

食品安全情報（化学物質） No. 9/ 2012 (2012. 05. 02)

国立医薬品食品衛生研究所 安全情報部

(<http://www.nihs.go.jp/hse/food-info/foodinfonews/index.html>)

●韓国食品医薬品安全庁（KFDA : Korean Food and Drug Administration）

<http://www.kfda.go.kr/intro.html>

2. 子ども、青少年の皆さん、高カフェイン飲料に注意してください！

食生活安全課/添加物基準課 2012.04.18

<http://www.kfda.go.kr/index.kfda?mid=56&pageNo=1&seq=17614&cmd=v>

－安全なカフェイン摂取誘導のためのポスター制作・配布－

食品医薬品安全庁は、子ども及び青少年による無分別な高カフェイン飲料摂取を予防のため、安全なカフェイン摂取について情報提供するための広告用ポスターを製作し、全国の中・高等学校などへ配布する予定だと発表した。

このポスターは、▲食品中のカフェイン含量、▲カフェインによる人体影響、▲高カフェイン飲料の確認方法などを記載し、子ども及び青少年の目線に合わせて製作された。カフェインは、コーヒー及び茶などに含まれる成分であり、食品原料としても多く使われている。子ども及び青少年が好んで食べるコーラ、チョコレート、エネルギードリンクなどにも広く含まれる。

※ 缶コーヒー（74 mg）、コーヒーミックス（69 mg、1 回分あたり）、緑茶（15 mg、ティーバッグ 1 つあたり）、コーラ（23 mg、1 缶 250 ml）、チョコレート（16 mg、1 食 30 g）、エネルギードリンク（62.5 mg、1 缶 250 ml）

通常体重 50 kg の青少年のカフェイン 1 日摂取推奨量は 125 mg であり、コーヒー 1 杯、エネルギードリンク 1 缶で推奨量を超過する。カフェイン過剰摂取は、不眠症、神経過敏などの副作用が出る可能性があるため注意が必要である。特に、子どもや青少年は副作用を大人より生じやすく学業にも否定的な影響を及ぼす可能性があるため、眠気を払うためにエネルギードリンクなどを混合して過剰に摂取するのは望ましくない。

※ 子どもカフェイン 1 日摂取推奨量：体重 1 kg 当たり 2.5 mg 以下

例) 体重 30 kg の子どもの場合は一日摂取推奨量が 75 mg 以下であり、缶コーヒー 1 個のカフェイン含量（74 mg）に該当

※ カフェイン 1 日摂取推奨量：大人 400 mg、妊婦 300 mg

食品医薬品安全庁は、カフェインが 1 ml 当たり 0.15 mg 以上含む液状飲料（茶、コーヒー除外）には、「高カフェイン含有」表示をしなければならず、子どもや妊婦などカフェインに敏感な人は摂取を慎むよう呼びかける注意文を自主的に製品に表示するよう勧奨している。また 2013 年 1 月 1 日からは、高カフェイン飲料には全てカフェイン含量及び注意文を義務的に表示するよう変更される予定である。