

ペットボトル入り

# お茶のカフェインはどのくらい？

カフェインはコーヒー豆や茶葉など天然に含まれている食品成分の一つ。カフェインを含む飲料は、眠気防止を期待して利用されることもあります。妊婦など摂取量に気を付けている人もいます。最近では「カフェインゼロ」などの表示のあるお茶も市販されていることから、ペットボトル入りのお茶のカフェインについてテストしました。

## テスト品目

●お茶（ペットボトル）… 28 銘柄（緑茶 7、烏龍茶 4、紅茶 2、ほうじ茶 2、ジャスミン茶 2、ノンカフェイン茶 11）

※ノンカフェイン茶：ノンカフェイン、もしくはカフェインゼロの表示があった銘柄。

●参考品

缶コーヒー、コーラ、栄養ドリンク（眠気覚まし用）…各1 銘柄、

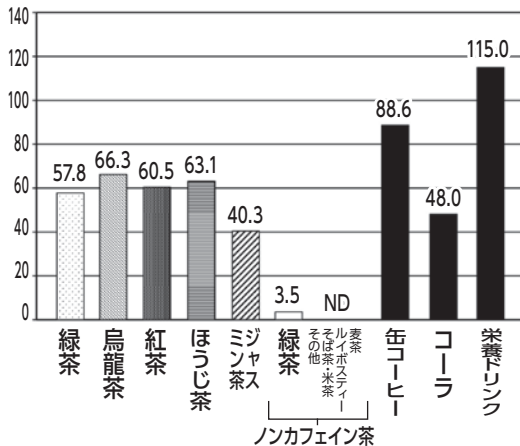
## テスト結果

○カフェイン

・100mlあたり

緑茶は、8.0～14.8mg、平均11.3mg。烏

お茶の種類別カフェイン (mg/本)



龍茶は 8.7～17.7mg、平均 13.3mg。紅茶は 14.0mg、10.2mg、平均 12.1mg。ほうじ茶は 14.6mg、9.9mg、平均 12.3mg。ジャスミン茶は 6.9mg、9.2mg、平均 8.1mg。ノンカフェイン茶はNo.18 が 0.7mg、それ以外は不検出でした。No.18 には、カフェインについて 1mg / 100ml 未満をゼロとする旨の表示があり、これを満たしていました。参考品の缶コーヒーは 47.9mg、コーラは 9.6mg、栄養ドリンクは 230.0mg でした。

・1 本あたり

緑茶は 40.0～77.7mg、平均 57.8mg。烏龍茶は 43.5～88.5mg、平均 66.3mg。紅茶は 70.0mg、51.0mg、平均 60.5mg。ほうじ茶は 76.7mg、49.5mg、平均 63.1mg。ジャスミン茶は 34.5mg、46.0mg、平均 40.3mg。緑茶のノンカフェイン茶 (No.18) は 3.5mg でした。参考品の缶コーヒーは 88.6mg、コーラは 48.0mg、栄養ドリンクは 115.0mg でした。

・まとめ

100ml 当たり、1 本あたりともに、多かったのは烏龍茶、ほうじ茶、紅茶、緑茶、ジャスミン茶、緑茶のノンカフェイン茶 (No.18) の順でした。また、1 本当たりのカフェインでは、烏龍茶、ほうじ茶、紅茶、緑茶の平均がコーラよりも多めでした。

●テスト品一覧とテスト結果

種類	No.	商品名	製造者等	内容量 (mℓ)	購入 価格 (円)	テスト結果				
						カフェイン				
						mg/100mℓ		mg/本		
平均		平均								
緑茶	1	コカ・コーラ 綾鷹	コカ・コーラカスタマーマーケティング(株)	525	91	12.5	11.3	65.6	57.8	
	2	サントリー 伊右衛門	サントリーフーズ(株)	500	86	11.4				
	3	伊藤園 おーいお茶	(株)伊藤園	525	91	14.8				
	4	キリン 生茶	キリンビバレッジ(株)	525	91	11.1				
	5	TOPVALU 緑茶	イオン(株)	500	48	8.5				
	6	SEVEN&i PREMIUM 緑茶	ニットービバレッジ(株)	500	84	12.7				
	7	CGC おいしいお茶	(株)シジジージャパン	500	70	8.0				
烏龍茶	8	コカ・コーラ 日本の烏龍茶 つむぎ	コカ・コーラカスタマーマーケティング(株)	500	86	12.8	13.3	64.0	66.3	
	9	サントリー 烏龍茶	サントリーフーズ(株)	500	86	17.7				
	10	SEVEN&i PREMIUM 烏龍茶	ニットービバレッジ(株)	500	84	13.8				
	11	CGC おいしい烏龍茶	(株)シジジージャパン	500	70	8.7				
紅茶	12	キリン 午後の紅茶 ストレートティー	キリンビバレッジ(株)	500	91	14.0	12.1	70.0	60.5	
	13	SEVEN&i PREMIUM ストレートティー	(株)伊藤園フードサービス	500	84	10.2				
ほうじ茶	14	伊藤園 おーいお茶 絶品ほうじ茶	(株)伊藤園	525	86	14.6	12.3	76.7	63.1	
	15	TOPVALU グリーンアイ オーガニックほうじ茶	イオン(株)	500	105	9.9				
ミジャス茶	16	伊藤園 Relax ジャスミンティー	(株)伊藤園	500	91	6.9	8.1	34.5	40.3	
	17	TOPVALU グリーンアイジャスミン茶	イオン(株)	500	128	9.2				
ノンカフェイン茶	緑茶	18	キリン カフェインゼロ 生茶	キリンビバレッジ(株)	500	91	0.7	ND	ND	ND
		19	サントリー やさしい麦茶	サントリーフーズ(株)	650	97	ND			
	麦茶	20	伊藤園 健康ミネラル むぎ茶	(株)伊藤園	600	75	ND			
		21	アサヒ 六条麦茶	アサヒ飲料(株)	660	86	ND			
	ルイボス	22	伊藤園 ヘルシー ルイボスティー	(株)伊藤園	500	86	ND			
		23	SEVEN&i PREMIUM ルイボスティー	(株)ジャスティス	500	84	ND			
	そば茶	24	伊藤園 そば茶	(株)伊藤園	500	91	ND			
		米茶	25	キリン にっぼん米茶	キリンビバレッジ(株)	555	91			
	その他		26	伊藤園 北海道 とうきび茶	(株)伊藤園	500	91			
		27	コカ・コーラ 爽健美茶	コカ・コーラカスタマーマーケティング(株)	525	86	ND			
		28	アサヒ 十六茶	アサヒ飲料(株)	600	91	ND			
参考品	サントリー BLACK BOSS		サントリーフーズ(株)	185g	70	47.9	ND	88.6	ND	
	コカ・コーラ		コカ・コーラカスタマーマーケティング(株)	500	91	9.6				
	常盤薬品 眠眠打破		常盤薬品工業(株)	50	306	230.0				

※購入価格は税込み ※NDは不検出

## 表示

緑茶飲料（ほうじ茶を含む）は原料原産地表示が必要（原材料の重量に占める茶葉の割合が50%に満たないものは対象外）で、原料として使用した荒茶の製造国を記載することになっており、緑茶（No.1～7、18）、ほうじ茶（No.14、15）はすべて国産（日本）の表示がありました。

カフェイン含有量の表示に基準はありませんが、含有量の表示が12銘柄（No.16、No.18～28）にありました。No.16はカフェイン7mg/100mℓである旨、それ以外ではゼロである旨の表示がありました。

## 消費者へのアドバイス

・カフェインに対する感受性は個人差が大きく、内閣府食品安全委員会によると、国内、海外ともに1日摂取許容量（ADI）のような数値は設定されていません。しかし、海外では妊婦や子どものカフェイン摂取目安量を示している国があるので、摂り過ぎないように留意してください。

・緑茶などのお茶のカフェインは缶コーヒーよりも薄い濃度ですが、製品1本当たり（約500mℓ）にすると缶コーヒー（185g）の約0.7杯分になります。コーヒーよりも飲む回数が多い場合、カフェインが気になる方は注意しましょう。