

『カフェイン』 ～カフェインの効果～

コーヒーや日本茶等に含まれているカフェイン。眠気覚ましに飲まれる方もいらっしゃいますが、他にもさまざまな効果があるとされています。

しかし、効果があるからと摂りすぎると、逆に体によくないことも起こります。

適切な量を摂って、カフェインとうまく付き合っていきましょう。



カフェインとは

カフェインとは、100種類以上ある植物の葉、幹、種などに含まれる苦味をもった天然成分です。カフェインと聞くとすぐにコーヒーを連想しますが、実際にはコーヒー以外にも紅茶、緑茶、ウーロン茶、コーラ、栄養ドリンク、総合ビタミン剤などにも含まれています。

特に注意したいのが、栄養ドリンクや総合ビタミン剤です。栄養ドリンクだと1本100mlにつき約50mgのカフェインが含まれており、少量でたくさんのカフェインを摂取することになります。

<カフェインを含む食べ物・飲み物>

	1回量	カフェイン量 (mg)		1回量	カフェイン量 (mg)
コーヒー（ドリップ）	150ml	80～120	紅茶	150ml	60～80
コーヒー（インスタント）	150ml	50～70	ウーロン茶	150ml	50
コーラ	340ml	60	玉露	150ml	240
ココア（粉で4g）	150ml	20	煎茶	150ml	30
ミルクチョコレート	100g	20	番茶	150ml	15
栄養ドリンク剤	100ml	40～50	ほうじ茶	150ml	40



カフェインの効果

● 覚醒効果

中枢神経系（脳や脊髄）が興奮することによって、脳を目覚めさせ疲労を回復させる働きがあります。

そのため、眠気や倦怠感を抑える効果があるとされ、気分転換やリフレッシュにもつながります。



● 利尿作用

腎臓の血管を拡張し、摂取後3～5時間は尿の排泄を促します。



● 筋肉収縮効果(筋肉疲労に効果)

骨格筋を刺激して筋肉の収縮する力が高まるため、運動能力の向上や疲労回復に効果があるようです。



● 基礎代謝(生きていくために最低限必要なエネルギーのこと)を高める

交感神経を刺激するため、基礎代謝が高まるとされます。



● 胃液の分泌を活発にし、消化を促進する

胃液の分泌を促し、食物の消化を助けます。



● 血圧上昇作用

中枢神経を活性化させ、その影響で血圧が上昇します。

カフェインは小腸で吸収され、全身の組織に行き渡り、肝臓で分解されるまで体中を循環します。この時間が8~14時間程度で、摂取して約30分で脳に届き、効果が表れ始めます。そして、飲んでから約3時間後には効果が最大になります。一方、効果が完全になくなるまでには、5~7時間ほどかかります。

ただし、カフェインの代謝についてはかなりの個人差があります。人によってはこの時間よりもっと早く代謝してしまう人もいます。また、カフェインは毎日摂取していると次第に効かなくなってくる性質があります。



15分程度の昼寝の前にコーヒーを飲むと、目覚めたときにちょうどカフェインが効果を発揮する時間となり、眠気が残らないとされています。会社での昼休み、ちょっと眠って、すっきり眠気を取りたい場合、寝る前にコーヒーを飲むと目覚めがすっきりするのではないのでしょうか。



通常150mg程度のカフェインの量なら、眠れないなどの問題はありますが、敏感な方ならこの程度のカフェインでも寝つきが悪くなってしまいます。どうも寝つきが悪いと思われる方は、今飲んでいるものなどのカフェインの量をチェックしてみると、ひょっとしたら関係があるかもしれません。



カフェインを摂りすぎると

このようにいろいろな効果のあるカフェインですが、良い事ばかりではありません。もちろん摂取し過ぎによる副作用もあるのです。

成人の場合、1日300mg程度の摂取であれば体に影響を及ぼすような問題はありませんが、500mg以上摂取すると人によっては急性中毒(神経過敏、興奮、睡眠障害、顔面紅潮、嘔吐などの胃腸症状等)を起こすこともあります。

急性中毒が出ないからと安心して大量のカフェイン(1日500mg以上)を長期間に渡って摂取し続けると、慢性中毒を起こすこともあります。

(※カフェイン500mg以上 ⇒ コーヒーや紅茶なら10杯以上、緑茶なら15杯以上)

カフェイン中毒は、その症状の原因がカフェインであるという事に気づきにくいことが一番怖い部分ともいえます。





コーヒーと紅茶の美味しい入れ方

●コーヒー(ペーパードリッパ式)

- ①器具とカップをあらかじめ温めておく。
- ②ペーパーフィルターのシール目を交互に折り曲げ、ドリッパーにセットする。
- ③定量分の粉(1杯あたり10~13g)を入れる。
※ティースプーンなら山盛り3杯が約10g
- ④くみたての水を沸騰させ、湯を少し落ち着かせてから、粉全体にゆきわたるように、また縁にかからないように少しずつゆっくりと注ぎ、蒸らす。
※まだ、ドリッパーから落ちない程度に
- ⑤粉が膨張したら、泡が消えないうちに、1回または数回に分けて湯を注ぐ。
- ⑥コーヒーがポットに落ちればできあがり。

- 縁に注いだり、一度に大量に注ぐと、粉が湯に浮いてしまい、苦味・渋味が多くなる
- 予定の抽出量に達したら、すぐにドリッパーを降ろす

●ストレートティ(ティーバッグ)

- ①カップはあらかじめ温めておく。くみたての水を沸騰させ、熱湯をカップに注ぐ。
- ②ティーバッグが空気で浮かび上がらないように、カップの縁からすべらせるように静かに入れる。
- ③蒸らし時間は1分~1分半が目安。小皿やソーサーなどでフタをすると、よりおいしくなる。
- ④ティーバッグを軽くふって取り出したらできあがり。

- 沸騰した熱湯で入れること
- ティーバッグは1袋でカップ1杯が原則
- ティーバッグは、押ししたりしぼったりすると渋みがでるので、静かに取り出す

【器具とカップの温め方】

沸騰させた湯をあらかじめ注いでしばらくおき、温める。コーヒー、紅茶を注ぐ前に中の湯を捨てる。

コーヒー・紅茶に合う ヨーグルトの簡単！チーズケーキ風

エネルギー 138kcal	たんぱく質 6.1g	塩分 0.2g
------------------	---------------	------------

材料	直径6cmの ココット皿6個分
プレーンヨーグルト	1パック(450g)
砂糖	60g
小麦粉	大さじ3
卵	3個
レモン汁	大さじ1
バター	少々

作り方

- ①ヨーグルトは、ザルにキッチンペーパーなどをしいてのせ、4~5時間くらい水切りをしておく。
- ②卵を割りほぐし、その中に①、砂糖、小麦粉、レモン汁を加えて混ぜる。
- ③バターを塗ったココット皿のような耐熱容器に②を流し入れ、180度に熱したオーブンで45分焼く。少し焦げ目が欲しいなら時間を追加。



すずちゃんのブレイクタイム(サプリメント編)

◇体脂肪が気になる方の健康食品

◎内臓脂肪を減らす中鎖脂肪酸

【生理作用】 中鎖脂肪酸は普通の植物油(長鎖脂肪酸)と比べて、食べた後すばやくエネルギーとなるため、体に蓄積しにくい脂肪酸です。

【利用法】 普段使っている植物油を中鎖脂肪酸に切り替えます。日頃、家庭で油を使った料理を多く摂り、肥満や体脂肪の気になる方に役立ちます。
※カロリーが全くないわけではありません。中鎖脂肪酸は必要がなければ燃えずに体脂肪として蓄えられます。使いすぎには注意しましょう。

【特定保健用食品(トクホ)】 ヘルシーリセット

◎体脂肪を減らす茶カテキン

【生理作用】 ポリフェノール的一种で、主に緑茶に含まれる苦味成分です。脂質を燃えやすくして、体脂肪を付きにくくします。

【利用法】 茶カテキンは高濃度であってこそ効果が期待できるため、可能な限り350mlを一度に利用するのが良いといわれています。高濃度で摂取したほうが、体内への茶カテキンの吸収量が多く、エネルギー消費も大きくなります。
※茶カテキンには、高濃度のカフェインが含まれているので、空腹時に利用すると胃に負担になることがあるので、こうした方は食事中に利用する方が良いでしょう。

【特定保健用食品(トクホ)】 ヘルシア緑茶



薬剤師からのミニ情報



カフェイン



カフェインの作用

カフェインには中枢神経刺激作用、利尿作用、平滑筋弛緩作用、胃酸分泌促進作用があり、「眠気」や「倦怠感」、「頭痛」の改善を期待して用いられます。鎮痛補助の目的で一般消費者向けの総合感冒薬にもよく用いられます。



カフェインとの飲み合わせに 注意が必要な医薬品



- 喘息治療薬・・・テオドール、ユニフィル、ネオフィリンなど
- 胃酸分泌抑制薬・・・カイロック、タガメットなど

不眠・不安・頻脈・いらいら・血圧上昇などの症状があらわれることがあります。

- パーキンソン病治療薬・・・エフピー

頻脈、血圧上昇等があらわれることがあります。



上記以外でも、飲み合わせに注意が必要な医薬品があるので、安易にカフェインを含むコーヒーや玉露などで薬を服用するというのは避けたほうがよいでしょう。このように、カフェインは医薬品としても存在しており、飲み合わせに注意が必要な医薬品があると報告されています。生活の中で特に好んでカフェインを摂られる方は薬を服用されるときには注意が必要です。



妊婦、授乳婦の方の カフェインの摂りすぎ要注意!

カフェインは胎盤を通過し、母乳中にも移行することが知られています。そのため、妊婦又は妊娠している可能性のある方、及び授乳中の方も、カフェイン含有物の多量な摂取は避けることが望ましいです。

★次回のテーマは、**鉄欠乏性貧血**を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>