溶け出した液)	100ml の中に 30mg 入っている	茶 5g、熱湯 360ml 1.5 ~ 4 分で紅茶を作った
せん茶 (せん茶が溶け出した液)	100ml の中に 20mg 入っている	茶 10g、90℃430ml 1 分でせん茶を作った
ほうじ茶 (ほうじ茶が溶け出した液)	100ml の中に 20mg 入っている	茶 15g、90℃650ml 30 秒でほうじ茶を作った
ウーロン茶 (ウーロン茶が溶け出した液)	100ml の中に 20mg 入っている	茶 15g、90℃650ml 30 秒でウーロン茶を作った
玄米茶 (玄米茶が溶け出した液)	100ml の中に 10mg 入っている	茶 15g、90℃650ml 30 秒で玄米茶を作った

厚生労働省「食品に含まれるカフェインの過剰摂取についてQ & A〜カフェインの過剰摂取に注意しましょう〜より数値引用一部改変」
Web サイト 2019.3.9 アクセス <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170477.html>

イン
カフェ
イン!



夏場、のどがかわいてたくさん水分が欲しいときは、
カフェインを含まない麦茶や
カフェインが少ない玄米茶などが安心ですね!



カフェインをどのくらいまでとっていいの？



ニュージーランドやアメリカ、ヨーロッパなどは、食品中のカフェイン

摂取※について具体的な数値で注意をよびかけています。

※摂取とは、体内に取り入れること。

日本は具体的な数値が出ていません！
カナダの例をみてみるピッ



カナダ保健省の一例（最大摂取量）

4～6歳	1日に45mg未満
7～9歳	1日に62.5mg未満
10～12歳	1日に85mg未満
13歳以上の青少年	1日に2.5mg/kg未満

マナボと世代の小学校高学年生は
1日に85mg未満。
中学生以上は、体重×2.5の数字を
覚えておこうね！



←自分の体重に2.5をかけ算してね（例：体重50kgなら125mg）

食品安全委員会 食品安全総合情報システム Web サイト 2019.3.7 アクセスより <http://www.fsc.go.jp/fscis/foodSafetyMaterial/show/syu04720030110>

農林水産省では、諸外国のカフェイン摂取に関する数値を公表しています。参考にしてくださいね！

こんな
使い方は
やめよう！

試合前に
エナジー
ドリンク！

テスト前に
エナジー
ドリンク！

夜中のゲーム
対戦前に
エナジー
ドリンク！

からだに
よくない
ピッ！

エナジードリンクを飲むと、カフェインの作用で元気になる気がしますが、それは飲んだ時だけ。カフェインの効果が切れると、かえって集中力が低下したり、飲む前より疲れた感じがする場合があります。

眠気を覚まし、頭がすっきりするのは、みなさんの中にある「眠りたい、休みたい」という作用にカフェインのある物質がとりついて神経を興奮させるためです。カフェインによって、つかれや眠気の原因が解消できたわけではありません！

子どももおとなも
カフェインに頼る生活は
やめましょう！

保護者のみなさまへ

お子さまの受験勉強やテスト前の眠気覚ましに、エナジードリンクを飲ませるのはおすすめしません。カフェインには中毒性もあることから、お子様が20歳前後の年齢になったときに過剰摂取してしまう危険性もあります。今のうちから管理していただきたいと思います。

カフェイン不耐性などの持病がない方は、カフェイン含有食品も通常の摂取範囲なら危険性はありません。しかし、エナジードリンクなど大量のカフェイン含有食品は「**お子さまには摂取させない、大人は過剰摂取しない**」ことが大切です。

「疲れた」と感じたら、カフェイン飲料に頼るのではなく睡眠や栄養などを見直してみてください。（加えて、大人の方は、お酒と一緒に摂取しないようにご注意ください。）

取り上げてほしいリクエスト・感想などお待ちしています！

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、（公社）千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。