

カフェインの過剰摂取に気を付けて！

Q子。助手。
いつも前向き。



ネコ。
しゃべれる。



博士。
マイベース型。

参照：内閣府「キッズボックス」、厚生労働省HP

カフェインとは

Q子：カフェイン？

博士：カフェインは、紅茶、緑茶などの日常的に摂取する食品に含まれていて、摂取すると、頭がスッキリしたり、眠気が覚めたりするんじや。また、カフェインの過剰摂取は、眠りたいのに眠れない、心臓がドキドキする、めまい、吐き気など具合が悪くなることもあるんじや。

Q子：カフェインの摂りすぎで具合が悪くなるのは嫌だな、、、博士！一日に摂ってもよいカフェインの目安を教えてください！

博士：カフェインの摂取してもよい目安量は、個人差が大きいことから、日本では設定されておらんじや。まだ研究段階じやが、妊娠中は胎児への影響があると考えられているから、WHO（世界保健機関）は妊婦のコーヒーの摂取量を一日3～4杯までにすることを呼びかけているんじやぞ。

Q子：へ～。特に、妊婦さんはカフェインの摂りすぎに注意したほうがいいんですね！

博士：その通りじや。



カナダ保健省（HC）では、健康な成人で、カフェイン摂取量は400mg/日までとされているんだニャ～。



身近な清涼飲料水のカフェイン濃度

参照：厚生労働省HP

博士：右の表に、主な清涼飲料水のカフェイン濃度をまとめてみたぞ。

Q子：エナジードリンクにもカフェインが入っているんですね！

博士：そうじや。製品ごとに異なるが、エナジードリンクは、カフェイン濃度が高いものもあるから、摂取量を意識することが大切じや。ところでQ子は、1日に何をどれくらい飲んでいるんじや？

Q子：えっと、、、朝はインスタントコーヒーを2杯とおやつの時間に紅茶1杯、日中はせん茶を5～6杯くらい飲んでますね！夜更かししたい時は、エナジードリンクを飲みます。

博士：カフェインは、日常的に摂取する食品にも含まれておるから、1日のカフェイン摂取量を意識することが大切じや。

Q子：1日に摂取するカフェインの量を気にしてなかったの、これからは、気を付けてみます！



博士：ちなみに、商品の容器包装にカフェインの表示をすることは、義務ではないんじやが、エナジードリンクは、カフェイン濃度が高いから、栄養成分表示の欄に記載されていることも多いんじや。商品を選ぶ際に、参考にしてみるとよいぞ！

食品名	カフェイン濃度	備考
玄米茶（浸出液）	10mg/100mL	浸出法：茶15g、90℃650mL、煮だし時間0.5分
せん茶（浸出液）	20mg/100mL	浸出法：茶10g、90℃430mL、煮だし時間1分
紅茶（浸出液）	30mg/100mL	浸出法：茶5g、熱湯360mL、煮だし時間1.5～4分
コーヒー（浸出液）	60mg/100mL	浸出法：コーヒー粉末10g、熱湯150mL
インスタントコーヒー（顆粒製品）	1杯当たり80mg	2g使用した場合
エナジードリンクなどの清涼飲料水	32～300mg/100mL	製品によって、カフェイン濃度、内容量が異なる

岐阜県の食品安全に関する取組み（食品の安全性確保）

博士：岐阜県では、食品の安全に関する取組みを進めておるんじゃ。今回は、その一部を紹介するぞ！

岐阜県の食品安全に関する取組み(食品の検査)



残留農薬検査

対象：県内に流通する農産物、畜水産食品及び加工食品
内容：残留農薬、動物用医薬品、環境汚染物質等の含有量を幅広く検査・調査

放射性物質

対象：県内に流通している東日本産食品
内容：放射性物質の検査

食品添加物

対象：県内に流通する食品
内容：添加物の使用実態を把握するとともに関係事業者に対して添加物の適正な使用及び表示方法を指導

アレルギー

対象：県内の特定原材料等を取扱う食品製造施設で製造された食品
内容：アレルギーに関する検査を行い、コンタミネーション防止対策及び適正表示の助言指導を行い、アレルギーを含む加工食品による健康危害の防止を図る

遺伝子組換え

対象：ダイズ・トウモロコシの穀粒及び加工品
内容：遺伝子組換えに関する検査及び指導等を実施し、県内に流通する食品の安全の確保及び適正表示の推進を図る



取組み結果について詳しく知りたい方は、
岐阜県公式HPをご覧ください。

岐阜県 食品等の監視、検査

検索



岐阜県の食品安全に関する取組み（リスクコミュニケーション）



食品の安全・安心シンポジウムを開催しました

食品の安全についての情報を県民の皆さんと共有するため、毎年「食品の安全・安心シンポジウム」を開催しています。今年度は「輸入食品」をテーマに、岐阜県庁のミナモホールにて講演会、意見交換を行いました。

日時：令和5年11月15日（水）

講演：①「検疫所における輸入食品の安全性確保の取組みについて」

名古屋検疫所 食品監視課 輸入食品監督官 勝部 宗幸氏

②「県内外における輸入食品の残留農薬の検出状況について」

岐阜県保健環境研究所 食品安全検査センター 理化学第一係
専門研究員 南谷 臣昭氏

〈参加者の感想〉

・輸入食品が多い時代、監視体制がこれほど安全を守るために携わってみえることを
知ることができ、有意義でありました！また参加したいと思いました。



基調講演の様子



意見交換の様子

博士：県では、他にも食品の安全のための取組みをしておるんじゃ。詳しく知りたい方は、岐阜県公式HPに公開されているから、確認してみるといいぞ！

岐阜県 食品の安全・安心

検索

