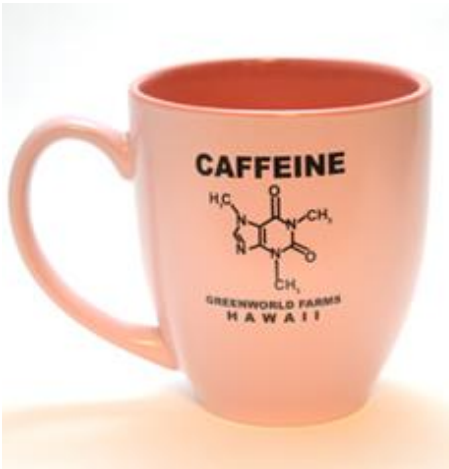


カフェインを敵にしない方法

～くつろぎの一杯を安全に楽しもう～

コーヒーやお茶、エナジー系ドリンクは
気分転換や頑張りが必要な時に手にする機会の多い飲み物。
その一方で、毎日たくさん摂り過ぎると、メリットよりも
デメリットの方が大きくなる可能性があることをご存知ですか？



日本では、カフェインの摂取適正量（上限量）は決まって
いませんが、海外の研究機関では推奨上限量を示しています。

【一例】健康な成人 コーヒー3杯まで/日

カナダでは、成人の一日あたりのカフェイン摂取上限量を
400mgとしています。

カフェインは、私たちがよく飲む薬（風邪薬、頭痛薬、鼻炎薬、
生理痛薬など）にも入っている場合があります。
知らない間にカフェインを摂り過ぎないように、ご注意ください！

パッケージの栄養成分表示を良く見て買おう！



- レドブル (250ml) カフェイン80mg
- モンスターエナジー (355ml) カフェイン142mg
- 缶コーヒー (185g) カフェイン100~170mg
- コーラ (500ml) カフェイン50~65mg
- 緑茶・紅茶・烏龍茶等のペットボトル飲料(500ml) カフェイン50~170mg

身体への影響	適量のメリット	摂り過ぎのデメリット
中枢神経系の刺激	眠気覚まし	心拍数の増加、興奮、不安、 震え、不眠症
利尿作用		脱水
消化管系の興奮状態		下痢、吐き気
妊婦の摂取による胎児への影響		胎児の発育阻害
カルシウムの体内排出率増加		骨粗しょう症
一部の飲み薬への影響		薬の効き目を抑えてしまう、 または強めすぎる

過剰摂取による
死亡事例も！

からだの不調、
カフェインの
摂り過ぎが
原因になって
いるかも!?

詳細は
薬局薬剤師に
ご相談を！

参考：内閣府 食品安全委員会ファクトシート <http://www.fsc.go.jp/sonota/factsheets/caffeine.pdf>
東京都 福祉保健局 <http://food-faq.jp.net/modules/faq/?action=Detail&faqid=50>