

# 大学生におけるカフェイン摂取に対する健康リスクの認識と カフェイン含有飲料の摂取状況

(2021年5月28日受付)

(2022年3月1日受理)

西川章江、稗田杏子

大阪教育大学

## Recognition of health risks of caffeine intake and consumption of caffeine-containing beverages among university students

(Received May 28, 2021)

(Accepted March 1, 2022)

Norie Nishikawa, Momoko Hieda

Osaka Kyoiku University

### Abstract

Caffeine is one of the food components found in coffee beans, tea leaves including yerba mate, and cocoa. In recent years, due in part to the widespread use of energy drinks, the number of opportunities for young people to consume caffeine-containing foods and beverages has increased dramatically. On the other hand, health problems caused by excessive caffeine intake have been discussed. In order to clarify the problem of caffeine intake, this study investigated the perception of health risks of caffeine-containing beverages among university students and their actual consumption in daily life. Although university students consume caffeine-containing beverages on a daily basis, their awareness of caffeine and their awareness of the need for caution when consuming caffeine were considered to be low. The survey on beverage consumption showed that a certain number of university students have problems with the way and amount of caffeine-containing beverages they consume. There is a great possibility that the amount of caffeine intake from beverages will continue to increase in the future, including the expansion of the energy drink market. It is a challenge to disseminate information about the health risks of caffeine in the future. In addition, it is necessary to educate university students about caffeine addiction and to prevent drug abuse by providing them with information and knowledge about caffeine-containing foods.

**Keywords** : カフェイン、カフェイン含有飲料、健康リスク、摂取状況、大学生

caffeine, caffeine-containing beverages, health risks, consumption, university students

## I 緒言

カフェインは、日常的に摂取する緑茶、烏龍茶、紅茶、コーヒー、ココア等の嗜好飲料やチョコレート、ガム等の菓子類に含まれている。近年、カフェイン、砂糖、ビタミンやアミノ酸を含む清涼飲料水であるエナジードリンクの市場拡大から、カフェイン含有飲料の摂取機会は多くなっている。カフェインを適切に摂取すると、集中力が増し、眠気や疲労感が緩和する等の効果をもたらされる。一方、カフェインの過剰摂取によって引き起こされる急性作用には、不安、心拍数の増加等が知

られている<sup>1)</sup>。

カフェインの一日摂取許容量 (ADI) は、カフェインに対する感受性に個人差が大きく、健康に及ぼす影響を正確に評価することが困難であるとの理由から、日本においても海外においても設定されていない<sup>\*1)</sup>。カフェイン摂取量の目安については、欧州食品安全機関 (EFSA) 等の海外機関が公表している<sup>\*1)</sup>。カフェインの健康に及ぼす研究においては、妊婦や乳幼児のカフェイン摂取状況や影響に焦点を当てた報告が多い<sup>2,3)</sup>。これは、妊婦や体重の少ない子どもでは、カフェインの過剰摂取によって起こる急性作用の許容量が、健康な成人に比べて小さ

連絡先：〒582-8582 大阪府柏原市旭ヶ丘4-698-1 大阪教育大学 西川章江

Corresponding author: Norie Nishikawa, Osaka Kyoiku University, 4-698-1, Asahigaoka, Kashiwara, Osaka 582-8582, Japan

\*1 食品安全委員会：「ファクトシート：食品中のカフェイン」(2018) [https://www.fsc.go.jp/factsheets/index.data/factsheets\\_caffeine.pdf](https://www.fsc.go.jp/factsheets/index.data/factsheets_caffeine.pdf) (accessed 2022-02-22).