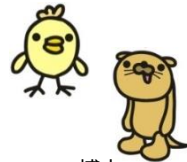


カフェインの過剰摂取には気を付けて！

Q子。助手。
いつも前向き。



博士。
マイペース型。



ネコ。
しゃべれる。



博士：どうしたんじゃQ子、今日はいつになく眠そうじゃの～夜更かしでもしたのか？

Q子：寝る前にコーヒーを飲んだら眠れなくなっちゃって。何でコーヒーを飲むと眠れなくなっちゃうんでしょうか。

博士：それはコーヒーに含まれるカフェインのせいじゃよ。

Q子：カフェイン？聞いたことあるようなないような。

博士：カフェインについて詳しく説明しよう。

カフェインとは

博士：カフェインは、コーヒー、紅茶、緑茶などの日常的に摂取する食品に含まれておるんじゃ。特に最近では、いわゆるエナジードリンクと呼ばれる、カフェインを多く添加した飲料も販売されておる。

Q子：カフェインを摂ると、身体によくないんですか？

博士：適量摂取することにより頭が冴え眠気を覚ます効果があると言われておるが、過剰摂取した場合は、めまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあるぞ。

コーヒーにもカフェインが含まれているから、その影響もあってQ子はなかなか眠れなかったんかもしれんな。

Q子：へえ～そうだったんですね。ちなみに一日にどれくらいまでならいいとか、何か目安はあるんですか？

博士：それが、個人差が大きいことから、日本では摂取の目安量は設定されておらんじや。ただ、まだ研究段階じゃが、胎児への影響があると考えられているから、WHO（世界保健機関）は妊婦のコーヒーの摂取量を一日3～4杯までにすべきと言っておるぞ。

Q子：妊婦さんは特に気を付けなきゃいけないんですね！



身近な清涼飲料水のカフェイン濃度

参照：厚生労働省HP

Q子：博士、若者がよく飲むエナジードリンクには、どれくらいのカフェインが入っているんですか？

博士：右に主な清涼飲料水のカフェイン濃度をまとめておいたぞ。

Q子：やっぱり、エナジードリンクはたくさんカフェインが入っているんですね。

博士：そうじゃな。カフェインの量はもともと表示の義務はないんじやが、エナジードリンクは、カフェイン濃度が高いから、カフェインの量が栄養成分表示の欄に記載されていることも多いんじやよ。

Q子：今度、エナジードリンクの容器見てみよ～。
ふわあ～また眠くなってきたので、外でランニングしてきます！！

博士：気をつけるんじゃぞ～。

食品名	カフェイン濃度	備考
エナジードリンクなどの清涼飲料水	32～300mg/100mL	製品によって、カフェイン濃度、内容量が異なる
インスタントコーヒー（顆粒製品）	1杯当たり80mg	2g使用した場合
コーヒー（浸出液）	60mg/100mL	浸出法：コーヒー粉末10g、熱湯150mL
紅茶（浸出液）	30mg/100mL	浸出法：茶5g、熱湯360mL、煮だし時間1.5～4分
せん茶（浸出液）	20mg/100mL	浸出法：茶10g、90℃430mL、煮だし時間1分
玄米茶（浸出液）	10mg/100mL	浸出法：茶15g、90℃650mL、煮だし時間0.5分

最近では、カフェインレスの商品も多く販売されているから、カフェインが気になる時は、そういう商品も選んでみると良いニャ～。



食品中の放射性物質モニタリング検査

博士：岐阜県では、県内に流通している主要な農畜水産物の安全性を確認するため、放射性物質のモニタリング検査を実施しておるんじや。検査は、県内に流通している米、野菜、果樹、茶、原乳、魚類等を対象として、年間を通して定期的の実施しておる。基準値は以下のとおりじや。

【放射性セシウムの基準値】



(単位：Bq/kg)

食品群	一般食品	乳児用食品	牛乳	飲料水
基準値	100	50	50	10

Bq/kg：「ベクレル パーキログラム」
1kg当たりの放射能の量を表す単位。



県内に流通する東日本産の食品の検査結果

博士：令和2年6～8月に検査を行った検体は、全て不検出じやった。

品目名	地域	採取日	結果(Bq/kg)
			放射性セシウム
みず菜	茨城県	6/8	<3.4
小玉すいか	群馬県	6/8	<2.8
無脂肪牛乳	群馬県	6/8	<1.2
白菜	長野県	7/13	<2.5
ブルーベリー	長野県	7/13	<2.5
キャベツ	群馬県	7/13	<2.9

品目名	地域	採取日	結果(Bq/kg)
			放射性セシウム
りんご	青森県	7/13	<2.4
もも	山梨県	8/17	<2.4
牛乳	長野県	8/17	<1.3
きゅうり	長野県	8/17	<2.4
りんご	長野県	8/17	<2.6

「地域」について、魚介類は水揚港所在地、ミネラルウォーター類は採水地、牛乳・調製粉乳は製造地を示しています。

「<3.4」とは「検出下限値が3.4Bq/kgの検査で、放射性セシウムが不検出であることを意味します。「3.4Bq/kg未満の放射性セシウムが検出された」という意味ではありません。(検出下限値は測定のために多少変動します)

検査法：厚労省通知「食品中の放射性物質の検査法について（H24.3.15）」による

県内産農畜水産物の検査結果

博士：令和2年4～8月に検査を行った検体は、全て不検出じやった。

品目名	地域	採取日	結果 (Bq/kg)
			放射性セシウム
原乳	飛騨地域	4/21	不検出
原乳	中濃地域	4/22	不検出
荒茶	揖斐 (揖斐川町)	5/5	不検出
荒茶	可茂 (白川町)	5/30	不検出
ほうれんそう (夏)	飛騨 (高山市)	6/9	不検出
原乳	飛騨地域	6/9	不検出
原乳	中濃地域	6/10	不検出
牛肉	岐阜県全域	6/18	不検出

品目名	地域	採取日	結果 (Bq/kg)
			放射性セシウム
牛肉	岐阜県全域	6/18	不検出
牛肉	岐阜県全域	6/18	不検出
牛肉	岐阜県全域	6/18	不検出
鮎	長良川	6/10	不検出
鮎	宮川	6/21	不検出
原乳	飛騨地域	8/19	不検出
原乳	中濃地域	8/18	不検出



○作物、野菜、魚類等：簡易検査(検出下限値25Bq/kg)
○原乳、荒茶：厚労省通知「食品中の放射性物質の検査法について」(H24.3.15)による