

## 都民が食品から摂取するカフェイン量(推定)

平成 23 年度及び 24 年都民健康・栄養調査における 1 人 1 日当たりの食品群別摂取量 (g)

	23 年度	24 年度
コーヒー・ココア類	124.8g (74.9mg)	134.5g (80.7mg)
茶類	299.1g (59.8mg)	290.5g (58.1mg)
カフェイン摂取量	134.7mg	138.8mg

ファクトシート（食品安全委員会作成）による食品中のカフェイン含有量

- ☆ コーヒーのカフェイン量      60 mg/100ml → 0.6 mg/g
- ☆ せん茶のカフェイン量      20 mg/100ml → 0.2 mg/g



「コーヒー・ココア類」は抽出したコーヒーで、「茶類」は抽出したせん茶で摂取すると仮定した場合のカフェイン摂取量

23 年度

- ☆ コーヒー  
124.8g × 0.6 mg/g = 74.9mg
  - ☆ せん茶  
299.1g × 0.2 mg/g = 59.8mg
- } 加えると 134.7mg

24 年度

- ☆ コーヒー  
134.5g × 0.6 mg/g = 80.7mg
  - ☆ せん茶  
290.5g × 0.2 mg/g = 58.1mg
- } 加えると 138.8mg