

過剰摂取で体調不良も...

～炭酸飲料のカフェイン含有量～

カフェインは苦味や眠気覚ましの効果がありますが、過剰摂取した場合、めまいや興奮、不安、吐き気などカフェイン中毒を起こすこともあり、死亡事例もあります。このため 2017 年 7 月に厚生労働省はカフェインの過剰摂取に対する注意喚起をしています。また、カフェインの影響は個人差が大きく、摂取量を気にする消費者も少なくないことから、添加物としてカフェインを使用している炭酸飲料をテストしました。

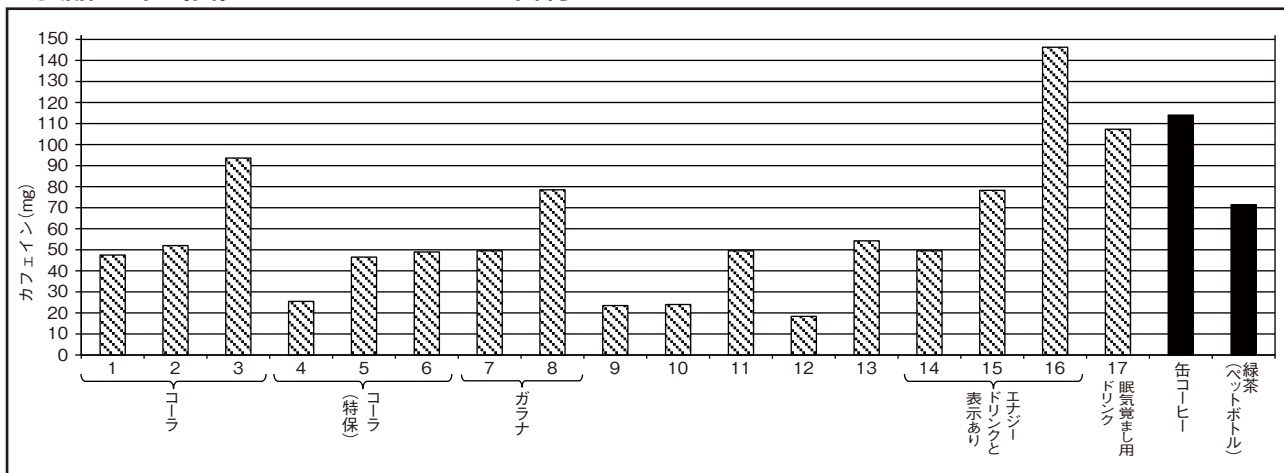
テスト品

- ・炭酸飲料 17 銘柄
- ・参考品
 - 缶コーヒー（無糖） 1 銘柄
 - 緑茶（ペットボトル） 1 銘柄

テスト結果

100mlあたりのカフェインは、最小が 4.7mg (No.9)、最大が 107.3mg (No.17)、平均 19.4mg でした。参考品の缶コーヒーは 60.0mg、緑茶（ペットボトル）は 13.6mg でした。缶コーヒーより高い値だったのは No.17 のみで、眠気スッキリの表示がありました。緑茶（ペットボトル）より高い値は No.3、8、12、13、15～17 の 7 銘柄でした。

●製品 1 本（缶）あたりのカフェイン含有量



製品 1 本（缶）あたりのカフェイン（グラフ）は、最小が 18.4mg (No.12)、最大が 146.3mg (No.16)、平均 58.4mg でした。参考品の缶コーヒーは 114.0mg、緑茶（ペットボトル）は 71.4mg でした。缶コーヒーよりも値が大きかったのは No.16 のみで、エナジードリンクの表示がありました。緑茶（ペットボトル）より高い値は No.3、8、15～17 の 5 銘柄でした。

表示

カフェイン含有量の表示が 9 銘柄 (No.3～6、10、14～17) にあり、表示値は測定値とほぼ同じでした。子どもや妊婦、カフェインに敏感な人などへの注意表示は 3 銘柄 (No.15～17) にありました。また、商品名や表示の記載にエナジードリンク (ENERGY DRINK、Energy Drink) が 3 銘柄 (No.14～16) にありました。

●テスト品一覧と結果

No.	商品名	製造者等	内容量 (mℓ)	購入価格 (円)	カフェイン含有量		
					mg/100mℓ	mg/本(缶)	表示値mg/100mℓ
1	コカ・コーラ	コカ・コーラ カスタマーマーケティング(株)	500	86	9.5	47.5	
2	ペプシコーラ	サントリーフーズ(株)	500	108	10.4	52.0	
3	ペプシストロング5.0GV	サントリーフーズ(株)	490	84	19.1	93.6	19
4	ペプシスベシアルゼロ	サントリー食品 インターナショナル(株)	490	108	5.2	25.5	5.1
5	コカ・コーラプラス	日本コカ・コーラ(株)	470	162	9.9	46.5	9.6
6	キリンメッツコーラ	キリンビバレッジ(株)	480	116	10.2	49.0	10
7	キリンガラナ	キリンビバレッジ(株)	500	97	9.9	49.5	
8	ガラナ	(株)セコマ	500	90	15.7	78.5	
9	マッチ	大塚食品(株)	500	129	4.7	23.5	
10	ドデカミン	アサヒ飲料(株)	500	97	4.8	24.0	5.0
11	デカピタC ダブルスーパーチャージ	サントリーフーズ(株)	500	97	9.9	49.5	
12	オロナミンCドリンク	大塚製薬(株)	120	89	15.3	18.4	
13	マウンテンデュー	サントリーフーズ(株)	350	95	15.5	54.3	
14	ENERGY DRINK	(株)セコマ	500	97	9.9	49.5	10
15	Red Bull ENERGY DRINK	レッドブル・ジャパン(株)	250	259	31.3	78.3	32
16	MONSTER ENERGY	モンスターエナジージャパン(合同)	355	205	41.2	146.3	40
17	メガシャキ	ハウスウェルネスフーズ(株)	100	258	107.3	107.3	約100
参考品	BLACK 無糖	ユーシーシー上島珈琲(株)	190g	81	60.0	114.0	
	伊右衛門	サントリーフーズ(株)	525	81	13.6	71.4	

※購入価格は税込み ※カフェイン含有量の表示値は100mℓあたりに換算

消費者へのアドバイス

- ・今回テストした炭酸飲料は 製品あたりで缶コーヒー(114mg/缶)の0.2～1.3缶分のカフェイン含有量でした。眠気覚まし用ドリンクやエナジードリンクの中には、缶コーヒーと同程度が多い製品もあります。飲み過ぎに注意しましょう。
- ・食品のリスク評価を行っている内閣府食品安全委員会のファクトシート(平成30年2月23日最終更新)によると、国内外ともにカフェインの一日摂取許容量(ADI)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ります(下表参照)。妊婦や子どもはカフェインを取り過ぎないように留意してください。また、カフェインに対する感受性は個人差が大きく、少量でも敏感に反応する場合があります。カフェインに敏感な人は注意しましょう。
- ・カフェインは適量摂取すると頭がさえ、眠気を覚ます効果があります。一方で過剰に摂取した場合、めまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気の急性作用をもたらすこともあるといわれています。

<海外の主なリスク評価・管理機関等の状況>

悪影響のない最大摂取量		飲料換算	機関名	
妊婦	300mg/日		世界保健機関(WHO)	
	200mg/日		欧州食品安全機関(EFSA)	
	300mg/日	コーヒーマグカップ2杯(237mℓ/杯)	カナダ保健省	
授乳中の女性	200mg/日注1		欧州食品安全機関(EFSA)	
健康な子供及び青少年	3mg/kg体重/日		欧州食品安全機関(EFSA)	
	2.5mg/kg体重/日			
	子供(4～6歳)	45mg/日	・コーラ1缶(355mℓ)当たりの カフェイン含有量36～46mg ・エナジードリンク1缶(250mℓ)当たりの カフェイン含有量 約80mg	カナダ保健省
	子供(7～9歳)	62.5mg/日		
	子供(10～12歳)	85mg/日		
13歳以上の青少年	2.5mg/kg体重/日			
健康な成人	400mg/日		欧州食品安全機関(EFSA)	
	(3mg/kg体重/1回)注2			
	400mg/日	コーヒーマグカップ3杯(237mℓ/杯)	カナダ保健省	

注1:乳児に健康リスクは生じない。

注2:1回当たり摂取量約3mg/kg体重以下(例:体重70kgの成人で、約200mg以下)であれば急性毒性の懸念は生じない。

内閣府食品安全委員会 食品中のカフェインのファクトシート(平成30年2月23日最終更新)より。