

飲み物に含まれるカフェイン*4,*5

● コーヒー 	120mg
● Coffee		
● 紅茶 	60mg
● Tea		
● せん茶 	30mg
● Green tea		
● ほうじ茶 	30mg
● Roasted green tea		
● ウーロン茶 	30mg
● Oolong tea		
● コーラ  (ペットボトル1本(500mL)あたり)	51~65mg
● Cola		



※カップ1杯：200mL 湯飲み1杯：150mLとして計算

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)

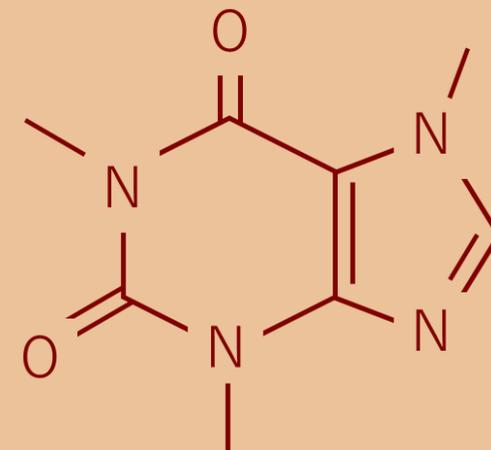


【お問い合わせ】

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

食事からの カフェインについて

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！



Bean to Bar



東京都健康安全研究センター
Tokyo Metropolitan Institute of Public Health

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

海外では、摂取目安量を示している国があります！

海外のカフェイン一日摂取目安量

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

<※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>

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。

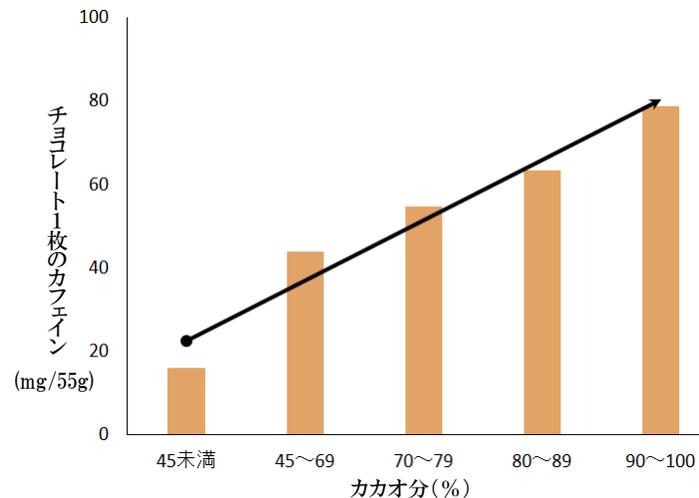
カカオ分の割合（％）が高いほど
カフェインが多く含まれています。



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
	約3.4倍
カカオ分70%台 チョコレート	約55mg

令和2～3年度に
東京都で調査しました！



※棒グラフの値は各区分の平均値

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。