

～ちょっと気になるシリーズ～ カフェイン

カフェインはコーヒー豆や茶葉に含まれている成分です。医薬品や食品添加物として使用されることもあります。

カフェインの身体への作用

- ・中枢神経を興奮させる作用
→眠気が覚める、頭がすっきりする
→多いとめまい、震え、不眠、吐き気
- ・利尿作用
- ・摂取後の運動では脂肪燃焼効果がある

カフェインは刺激物なので摂取量に気をつけましょう。高カフェイン飲料の過剰摂取で体調不良になることもあります。薬を飲むとき、水分補給時にはカフェインの入っていない飲料がおすすめです。



飲料	カフェイン量 100mlあたり	
コーヒー（ドリップ式）	60mg	10gを150mlで浸出
コーヒー（インスタント）	57mg	2gを140mlで溶解
紅茶	30mg	紅茶5gを360mlで1.5～4分浸出
緑茶・ほうじ茶	20mg	茶10gを430mlで1分浸出
ウーロン	20mg	茶15gを650mlで0.5分浸出
麦茶	0mg	
コーラ	10mg	※350ml缶1本でカフェイン35mg
モンスター	40mg	※355ml缶1本でカフェイン142mg
レッドブル	32mg	※250ml缶1本でカフェイン80mg



ガムにも入っている

Q.カフェイン摂取量の決まりはありますか？

日本では決まりはありません。明示している国もあるので参考値として数例紹介します。
カナダ：健康な成人はカフェイン400mg/日まで
オーストラリア：妊婦はカフェイン300mg/日まで
カナダ：子供4～6歳はカフェイン45mg/日まで

Q.夜眠れなくなるって本当？

感受性には個人差がありますが、高齢者は代謝が落ちるので影響が増えるようです。カフェインの血中半減期間は4時間です。感受性の強い方は午後は飲まない方がいいでしょう。

Q.運動での脂肪燃焼効果は？

カフェイン摂取後の運動では脂肪燃焼効果が高まります。そのため運動持続時間の延長や疲労軽減効果があります。一時はドーピング検査対象薬物でした。現在は検査対象からは外されましたが、監視の対象成分にはなっています。

Q.カフェインは痩せるって本当？

スイスの研究では、12年間の追跡調査をした結果、BMI30以上の女性に限り体重増加がやや抑制されたという程度だそうです。脂肪燃焼効果で運動時間が増えた結果として痩せることはあるでしょう。