

エナジードリンク

近年、スポーツ界でもパフォーマンス向上のために利用されている『エナジードリンク』ですが、エナジードリンクの多用により、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気、嘔吐などの症状が現れることがあり、中毒死した例も報告されています。使用方法を間違えると、**カフェインや糖質の過剰摂取**となるため、使用には注意が必要です。

『エナジードリンク』に定義はありませんが、一般的には、「カフェインだけではなく、エネルギー源としての糖類または甘味料、栄養成分としてのビタミンなども含まれている飲料」を呼びます（一般社団法人 全国清涼飲料連合会）。

栄養ドリンクとエナジードリンクの比較

参照「一般社団法人全国清涼飲料連合会」

| | 分類 | 特徴 |
|----------|-----------------------------------|---|
| 栄養ドリンク | 「医薬品」もしくは薬に準ずる「医薬部外品（指定医薬部外品）」に分類 | 疲労回復に有効な成分が配合され、商品ラベルに効能・効果の表記があり、服用量も定められている |
| エナジードリンク | 清涼飲料水に分類 | 具体的な効能・効果の表示はなく、摂取量を制限していない |

カフェインの感受性は個人差が大きいため、現時点（R7年2月）で国際的にカフェインの1日摂取許容量は設定されていません。食品安全委員会のファクトシート「[食品中のカフェイン](#)」では、健康に影響のないカフェイン摂取量の目安として健康な成人で1日あたり400mg以下（カナダ保健省）としています。カフェインに対する感受性が高い子ども、胎児に影響する妊婦や授乳中の女性においては摂取量に注意が必要です（[消費者庁](#)）。

飲料に含まれるカフェイン量の例



コーヒー
60mg/100ml



エナジードリンク
32～300mg/100ml

カフェインは、炭酸飲料、チョコレート、紅茶、烏龍茶など多くの食品に含まれています。過剰摂取にならないように注意しましょう。また、カフェイン含有量を100ml当たりで示している製品もあるので、注意して栄養成分をチェックしましょう！

※含有カフェイン量は、抽出方法や製品によって異なります。

[バックナンバーもご覧ください](#)

[学科概要もご覧ください](#)

スポーツ栄養学科通信 Vol.208

作成者 スポーツ栄養学科 講師 久保佳子