

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5年12月
農政課

令和5年12月1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5年12月1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 26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

（2）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 投稿、ポスター掲示

◆グループワークで学生が作成した発信コンテンツ

カフェインは諸刃の剣
めまい、吐き気、不眠、疲労感、不安、心拍数増加、興奮
400mg
頭がスッキリ、がん予防、眼覚まし、気分転換、脂肪燃焼、リフレッシュ
50mg
量を自分でコントロールしましょう！

カフェインに頼りすぎない！
試験前、ダイエット、運転中、スイーツのおともなど...
過剰摂取による中毒
めまい、下痢、吐き気、手の震え
飲むなら... ×3杯 ×1~2缶 までに！！
1日の許容量:400mg

日常に潜むカフェインの罠
ペpsi (10.4mg/100mL) ハイカカオチョコレート (70~120mg/100g)
ミルクチョコレート (25~35mg/100g) 玉露 (160mg/100mL) 煎茶 (20mg/100mL)
1日の許容量→400mg 1時間以内に320mg (体重50kg) 摂取で急性中毒

カフェインマスター
めまい・吐き気・心停止
呼吸器疾患・心臓病リスクダウン
おめめばっちり

健康的な生活に3杯のコーヒーを
カフェインの摂りすぎはかえって危険に
摂りすぎちゃうとどうなる...?
●めまい
●下痢
●吐き気
カフェイン：90mg/杯
目安摂取量：400mg
適量で死亡リスク低下！

6 参加者アンケート結果（回答率 100%）

【参加者の満足度】 「十分満足」、「ほぼ満足」 100%

【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」 96.2%

【参加者の感想】

- カフェインは悪いイメージがありましたが、必ずしも身体に悪いわけではないことが分かり、摂取量に気を付けながら向き合っていきたいと思いました。
- 新しい発見があったり、グループワークが盛り上がりがあったりなど、充実した時間を過ごせました。
- 学んだ知識をグループワークでまとめ、分かりやすく伝えるために工夫し、意見を出し合うことにより、内容がしっかり頭に入りました。また、自分とは異なる考え方にも触れることができ良かったです。

7 当日の様子



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