

カフェインコントロールを始めてみませんか？

飲み物に含まれるカフェインの摂取量やタイミングを調節することを、カフェインコントロールやカフェインマネジメントと呼びます。適切なカフェイン摂取は業務生産性を上げますが、15時以降は低カフェインやデカフェを選択することで睡眠の質を向上し、翌朝の体調を整える効果があります。



カフェインとは

コーヒー、お茶、エナジードリンクなどに含まれるカフェインは、脳の中樞を刺激して神経を興奮させる作用を持ちます。適量のカフェインは眠気を覚まし、集中力や運動のパフォーマンスを上げますが、取りすぎると不眠、めまい、吐き気など様々な健康障害の原因になります。カフェインの過剰摂取による健康障害に気づいていない方が多くいます。

カフェインの適量摂取量は健康な成人(妊産婦を除く)で最大400mg/日までです。

コーヒーならコーヒーカップ(237ml)で約3杯が目安です。

※カナダ保健省に基づく



カフェインの適量摂取で得られる効果

- ・眠気覚まし
- ・集中力、注意力の向上
- ・脂肪燃焼UPによる減量、肥満予防
- ・スポーツパフォーマンスの向上
- ・疲労軽減
- ・頭痛軽減
- ・むくみ解消
- ・生活習慣病による死亡リスク軽減



カフェインの過剰摂取による健康障害

- ・不眠症状
- ・動悸、めまい
- ・落ち込み or イライラ等の精神症状
- ・吐き気
- ・脱水作用
- ・ミネラルの吸収阻害
- ・胎児の発育阻害
- ・骨粗しょう症の原因



【参考文献】

- 1) International society of sports nutrition position stand, caffeine and exercise performance, J Int Soc Sports Nutr. (2021)
- 2) 栗原久, 日常生活の中におけるカフェイン摂取 - 作用機序と安全性評価 -, 東京福祉大学・大学院紀要
- 3) 内閣府, 食品安全委員会, 食品中のカフェイン(2018), factsheets_caffeine.pdf (fsc.go.jp)
- 4) 農林水産省, カフェインの過剰摂取について(2017), https://www.maff.go.jp/j/syoutan/seisaku/risk_analysis/priority/hazard_chem/caffeine.html

カフェインの摂取量とタイミングをコントロールする

カフェインの摂取量とタイミングを調整することで健康障害を避けながら、カフェインと上手に付き合いたいものです。コーヒーを例に実践するには、“**カフェインを取り除いたデカフェコーヒーを生活に取り入れること**”が有効です。コーヒー豆やコーヒー飲料を選ぶ際には、カフェインの含有量を成分表示で確認してみましょう。

- 朝の目覚めに

レギュラー
コーヒー

- コーヒーを
沢山飲む方に

カフェイン
控えめの
コーヒー

- 夕方以降のリラックスに

デカフェ
コーヒー

- 集中したいときに

- 午後のひとときに

- 睡眠の質を上げたい方に

一方で、デカフェコーヒーは美味しくないというイメージをお持ちの方も多いのではないのでしょうか。

技術の進歩により今は以前に比べ美味しくなっています。ぜひデカフェコーヒーを生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

寄稿者・文責：ストーリーライン(株)代表取締役CEO/CDO 岩井順子

前職では海外の戦略デザインファームにてビジネスデザインのコンサルティングに従事。娘の妊娠を機にデカフェコーヒーについて疑問を持ち、2018年ストーリーライン株式会社を設立。東北大学発ディープテックスタートアップとして、安全で高品質なカフェイン抽出技術の開発とコーヒービジネスの課題解決に挑む。

監修：株式会社グリーンハウス



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3

TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者