

# カフェインの過剰摂取について

農林水産省

エナジードリンクを多用して死亡した男性について、解剖を担当した医者がカフェイン中毒死と判断したとの報道がありました。この件が示すように、特定の栄養・機能成分を添加した食品や飲料の過剰摂取には注意が必要です。

特に眠気覚ましなどをうたってカフェインを添加した清涼飲料水が多数販売されていますが、カフェインの過剰摂取には注意が必要です。

## カフェインの人に対する影響

カフェインは、神経を鎮静させる作用を持つアデノシンという物質と化学構造が似ており、アデノシンが本来結合する場所（アデノシン受容体）にとりついてアデノシンの働きを阻害することにより神経を興奮させます。

コーヒーは、適切に摂取すれば、がんを抑えるなど、死亡リスクが減少する効果があるという科学的データも知られていますが、カフェインを過剰に摂取し、中枢神経系が過剰に刺激されると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠が起こります。消化器管の刺激により下痢や吐き気、嘔吐することもあります。

長期的な作用としては、人によってはカフェインの摂取によって高血圧リスクが高くなる可能性があること、妊婦が高濃度のカフェインを摂取した場合に、胎児の発育を阻害（低体重）する可能性が報告されています。

特に、市販されているエナジードリンクや眠気覚まし用の清涼飲料水の成分表示の多くは、100 mL当たりの濃度で書かれています。缶や

瓶1本あたりにすると、コーヒー約2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が必要です。

## 世界保健機関（WHO）

カフェインの胎児への影響はまだ確定はしていないとしつつも、お茶、ココア、コーラタイプの飲料は同じくらいの量のカフェインを含んでおり、またコーヒーはその約2倍のカフェインを含んでいることから、妊婦に対し、コーヒーを、1日3~4カップまでにすることを呼びかけています。

## 米国

健福祉省（DHHS）及び農務省（USDA）による2015年の栄養ガイドラインに関する科学レポートでは、健康な大人では、適正なカフェイン摂取、すなわち1日当たり3~5カップ又は1日当たり400mgまで、であれば心血管疾患などカフェインの慢性的毒性のリスクは増加しないとしています。

一方、カフェインをお酒（アルコール）と一緒に摂取した場合の健康影響について懸念を示しており、アルコールとエナジードリンクを一緒に摂取するべきでないとしています。

米国疾病予防管理センター（CDC）は、エナジードリンクとアルコールを混ぜて飲むことの危険性に関して、注意喚起しています。

エナジードリンクとアルコールを混ぜて飲むと、エナジードリンク中のカフェインがアルコールによる機能低下を隠してしまいます。なお、カフェインはアルコールの代謝に影響しません。呼気中のアルコール濃度を低下させることもありません。

カフェイン入りのエナジードリンクをお酒（アルコール）と混ぜて飲むとアルコールだけ飲んだ場合に比べて3倍飲み過ぎた状態になります。

## 欧州

欧州食品安全機関（EFSA）は、2015年にカフェインについてリスク評価を行っています。

大人では、カフェイン摂取量が3 mg/kg 体重であれば急性毒性の懸念はないとし、これから、体重70 kgの大人であれば、1回当たり200 mgのカフェイン摂取であれば健康リスクは増加しないとしています。また、習慣的なカフェイン摂取に関しては、妊婦を除く大人では1日当たり400 mgまでであれば健康リスクは増加しないとしています。

妊婦及び授乳婦については、習慣的なカフェイン摂取に関し、1日当たり200 mgまでであれば、胎児や乳児の健康リスクは増加しないと評価しています。

子供については、長期的・習慣的なカフェイン摂取に関する研究が少なく不確実性が残るものの、大人と同様、3 mg/kg 体重/日であれば悪影響が見られないと推測されるとしています。

## カナダ

2003年に食品中のカフェインについてレビューした結果から、以下の推奨摂取量を定め、2010年に消費者向けに注意喚起しています。

4～6歳の子供では、1日当たり45 mg

7～9歳の子供では、1日当たり62.5 mg

10～12歳の子供では、1日当たり85 mg

（コーラは、355 mL 缶（12 オンス）1～2 缶まで）

妊婦や母乳で保育している母親は、1日当たり300 mg

（コーヒーは、237 mL（8 オンス）カップで2杯まで）

健康な大人は、1日当たり400 mg

（コーヒーは、237 mL（8 オンス）カップで3杯まで）

また、2015年12月にエナジードリンクについてリスク評価を行い、典型的なエナジードリンクについて、大人では1日当たり2本までであれば、健康への悪影響の懸念はないとしつつも、子供ではカフェイン摂取を抑制するべきとしています。

## 豪州・ニュージーランド

2014年にカフェインについてのウェブページを公表しています。一日許容摂取量(ADI)などのガイダンス値は設定されていないとしつつも、カフェインの作用のひとつである不安作用(Anxiety level)から、子供では、3 mg/kg 体重/日 を指標としています。5~12歳の子供では、1日当たり95 mg(コーラ約2缶)、大人では210 mg(インスタントコーヒー約3カップ)に相当するとしています。

## 食品安全委員会

食品中のカフェインについて情報提供するためファクトシートを公表しています。

## 厚生労働省

清涼飲料水など食品に含まれるカフェインを過剰摂取しないよう、Q&Aで注意喚起しています。