

管理栄養士の健康アドバイス

# カフェインの効果と副作用

■ここに甘茶健康課保健係 ☎(67)76555 内線631・632

カフェインはコーヒーや紅茶などに含まれる苦み成分で、神経興奮作用や疲労回復効果があります。

適度な摂取はリラックス効果がありますが、摂りすぎると命に関わる可能性があります。

## 成人の目安はコーヒー3杯

下表1は身近な飲料のカフェイン量です。下表2はカナダ保健省が設けている1日当たりの安全な摂取基準値です。現在、日本ではカフェイン上限量の設定がなく、各国の値を参考値としています。未成年の13歳以上では体重1kg当たり2.5mgです。例えば15歳男子(平均体重約56kg)の場合、1日の摂取基準量は140mg、エナジードリンクでは1本が目安です。成人は400mgで、コーヒー3杯程度、エナジードリンクでは2〜3本です。



(表1) カフェイン含有量 (mg)

飲物の種類	100ml当たり	目安量
エナジードリンク・栄養ドリンク	15~50	18~142(1本当たり)
コーヒー	60	120(200ml/杯)
紅茶	30	60(200ml/杯)
煎茶	20	100(500ml)
ほうじ茶		
ウーロン茶	8	40(500ml)
コーラ		16(200ml/杯)
ココア		

※エナジードリンクは4種についての成分値(「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」から引用)

## カフェイン中毒に注意

カフェインは代謝されるまでに4〜6時間かかりますが、この間にカフェインを摂り続けると、頭痛、吐き気、心拍数の増加、不眠、下痢、手足の震えなどがあり、嘔吐や意識障害といった急性中毒症状を引き起こすことがあります。

カフェインはエナジード

(表2) 1日の摂取基準量 (mg)

4~6歳	45
7~9歳	62.5
10~12歳	85
13歳以上	体重1kg当たり2.5
妊婦・授乳婦	300
成人	400

※カナダ保健省より



リンクや栄養ドリンクだけでなく、サプリメント、ガムなどにも添加されているので、これらを複合して摂ると多量摂取につながります。仕事や勉強のための眠気覚ましや集中力アップのために、カフェインを摂りすぎないようにしましょう。



連載 No.112

きらきら☆かんら 駐在所だより

## ストップ!

## 薬物乱用

2018年に国立精神・神経医療研究センターが全国の中学生を対象に実施した「薬物乱用」についての意識調査結果が公表され、2016年の調査時より「少々なら構わない」「全く構わない」と薬物乱用を肯定する回答が

大麻	1.5% ↓ 1.9%
覚醒剤	1.2% ↓ 1.5%
危険ドラッグ	1.1% ↓ 1.3%

と増加する結果となりました。

近年社会問題となっっている少年の薬物使用。その背景には、ネットなどに薬物を肯定する情報が氾濫していることや海外で大麻が合法化される動きがあること



福島駐在所 木嶋 徹さん

が、少年の意識に何らかの影響を与えている可能性は否定できません。

薬物使用経験を持つ少年には「学校が楽しくない」「悩みを相談できない」などの共通項がみられ、家庭や学校における孤立感・薬物の誘いを断れないなどの特徴を示唆しています。

## 薬物使用は犯罪です!



一度使用すると自らの意思で止めることは困難です。自分を守るためにも周囲で薬物を使用している人がいれば必ず通報してください。



## 甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時  
☎(70)4660  
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

### ▶お知らせ

【10月の休館日】※14日(月)は開館します。  
7日(月)、15日(火)、21日(月)、28日(月)

### ▶2019読書週間

期間 10月27日(日)～11月9日(土)

### ▶今年も開催 古本市！

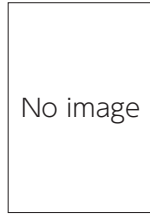
古い図書や雑誌を無料で配布します。  
期間 10月25日(金)～27日(日)  
時間 午前9時～午後6時  
場所 ら・ら・かんら1階 視聴覚室・ロビー  
配本冊数 1人5冊まで ※予定冊数で終了

### ▶読み聞かせ 秋のおはなし会

「甘楽町読み聞かせの会」によるおはなし会を行います。

日時 10月12日(土)午後2時～(1時間半)  
場所 ら・ら・かんら2階 研修室  
内容 ペープサート「どうぞのいす」、パネルシアター「3びきのくま」、工作「かわいプラバンクリップをつくろう」、絵本と紙芝居

## NEW▶▶ 図書館に新しく入った本



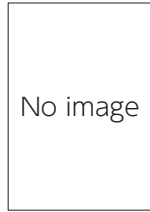
久坂部 羊著／朝日新聞出版  
老父よ、帰れ

修羅場?恩返し?「認知症介護小説」



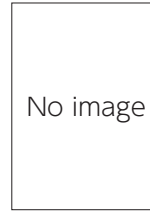
奥田 英朗 著／新潮社  
罪の轍

サスペンス・ミステリー小説



中央公論新社  
孤絶―家族内事件  
読売新聞社会部 著／

頻発する痛ましい事件の底流にあるもの



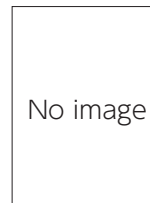
全国農業高等学校校長協会 監修／家の光協会  
農業高校へ行こう！

今、農業高校がアツイ！



谷川 俊太郎 訳／B1出版  
ジョン・バーニング作  
ガンピーさんのサイ

ジョン・バーニング最後の作品



山崎 聡一郎 著／弘文堂  
こども六法

きみを強くする法律の本



## [ お誕生おめでとう ]

「お誕生欄」は印刷版の広報かんに掲載しています



◎お名前は常用漢字・現代かなを使用させていただきます。

◎戸籍の欄に掲載を希望されない人は届出の際に窓口にお申し出ください。

## [ お悔やみ申し上げます ]

「お悔やみ欄」は印刷版の広報かんに掲載しています

8月16日～  
9月15日届出  
(敬称略)

世帯	5,057 (+2)
人口	13,141 (△7)
男	6,514 (△11)
女	6,627 (+4)

8月31日現在  
(前月末比)