

きょうの
食品まめ知識

食品中のカフェインの 過剰摂取にご注意を



カフェインはコーヒーやお茶、エナジードリンクなど、私たちの身近な食品に含まれており、中枢神経を興奮させ、眠気を覚まし頭をすっきりさせる効果が期待できます。

しかし、多量に摂取すると、めまいや心拍数の増加、興奮、震えなどの有害な影響が現れることがあります。

習慣的に飲んでいるコーヒーやお茶の量では、有害な影響が現れることはまずありませんが、錠剤やカプセル等の形態の食品やドリンク剤の多用は、カフェインの多量摂取につながることもあるので注意が必要です。

自分がカフェインをどれくらい摂っているかを把握し、上手に活用しましょう。

【参考】食品安全委員会ウェブサイト：ファクトシート「食品中のカフェイン」

http://www.fsc.go.jp/factsheets/index.data/factsheets_caffeine.pdf

京都府農林水産部食の安心・安全推進課

TEL：075-414-5654 URL：http://www.pref.kyoto.jp/shoku-anshin/index.html