

## 平成26年度 収集情報

項目	内容
テーマ	飲料中のカフェイン含有量について
調査目的や背景	<p>カフェイン摂取については、妊婦や子供への影響を懸念する情報があり、一部の国では具体的な注意喚起が行われている。国内では、食品安全委員会がファクトシートを作成し、公表している<sup>5)</sup>。</p> <p>カフェインには、覚醒作用、利尿作用、鎮痛作用などの効果があり、血管拡張性及び脳圧抗進性頭痛（片頭痛、高血圧性頭痛）のための医薬品の成分として使用されている。また、一般的な急性作用については、中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、興奮などをもたらすことがある。</p> <p>近年、茶やコーヒー等の嗜好飲料は、ライフスタイルの変化、種類の豊富さ、ペットボトル等の手軽な形態などから、広く流通しており子供から大人まで幅広い年齢層で日常的に飲用されている。</p> <p>カフェインゼロの製品も流通しているが、一方では、添加によりカフェイン効果を意図した製品もある。このような製品では、含有量が表示されていることが多い。しかし、カフェインは、茶、コーヒー等の原料由来の成分であるため、表示義務はなく製品表示として示されていないこともある。</p> <p>そこで、飲料の中でもカフェイン含有量が注目されやすい「茶飲料」と「いわゆるエナジードリンク（以下エナジードリンクと略す。）」のカフェイン含有量を調査し、併せてカフェイン摂取に関する意識等について消費者調査を実施した<sup>1) 2)</sup>。</p> <p>なお、カフェイン摂取のリスク評価については、平成21年度及び平成24年度の情報選定専門委員会で検討している。検討内容を踏まえて福祉保健局ホームページで、都民向け情報として発信している<sup>7)</sup>。</p>
調査結果	<p><b>【市販飲料のカフェイン含有量調査結果】<sup>3)</sup></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○緑茶（49 検体） 5～23mg/100ml</li> <li>○ほうじ茶（2 検体） 10, 15mg/100ml</li> <li>○烏龍茶（2 検体） 10, 14mg/100ml</li> <li>○エナジードリンク（26 検体） 14～180mg/本</li> </ul> <p><b>【国内情報】<sup>5)</sup></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○カフェイン摂取量の基準はない。</li> <li>○食品安全委員会での検討</li> </ul>

(平成 21 年度以前)

これまで、日本人の摂取状況に基づいた、カフェインが天然に含まれている食品からのカフェイン摂取についての食品健康影響評価は実施されていなかった。

(平成 21 年度)

食品から摂取されるカフェインについて、自ら行う評価の案件として検討された。その結果、自ら行う評価の案件としては見送ることとなったが、国内においてカフェインを含む食品による過剰摂取や妊産婦及び子供への影響を懸念する意見があることから、情報収集を行い、リスクに関する情報を提供することが重要であるとされた。

(平成 23 年度)

国内外の情報を収集し、ファクトシート「食品中のカフェイン」が作成され公表された。

### 【海外情報】<sup>5)</sup>

#### ○カナダ保健省

「カフェインの一日当たりの悪影響のない最大摂取量」

- ・ 4～ 6 歳                    45mg/1 日
- ・ 7～ 9 歳                    62.5mg/1 日
- ・ 10～12 歳                  85mg/1 日
- ・ 妊娠可能年齢女性      300mg/1 日
- ・ 健康な成人                400mg/1 日

#### ○英国食品安全庁

「妊婦のカフェイン摂取に関して新たな助言」

- ・ 妊婦                        200mg/1 日

### 【カフェインを含む飲料の消費に関するアンケート調査結果】<sup>1) 2)</sup>

「茶飲料を含む各種飲料」について都内在住の乳幼児(0～6 歳)を持つ母親と妊婦を対象としてアンケート調査を行い、「エナジードリンク」についてはアンケート会社が実施したインターネット調査結果を引用した。

○妊婦や乳幼児を持つ母親に対する「茶飲料を含む各種飲料」に関する意識 (アンケート調査結果)

- ・「お子様に飲料を与える際カフェインの有無/含有量についてどの程度意識していましたか」では、約 35%がとても意識していた、約 37%がやや意識していたと回答しており、カフェイン摂取に対する意識が高い傾向にあった。一方で、ほとんど意識していなかったと全く意識していなかったを合わせると約 29%であった。
- ・「カフェインが含まれていると思うものをいくつでもお選びください」では、コーヒーは 92%、紅茶は 83%、緑茶は 75%以上と認識度は

	<p>高かった。一方でほうじ茶は約 21%、玄米茶は約 30%、ココアは約 33%、とこれら飲料にカフェインが含まれているという認識度が低かった。</p> <p>○飲料摂取量に関するアンケート調査に基づく妊婦及び子供の摂取量と海外での目安量との比較</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児の一部について、市販緑茶からのカフェイン摂取量が、カナダ保健省の「一日当たりの悪影響のない最大摂取量」を超える可能性があった。</li> <li>・妊婦の一部について、市販緑茶、自宅で調製した緑茶やコーヒー及び紅茶等の飲料も含めると、カナダ保健省の「一日当たりの悪影響のない最大摂取量」や英国食品安全庁の「妊婦のカフェイン摂取に関して新たな助言」を超える可能性があった。</li> </ul> <p>○インターネット調査に基づくエナジードリンクのカフェイン含有量と海外での目安量との比較</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カフェイン含有量が一番多かった製品（180mg/500mL（1本あたり））を3本以上飲用した場合、カナダ保健省の「1日当たりの悪影響のない最大摂取量」を超えて摂取する可能性があった。</li> </ul>
<p>添付資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 乳幼児のカフェイン過剰摂取についての一考察～茶飲料を中心に～（東京都健康安全研究センター：平成 26 年度東京都食品衛生監視員協議会研究発表会抄録）</li> <li>2) アンケート調査結果（東京都健康安全研究センター）</li> <li>3) 市販飲料のカフェイン含有量調査結果（東京都健康安全研究センター）</li> <li>4) 都民が食品から摂取するカフェイン量（推定）</li> <li>5) 食品安全委員会ファクトシート「食品中のカフェイン」（食品安全委員会 平成 23 年 3 月 31 日作成）</li> <li>6) 食品安全情報 2012 年 No. 9（国立医薬品食品衛生研究所）</li> <li>7) 東京都食品安全 FAQ（「食品衛生の窓」東京都福祉保健局 HP）</li> </ol>