

## ●カフェイン

カフェインは、コーヒーだけでなく、茶、ココア、コーラなどにも含まれます。カフェインには、覚醒効果や疲労回復効果があります。

飲料100ml中に含まれるカフェイン含有量

飲料	含有量
コーヒー	60mg
インスタントコーヒー	57mg
煎茶	20mg
玉露	160mg
紅茶	30mg
烏龍茶	20mg
コーラ	10~13mg

データ/食品安全委員会(五訂増補日本食品標準成分表)、日本コーヒー協会、その他から引用



一方で、利尿作用とカルシウムの尿排泄を増加させます。コーヒーの飲みすぎは、骨の発達不良や腎臓機能が低下した中年男性においては尿路結石の原因になります。カルシウムが大切な成長期の子どもや妊娠、授乳期の母親、お年寄りの方はコーヒーの飲みすぎに注意しましょう。また、カフェインを含む飲料を飲むときはカルシウムを少し多めに摂取すると良いでしょう。