



IBD栄養科だより

今月のトピックス カフェインについて



カフェインってそもそもなんでしょう？

カフェインとはコーヒー・ココア・茶などに含まれるアルカロイドの一種で、植物中に存し、窒素を含む塩基性化合物です。カフェインは興奮、覚醒、解熱鎮痛、強心、利尿などの作用を示します。コーヒーから分離されカフェインと命名されました。



カフェインは何に入っている？

主に、コーヒー飲料、緑茶、紅茶、ウーロン茶、コーラやエナジードリンクなどの飲料にカフェインが含まれています。

医薬品では総合感冒薬や鎮痛薬に用いられていることがあります。

カフェインの含有量の少ないもしくは含まないものとしては、ノンカフェインコーヒー（デカフェ）、ノンカフェイン紅茶、ノンカフェインコーラ、また杜仲茶や麦茶、黒豆茶、そば茶、甜茶（てんちゃ）、ゴーヤ茶、ハーブティー、ルイボスティ、たんぼぼコーヒーなどがあります。



種類	カフェイン量(100ccあたり)
コーヒー(ドリップ)	60mg
コーヒー(インスタント)	57mg
玉露	160mg
煎茶	20mg
紅茶	30mg
ウーロン茶	20mg
エナジードリンク	32~300mg
コーラ	10~13mg
ほうじ茶	20mg

(内閣府 食品安全委員会参照)

カフェインは体に悪い？

カフェインは中枢神経を覚醒させ、疲労や眠気を軽減する作用があります。副作用として不眠、めまいなどがあります。通常量(コーヒー1~2杯程度)であれば一般的に覚醒、集中、運動コントロールを向上させますが、摂り過ぎは骨の軟化やひどい場合には死亡する恐れがあります。日本においてカフェインの上限量などは決められていませんが、海外(主に欧米)では成人で200~400mg以下とされています。カフェインを繰り返し摂取すると、軽い精神的依存(カフェイン依存症)が発生することがありますので摂りすぎには注意が必要です。

IBDの方の場合は他に腹痛や下痢の原因となる場合がありますので控える、または注意しながら少量摂る方が良いでしょう。

IBDレシピ

～杏仁ゼリー～

★材料★4人分

粉ゼラチン	5g
水(ゼラチン用)	20cc
水	250cc
砂糖	20g
スキムミルク	45g
杏仁粉	5g
白桃缶	80g
ミント	適量
【シロップ】	
水	40cc
砂糖	10g



★作り方★

ゼラチンは分量の水(20cc)にふり入れ、ふやかしておく。

- ①鍋に分量の水(250cc)を入れて沸かし、火を止めてふやかしたゼラチンを入れて木べらでよく溶かす。
- ②砂糖を入れてよく溶かし、次にスキムミルクを加えてよく溶かす。
- ③杏仁粉を入れて溶かし、容器に流し入れ、粗熱を取って4~6時間冷蔵庫で冷やす。
- ④シロップを作る。鍋に水を入れて沸かし、砂糖を加え溶かす。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤杏仁ゼリーの上に角切りにした白桃缶とミントを飾り、シロップをかけて出来上がり。



(1人分)

エネルギー : 101kcal

たんぱく質 : 5g

脂質 : 0.1g

食物繊維 : 0.3g

塩分 : 0.2g