

カフェインを摂りすぎないために



～1日に摂った量はどのくらいかな？～

博士が摂ったカフェイン量を計算して、
目安量と比べてみよう。

その2

博士が1日に摂った量を 計算してみよう！

* コーヒーやお茶のいれ方、製品によって、カフェイン量が異なります。

1日の量



お茶(せん茶)を3杯 約 **0.09 g**



コーヒーを2杯 約 **0.18 g**



チョコレートを1/4枚 約 **0.008 g**

合計

1日に摂ったカフェイン量

約 **0.278 g**



* 各々のカフェイン量については、「カフェインを摂りすぎないために」(その1)を参照してください。

1日に摂った量と目安量を比べてみよう！

私が1日に摂った量と
健康な大人が体に悪影響
のない目安量を比べよう。

日本では目安量が決められていないので、ヨーロッパやカナダの目安量(1日あたり0.4g)と比べよう。



1日に
摂った量
0.278 g



博士が1日に摂った量は目安量より少なかったね。ぼくもカフェインの摂りすぎに気をつけよう。

1日あたりの
目安量
0.4 g



まとめ

ふだんから、カフェインの摂りすぎに気をつけよう！

出典：食品安全委員会 ファクトシート「食品中のカフェイン」

東京都福祉保健局HP 東京都食品安全FAQ「カフェインを多く含む主な食品」



自分が摂った1日のカフェイン量を計算してみよう！

調べてみよう

キッズボックス

検索

2020年11月 内閣府食品安全委員会

<http://www.fsc.go.jp/kids-box/>