

リスクコミュニケーション「身近な食品のリスク」 ～今日から知って、考えて、行動しよう～を開催しました（報告）

令和6年12月
農政課

令和6年12月6日（金）に京都府立大学生命環境学部食保健学科の学生を対象にカフェインについてのリスクコミュニケーションを開催しました。

記

- 1 日時 令和6年12月6日（金）10時30分から14時20分まで
- 2 主催 京都府、内閣府食品安全委員会
- 3 連携 京都府立大学吉本優子准教授（きょうと食育ネットワーク代表）、村元由佳利講師
- 4 参加者 25名（食保健学科2年生）
- 5 内容

（1）話題提供

「食品安全の基本とカフェインについて」

講師：内閣府食品安全委員会事務局 情報・勧告広報課 高岸克行氏

（2）京都府からのお知らせ

「京都府の食に関する取組について」※きょうと食の安心・安全ヤングサポーター養成講座

（3）グループワーク

テーマ：「カフェインを摂るときに知っておきたいこと」について、
同世代の若者に効果的に情報発信するには？

内容：発信方法と内容を考え、発信するコンテンツを作成し、発表

◆グループワークで学生が考えた発信方法

X（旧 Twitter）投稿、instagram ストリーズ投稿

◆グループワークで学生が作成した発信コンテンツ

コーヒーは1日3杯まで！

コーヒーなら... 400mg以上摂取すると
1杯（200ml）で120mg
・精神症状
・めまい
・死亡
過剰摂取に気を付けよう！

エナジードリンクなら...
商品A 145mg
商品B 150mg
（1缶）

**意外と知らない
カフェイン含有量**

400mg以上(目安)
摂ると危ない！！

コーヒー 80/150ml
眠気覚ましドリンク 120/50ml
緑茶 40/200ml
エナジードリンク① 80/250ml
エナジードリンク② 142/355ml

カフェイン摂りすぎてないですか？

200ml
200ml
200ml
200ml
コーヒーはマグカップ1日3杯まで！
（カフェイン400mg/日）

アルコール+カフェイン
危険！

**カフェインの多量摂取＝
命の危険！！**

今日何本目？
エナドリ3本
コーヒー4杯
カフェイン
カフェイン
カフェイン
カフェイン

心拍数増加
不眠
吐き気
下痢

知ってた？

お酒+カフェイン＝中毒

適量だと
リラックス効果
美肌効果
脂肪燃焼
眠気覚まし
集中力向上

飲みすぎると
めまい
心拍数増加
興奮
不眠
疲労感

コーヒー3杯まで
摂りすぎは**命の危機**に

6 参加者アンケート結果（回答率 96%）

【参加者の満足度】 「十分満足」、「ほぼ満足」 95.8%

【食の安心・安全への理解促進度】 「とても理解が進んだ」、「理解が進んだ」 91.7%

【参加者の感想】

- カフェインをむやみに摂取しないでおこうと思いました。
- グループワークをしたことで、伝え方や発信方法についてなど新たな学びを得ることができました。
- ブレインストーミングの時はみんなが肯定的で話しやすい雰囲気だといろいろな意見が出て話も進みやすいと感じました。

7 当日の様子（京都府立京都学・歴彩館 小ホール）



話題提供の様子



きょうと食の安心・安全ヤングサポーターの養成講座を併催



グループワークの様子



発表の様子