

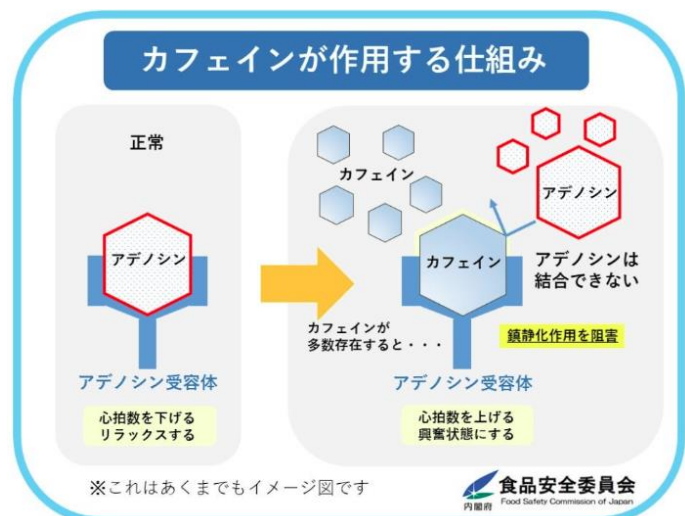
# 栄養だより テーマ 「カフェイン」

2024年  
4月号

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が発表され、カフェインの摂り方についても示されています。カフェインに期待される効果や、摂り方についてみましょう。

## カフェインの働き

疲れを感じると「アデノシン」が体内で作られ、それが「アデノシン受容体」に結合することで、眠気が起こります。カフェインはこの働きを阻害するので、眠気を感じにくくなります。



そして、交感神経を刺激して、ドーパミンやアドレナリン等の分泌を促すため、心拍数や血圧の上昇、胃酸や消化液の分泌促進、利尿作用など多くの作用に関わっています。例として、次のような効果が期待されます。

### ①眠気の解消

### ②注意力・集中力アップ

カフェインの摂取後30分から効果が現れ、その効果は数時間続くとされています。

### ③運動パフォーマンスの向上

体重1kgあたり3~6mgのカフェインを運動の1時間前に摂取することで、持久力やスピード・筋力など、幅広い有酸素・無酸素運動への効果が報告されています。

### ④脂肪燃焼や基礎代謝の向上

脂肪を分解する消化酵素(リパーゼ)が活性化されます。

### ⑤頭痛の緩和

脳血管を収縮させるため、片頭痛の緩和に効果があり、薬にも配合されています。



## 睡眠との関係と摂り方

ある研究では、1日に摂取するカフェインの量が増えれば増えるほど、深い眠りが減少し、中途覚醒が増え、総睡眠時間が短縮することが報告されています。良質な睡眠のために次のことに注意しましょう。

### ①大人は1日400mgまで(コーヒー4杯程度)

カフェインの代謝は個人差が大きいですが、朝の摂取だとしても、夜まで体内に残る可能性があります。カフェインはエナジードリンクにも含まれますので、表記を確認してみましょう。

例えば…体内でカフェインを半分に処理するのに5時間かかる人の場合



### ②夕方以降の摂取は控える

就寝時間の約9時間前の摂取であっても、カフェインの摂取量が107mgを越えると、睡眠への影響が報告されています。夕方以降は、麦茶やノンカフェインのハーブティーがおすすめです。

### ③子どもや妊婦、高齢者は控えめに

- 子ども…体重1kgあたり3mgまで。
- 妊婦……胎児の成長を阻害するリスクから、可能な限り控えることが推奨されています。
- 高齢者…代謝が低下しているため、少量でも睡眠へ影響する可能性があります。

## <今月のおすすめレシピ>

### 春キャベツと鶏むね肉の梅和え

調理時間  
の目安 15分



春キャベツを使ったレンジで簡単にできるレシピです。鶏むね肉の代わりに、鯖などの白身魚で作るのもおすすめです。

<1人あたり栄養量>  
エネルギー182kcal 塩分1.3g

#### 【材料(2人分)】

- 鶏むね肉…1枚(約220g)
- 春キャベツ…2枚(150g)
- もやし…1/2袋(100g)

#### 【作り方】

- 梅干しは種を取り、包丁でたたく。鶏むね肉は皮を取り除き、繊維を断つようにスライスする。
- 調味料Aと和える。
- キャベツは一口大に切り、2/3量のキャベツともやしを耐熱容器に入れる。
- ③の上に②の鶏むね肉を重ねるように、並べる。
- 残りの野菜を上に乗せ、ラップをふんわりかける。600Wのレンジで5分加熱、そのまま1分放置して蒸らす。
- 全体を軽く混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。

写真付きの  
作り方は  
クックパッド  
をcheck→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ