

# 妊婦の方やお子さんは カフェインの摂り過ぎに注意しましょう！

## カフェインとは

コーヒー豆、茶葉、カカオ豆などに天然に含まれている食品成分の一つです。

### 適量に摂ると・・・

- ・頭が冴え、眠気を覚ます効果

### 過剰に摂ってしまうと・・・

- ・めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠が起こる可能性
- ・下痢、吐き気、嘔吐の可能性
- ・高血圧リスクが高くなる可能性
- ・妊婦の方が過剰摂取した場合に胎児の発育を阻害（低体重）する可能性

## 海外のカフェイン一日摂取目安量

<※令和3年度末現在、国内の摂取目安量は示されていません>

妊婦	・・・	200～300mg <sup>*1,2,3</sup>
授乳中の女性	・・・	200mg <sup>*2</sup>
4～6歳の子ども	・・・	45mg <sup>*3</sup>
7～9歳の子ども	・・・	62.5mg <sup>*3</sup>
10～12歳の子ども	・・・	85mg <sup>*3</sup>
健康な成人	・・・	400mg <sup>*2,3</sup>

海外では、摂取目安量を示している国があります！

### 参考資料

- \*1 世界保健機関
- \*2 欧州食品安全機関
- \*3 カナダ保健省
- \*4 日本食品標準成分表2020年版（八訂:文部科学省）
- \*5 ファクトシート「食品中のカフェイン」（食品安全委員会:2011）

## 飲み物に含まれるカフェイン<sup>\*4,\*5</sup>

● コーヒー		.....	120mg
● 紅茶		.....	60mg
● せん茶		.....	30mg
● ほうじ茶		.....	30mg
● ウーロン茶		.....	30mg
● コーラ		.....	51～65mg

(ペットボトル1本(500mL)あたり)

〔 .....  .....〕  
※カップ1杯：200mL 湯飲み1杯：150mLとして計算

【お問い合わせ】  
東京都健康安全研究センター  
広域監視部食品監視第一課

東京都新宿区百人町3-24-1  
電話：03-5937-1076

令和2~3年度に東京都で調査しました！

## チョコレートにも含まれています！

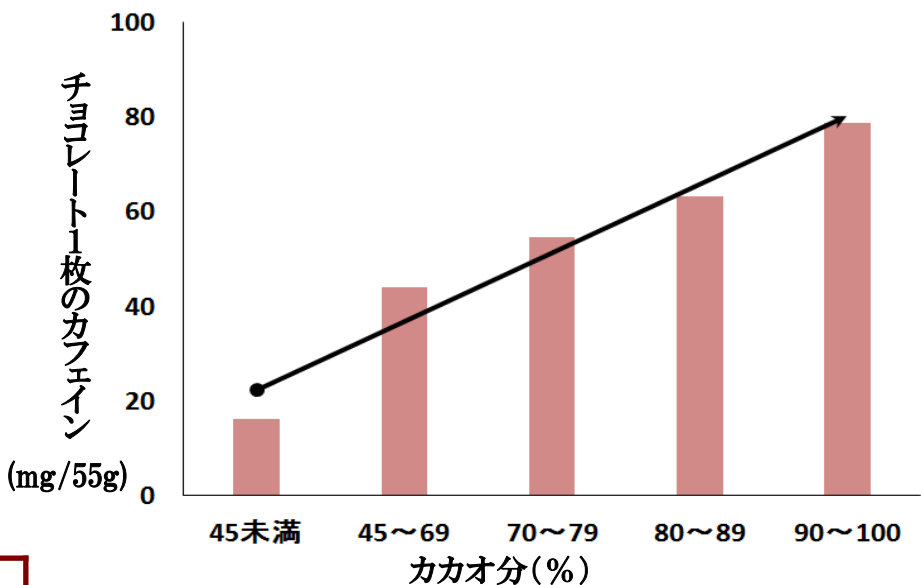
チョコレートはカカオ豆を原料に使用しているため、カフェインが含まれています。

カカオ分の割合（%）が高いほどカフェインが多く含まれています。



## 板チョコレート1枚(55g)に含まれるカフェインは？

カカオ分45%未満 チョコレート	.....	約16mg
	<b>約3.4倍</b>	↻
カカオ分70%台 チョコレート	.....	



※棒グラフの値は各区分の平均

## 妊婦の一日摂取目安量ほどのくらい？

(海外の目安量200mgの摂取を想定)

コーヒー	☕	.....	1.7杯
紅茶	☕	.....	3.3杯
せん茶	🍵	.....	6.7杯
カカオ分70%台チョコレート		.....	3.6枚

※カップ1杯：200mL 湯飲み1杯：150mL  
板チョコレート1枚：55gとして計算



## 超えてしまう例

☕ + ☕ + = 208 mg

コーヒー (1杯) + 紅茶 (1杯) + カカオ分70%台チョコレート(0.5枚)

☕ + 🍵 + = 205 mg

コーヒー (1杯) + せん茶 (1杯) + カカオ分70%台チョコレート(1枚)

コーヒーやお茶と高カカオチョコレートを組み合わせて食べると海外のカフェイン一日摂取目安量を超えてしまう場合があります。

妊婦の方やお子さんは

チョコレートの摂り過ぎにも

ご注意ください。