

令和3年11月4日
独立行政法人国民生活センター

飲料のカフェイン含有量に関する調査 - 知らずに多く摂取していることも！？ -

1. 目的

緑茶飲料、紅茶飲料、コーヒー飲料等の生産量は、2000年以降増加し^(注1)、多くの消費者が日常的に飲用していますが、これらの飲料には原材料に由来するカフェインが含まれています。カフェインは、適量を摂取すれば頭が冴え、眠気を覚ます効果があるとされていますが、過剰に摂取すると、めまい、心拍数の増加、震え、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことが知られています^(注2)。また、妊婦が多量のカフェインを摂取した場合、胎児が低体重となる可能性もあることが指摘されていますが、乳幼児を持つ母親を対象にした調査では、ほうじ茶、玄米茶といった飲料にカフェインが含まれているという認識が低いとの調査結果も報告されています^(注3)。一方、以前からカフェインの摂取に気を付けている方に向け、「ノンカフェイン」、「デカフェ」等のカフェインが含まれていない、除かれていることをうたったコーヒー飲料や茶系飲料、紅茶飲料も販売されています。

PIO-NET（パイオネット：全国消費生活情報ネットワークシステム）^(注4)には、飲料のカフェインに関する相談が、2016年度からの過去5年あまりの間に69件寄せられており^(注5)（2021年9月30日までの登録分）、食品添加物としてカフェインを多く含む清涼飲料水（いわゆる「エナジードリンク」）に関する相談や、中には、コーヒーにカフェイン含有量の表示がないのは問題ではないかという相談も寄せられています。

飲料等へのカフェイン含有量の表示は義務ではなく、事業者が任意に行うこととされており、表示されていない商品も多く販売されていることから、消費者が意図せず多量のカフェインを摂取する場合もあると考えられます。そこで、市販されている茶系飲料、コーヒー、紅茶飲料等を中心に、カフェインの含有量を調査し、消費者に情報提供することとしました。

(注1) 一般社団法人全国清涼飲料連合会の清涼飲料水関係統計資料より。

<http://j-sda.or.jp/statistically-information/>

(注2) 食品安全委員会ファクトシート「食品中のカフェイン」

https://www.fsc.go.jp/factsheets/index.data/factsheets_caffeine.pdf

(注3) 東京都健康安全研究センター研究年報第66号（2015）「市販飲料中のカフェイン含有量とその摂取量－乳幼児の茶飲料摂取を中心にして－」

(注4) PIO-NET（パイオネット：全国消費生活情報ネットワークシステム）とは、国民生活センターと全国の消費生活センター等をオンラインネットワークで結び、消費生活に関する相談情報を蓄積しているデータベースのことです。

(注5) 2016年4月以降受付、2021年9月30日までの登録分。消費生活センター等からの経由相談は含まれていません。件数は本公表のために特別に精査したものです。

2. テスト実施期間

検体購入：2021年6月～10月

テスト及び調査期間：2021年6月～10月

3. PIO-NET に寄せられた相談情報

PIO-NET には、飲料のカフェインに関する相談が 2016 年度以降の 5 年あまりの間に 69 件寄せられていました（2021 年 9 月 30 日までの登録分）。

【事例 1】 コーヒーにカフェイン含有量の表示がないのは問題ではないか

コンビニエンスストアで購入したパック入りコーヒーを飲んだら一晩中眠れなかった。カフェイン量の表示がないが問題ではないか。

（受付年月：2019 年 8 月、相談者：年代不明、女性）

【事例 2】 カフェインゼロなのに少し含まれているような表示もあり、分かりにくい

ペットボトル飲料にカフェインゼロと書いてあるのに、後ろの表示を見ると少し含まれているような数字が書いてある。分かりにくい。

（受付年月：2019 年 3 月、相談者：40 歳代男性）

【事例 3】 中学生の子どもがカフェイン含有量の表示がないコーヒー飲料を飲み、急性カフェイン中毒になった

ペットボトル入りコーヒー飲料を中学生の子どもが飲んだところ、急性カフェイン中毒になった。500ml の量を飲んで 1 時間以内に、頭痛、吐き気、動悸を訴え、病院に救急搬送され、点滴治療を受けて日帰りで退院した。商品にはカフェイン含有量の表示はなかったが、コーヒー飲料は子どもが飲む機会も多く、含有量が高い商品については表示すべきではないか。

（受付年月：2018 年 9 月、相談者：40 歳代女性）

4. カフェインについて

（1）カフェインを含む食品等

カフェインは、コーヒー豆、茶葉などの作物中に含まれており、食品添加物（苦味料等）として飲料等に加えられることもある成分で、俗に、「記憶力を向上させる」、「運動能力を向上させる」、「疲労を回復させる」などと言われています^{（注 6）}。日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）（以下、「成分表」とします。）には、コーヒーや茶の浸出液 100g 当たりのカフェイン含有量として、コーヒーでは 60mg、せん茶、ほうじ茶、ウーロン茶では 20mg、玄米茶などでは 10mg、紅茶では 30mg といった目安量が示されています（図 1、12. 参考資料参照）。

（注 6）国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所「健康食品」の素材情報データベース「カフェイン」<https://hfnet.nibiohn.go.jp/contents/detail13929lite.html>

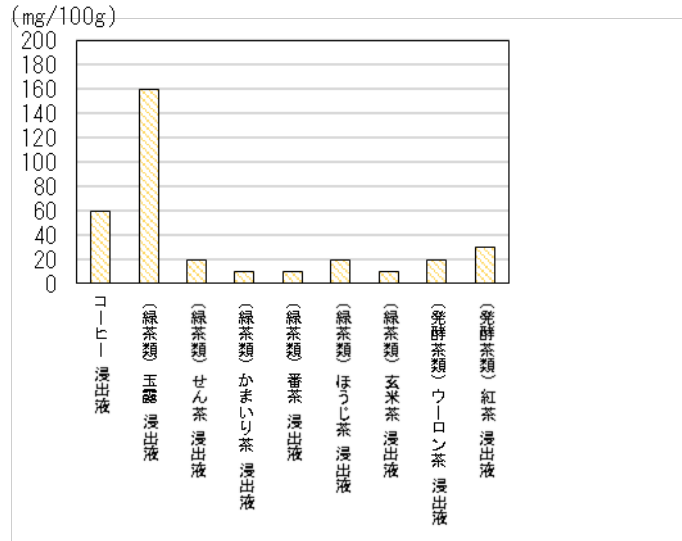


図 1. 成分表のコーヒーや茶のカフェイン含有量

(2) カフェイン摂取量について

カフェインに対する人の感受性は、個人差が大きく、感受性の高い人、子ども、妊婦、授乳婦では特に摂取量に注意が必要であるとされています^(注6)。国内ではカフェインの許容一日摂取量^(注7)等は定められていませんが、海外でのリスク評価によると、悪影響のない一日当たりの最大摂取量は、健康な成人では 400mg、妊婦では 200mg や 300mg、健康な子ども及び青少年では年齢などによって異なりますが、体重 1kg 当たり 2.5mg や 3mg などとされています^(注2) (表 1 参照)。

(注7) ヒトが、一生涯にわたって毎日摂取し続けても、健康への悪影響がないと考えられる 1 日当たりの物質の摂取量。

表 1. カフェインの海外での主なリスク評価等 (食品安全委員会ファクトシートより抜粋)

悪影響のない一日当たりの最大摂取量		機関名
健康な成人	400mg (1 回当たり 3mg/kg 体重 ^{※1})	欧州食品安全機関 (EFSA)
	400mg	カナダ保健省
健康な子ども及び青少年	3mg/kg 体重	欧州食品安全機関 (EFSA)
	2.5mg/kg 体重	カナダ保健省
	子ども (4~6 歳) : 45mg	
	子ども (7~9 歳) : 62.5mg	
	子ども (10~12 歳) : 85mg	
13 歳以上の青少年 : 2.5mg/kg 体重		
妊婦	300mg	世界保健機関 (WHO)
	200mg	欧州食品安全機関 (EFSA)
	300mg	カナダ保健省
授乳中の女性	200mg ^{※2}	欧州食品安全機関 (EFSA)

※1 一回当たり摂取量約 3mg/kg 体重以下 (例: 体重 70kg の成人で、約 200mg 以下) であれば急性毒性の懸念は生じない。

※2 乳児に健康リスクは生じない。

一方、カフェインを多く含むエナジードリンクの多用により中毒死した事例もあり、カフェインの過剰摂取に対し、厚生労働省等は注意喚起を行っています^(注8)。

カフェインを有効成分とする、効能が「眠気の除去」等となっている一般用医薬品（第3類）では、表示されている一回服用量中のカフェイン量が、最小では93mgのものが販売されています。ただし、個人差があるため、これより少ない量でも眠気を覚ます効果が得られる場合もあると考えられます。なお、一日服用量では、カフェイン量が最大で500mgのものが販売されています。

(注8) 厚生労働省「食品に含まれるカフェインの過剰摂取について Q&A～カフェインの過剰摂取に注意しましょう～」<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170477.html>
農林水産省「カフェインの過剰摂取について」https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/risk_analysis/priority/hazard_chem/caffeine.html
消費者庁「食品に含まれるカフェインの過剰摂取について」https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety/food_safety_portal/topics/topics_002/
食品安全委員会キッズボックス「カフェインってどんなもの？」
<https://www.fsc.go.jp/kids-box/index.data/201812kidsbox.pdf>

5. テスト対象銘柄

神奈川県、東京都内のスーパーやドラッグストア、コンビニエンスストア等の店舗にて、ペットボトル^(注9)入りの茶系飲料32銘柄、紅茶飲料9銘柄と、ペットボトルまたは蓋付きの缶^(注10)入りのコーヒー18銘柄、スティックやポーションタイプ^(注11)、ペットボトル入りといった、溶かしたり、希釈したりして飲むタイプのコーヒー10銘柄、炭酸飲料^(注12)9銘柄の合計78銘柄を購入してテスト対象としました（テスト対象銘柄は「10. テスト対象銘柄一覧」参照）。

なお、茶系飲料や紅茶飲料にはいずれも原材料に茶葉が使用されていますが、茶系飲料（緑茶、ほうじ茶、玄米茶、ジャスミン茶、ウーロン茶、その他お茶^(注13)）と紅茶飲料に分類しました。

(注9) 持ち運んで飲むような350～630mlのもの。

(注10) 持ち運んで飲むような390～600mlのもの及び、グラスに注いで飲むような900～950mlのもの。

(注11) 1杯分の顆粒、粉末、濃縮された液体などが個包装されており、お湯や水、牛乳などで溶かして飲むようなもの。

(注12) 商品本体にカフェインに関する表示がみられたものを対象としました。

(注13) 緑茶、ほうじ茶等の分類は銘柄名や、品名・名称等を参考にしました。また、ブレンド茶のような複数の茶葉等の原材料を使用している茶系飲料は、その他お茶に分類しました。

6. テスト結果

各銘柄の100g当たりのカフェインの含有量を調べ、一般にカフェインはコーヒーに含まれていることがよく知られているため、成分表の「コーヒー浸出液」と比べました^(注14)（テスト方法は「11. テスト方法」参照）。なお、このテスト結果は、テストのために購入した商品のみに関するものです。

(注14) 表示されているカフェイン含有量が「100ml 当たり」などの容量単位の場合、1ml=1gとして算出し、テスト結果と比較しました。

(1) 茶系飲料

カフェインを含まないとうたった銘柄を除く、茶系飲料のすべての銘柄にカフェインが含まれており、その量は成分表における「コーヒー浸出液」の5～40%程度でした

茶系飲料 32 銘柄のうち、カフェインを含まないとうたった 2 銘柄を除く 30 銘柄中、最もカフェインが多く含まれていた銘柄は、特定保健用食品である緑茶で、成分表の「コーヒー浸出液」の 40%程度、最も少なかった銘柄はカフェインが少ない旨をうたった玄米茶で、5%程度でした（図 2 参照）。緑茶、ほうじ茶、玄米茶、ウーロン茶の各銘柄のカフェイン含有量は、特定保健用食品である緑茶の 1 銘柄を除き、それぞれの分類に相当する、成分表における「せん茶浸出液」、「ほうじ茶浸出液」、「玄米茶浸出液」、「ウーロン茶浸出液」を下回っていました。

緑茶 9 銘柄中、特定保健用食品や機能性表示食品と「濃い」ことをうたった 5 銘柄では、他の 4 銘柄よりもカフェインが多い傾向がみられました。

また、商品本体や販売者等のウェブサイトにあるカフェインの表示量よりも多く含まれている銘柄もあり、最も差が大きかった銘柄は、ほうじ茶、ウーロン茶の各 1 銘柄で、100g 当たり 5mg（1.5 倍）程度多く含まれていました。

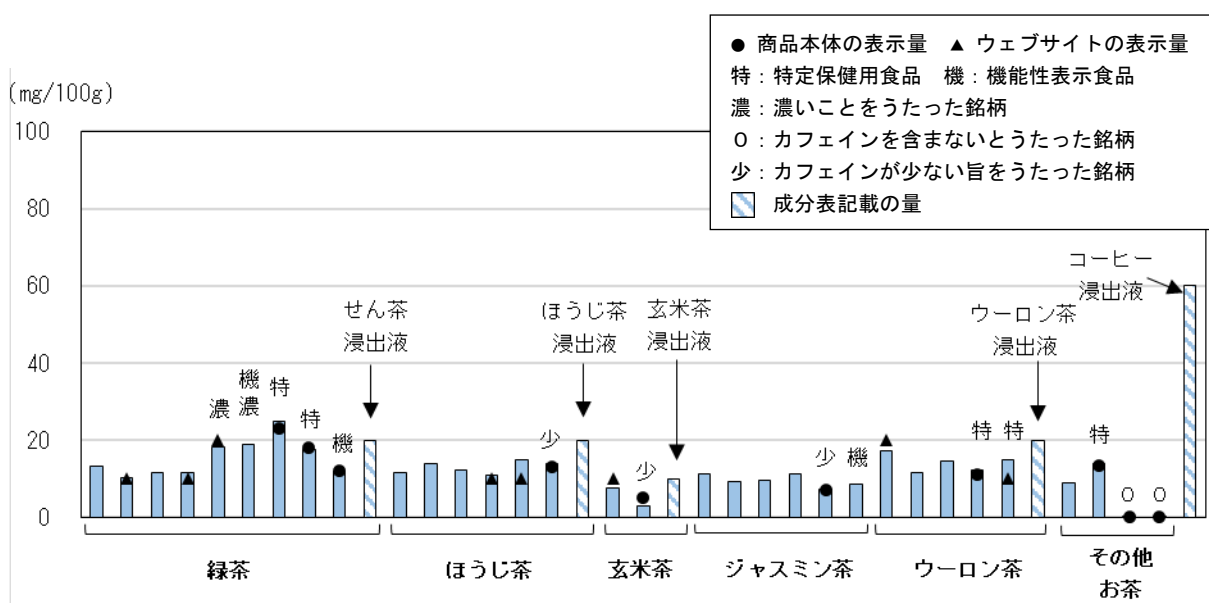


図 2. 茶系飲料のカフェイン含有量

特定保健用食品、機能性表示食品の 8 銘柄について、各銘柄に表示されている一日の摂取目安量中のカフェイン含有量を算出した結果^(注 15)、最も多かった銘柄でも、海外でのリスク評価において、健康な成人に悪影響を及ぼさないとされる一日当たりのカフェイン摂取量（400mg、表 1 参照）は上回らず、6 割程度の量でした。

(注 15) 通常、一日当たりの摂取目安量が表示されていますが、機能性関与成分はカフェインではなく、一日の摂取目安量は 350~1,200ml と銘柄によって異なるものでした。一日の摂取目安量に幅がある場合は、最大量を飲んだ場合のカフェイン含有量を算出しました。

カフェインが少ないとうたった銘柄のカフェイン含有量は、同じ分類の他の銘柄よりも少ないわけではありませんでした

今回のテスト対象としたほうじ茶、玄米茶、ジャスミン茶の中には、それぞれ成分表の「ほ

うじ茶浸出液」、「玄米茶浸出液」、「かまいり茶浸出液」と比較してカフェインが少ないとうたったものが各 1 銘柄あり、いずれも表示どおり、成分表のそれぞれのカフェインの量は下回っていました。なお、これらのうち、ほうじ茶の 1 銘柄では同じ分類の他の銘柄よりも少ないわけではありませんでした。

なお、カフェインを含まないとうたったものは 32 銘柄中 2 銘柄あり、これらは 100g 当たり 0.1mg 未満でした。

(2) 紅茶飲料

紅茶飲料のカフェインは、成分表の「コーヒー浸出液」の 10～30%程度で、ミルクティーはストレートティーやレモン・フルーツティーよりも多く含まれていました

紅茶飲料 9 銘柄のうち、ミルクティー 3 銘柄では、ストレートティー 2 銘柄やレモン・フルーツティー 4 銘柄より多くカフェインが含まれていました（図 3 参照）。なお、すべての銘柄で、成分表の「紅茶浸出液」より少なく、「コーヒー浸出液」の 10～30%程度でした。

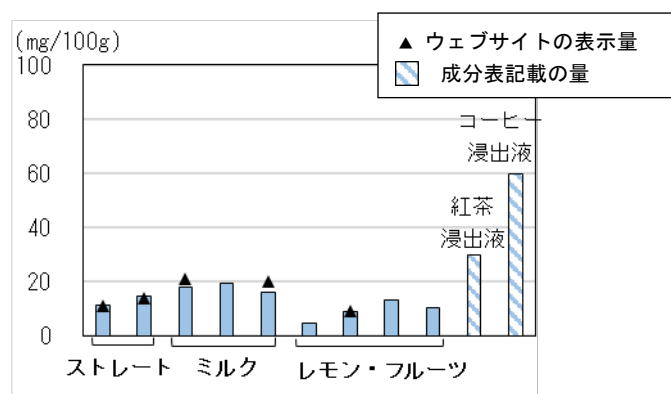


図 3. 紅茶飲料のカフェイン含有量

(3) コーヒー

1) ペットボトルまたは蓋付きの缶入りタイプ

品名や名称が「コーヒー」と表示のある銘柄は、「コーヒー飲料」や「液体コーヒー」と表示のある銘柄よりもカフェイン含有量が多く、成分表の「コーヒー浸出液」よりも 20～40%程度多く含まれている銘柄もありました

ペットボトルまたは蓋付きの缶入りのコーヒー 18 銘柄中、カフェインが少ない旨をうたった 2 銘柄を除く 16 銘柄では、品名や名称に「コーヒー」と表示のある銘柄は、「コーヒー飲料」や「液体コーヒー」と表示のある銘柄よりもカフェイン含有量が多い傾向がみられました^(注 16)（図 4 参照）。また、品名や名称が「コーヒー」である 8 銘柄中 5 銘柄では、成分表の「コーヒー浸出液」よりも、20～40%程度多く含まれていました。なお、カフェインが少ない旨をうたった 2 銘柄では成分表の「コーヒー浸出液」の 20 分の 1 以下でした。

(注 16) コーヒー飲料等の表示に関する公正競争規約において、使用されるコーヒー豆の量に応じて、多い順に「コーヒー」、「コーヒー飲料」、「コーヒー入り清涼飲料」などと定義されています。また、同規約において 90%以上カフェインを除去したコーヒーが「カフェインレスコーヒー」と定義されています。

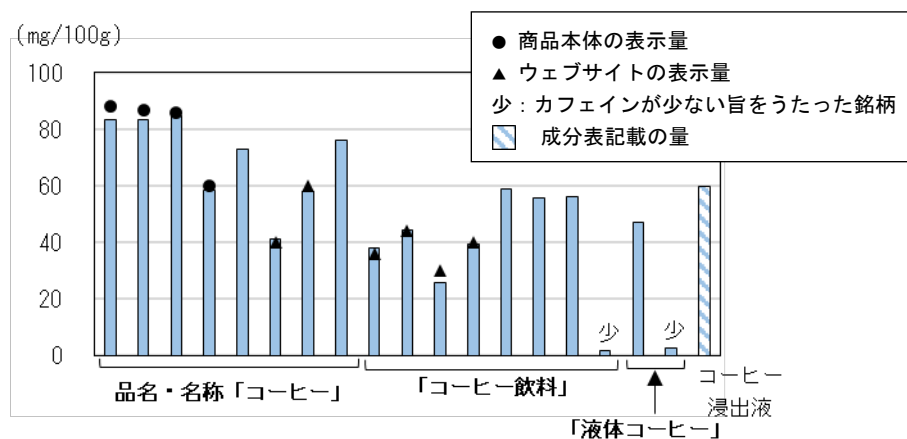


図 4. コーヒーのカフェイン含有量

2) スティック、ポーション等

表示どおりに希釈等した場合のカフェイン含有量は、成分表の「コーヒー浸出液」より少ない量でした

スティック、ポーションタイプやペットボトル入りのお湯や牛乳等で粉末を溶かしたり、濃縮液を希釈して飲むタイプのコーヒー10 銘柄について、表示どおりに希釈等した場合の、100g 当たりのカフェイン含有量を算出したところ^(注17)、いずれも成分表の「コーヒー浸出液」より少ない量でした(図5 参照)。なお、カフェインが少ない旨をうたった2 銘柄では、100g 当たりのカフェイン含有量は成分表の「コーヒー浸出液」の20分の1以下でした。

(注17) 商品の表示量が容量単位の場合、1ml=1g としてカフェイン含有量を算出しました。また、加えるお湯などの量に幅がある場合は最も少ない量を、具体的な量と希釈倍率が併記されている場合は具体的な量を用いて算出しました。なお、表示された加えるお湯などの量は130~180ml と、銘柄によって異なっていました。表示どおりに調製し、100g 当たりのカフェイン含有量を算出しました。

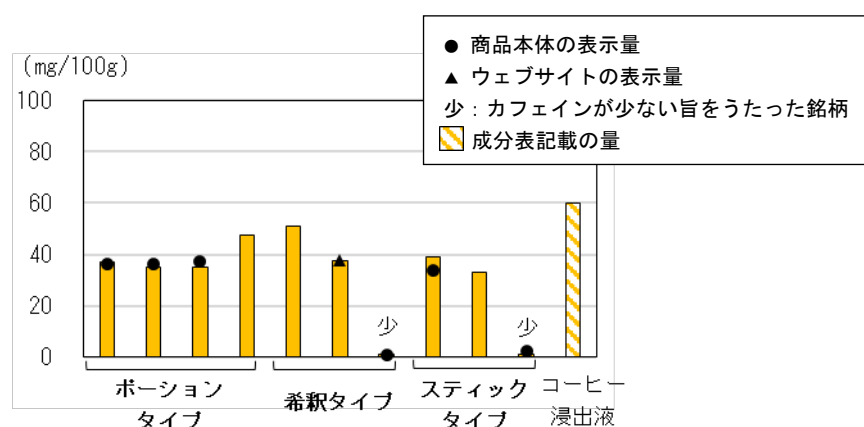


図 5. 表示どおりの飲用濃度にしたコーヒーのカフェイン含有量

(4) 炭酸飲料

炭酸飲料のうち、商品本体の原材料表示に「カフェイン」との記載がある銘柄のカフェイン含有量は、成分表の「コーヒー浸出液」の10~20%程度でした

炭酸飲料 9 銘柄中、ラベル等の商品本体の原材料表示に「カフェイン」との記載があった 8 銘柄のカフェイン含有量は、成分表の「コーヒー浸出液」の 10~20%程度でした（図 6 参照）。また、商品本体に「ノンカフェイン」との、カフェインを含まない旨の記載があった 1 銘柄では、100g 当たり 0.1mg 未満でした。

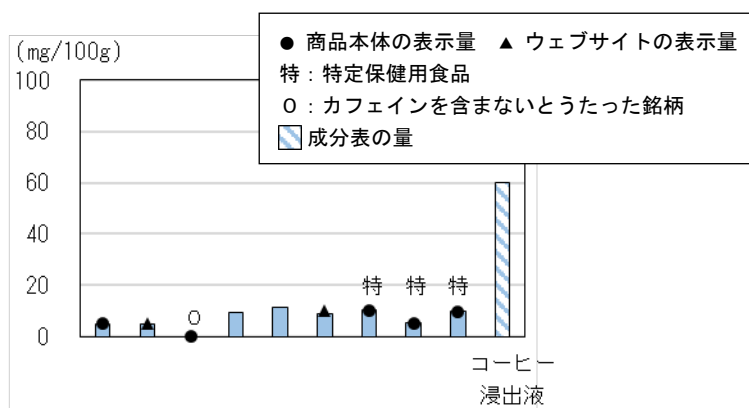


図 6. 炭酸飲料のカフェイン含有量

7. 表示の調査

テスト対象銘柄について、ラベル等の商品本体や、販売者等のウェブサイトにおけるカフェインに関する表示を調べました（注18）。

なお、カフェインは、食品表示基準が適用される栄養成分ではなく、商品本体への含有量表示の義務はありません。また、事業者が任意で表示する場合は、栄養成分表示の枠外等に記載することとされています。

（注18）機能性表示食品の届出情報検索サイトは調査対象外としました。

(1) カフェインの含有に関する表示

商品本体にカフェイン含有量が表示されていたのは、茶系飲料 32 銘柄中 10 銘柄、コーヒー28 銘柄中 10 銘柄、炭酸飲料 9 銘柄中 5 銘柄で、紅茶飲料 9 銘柄ではいずれも表示はありませんでした

ラベル等の商品本体を調査したところ、カフェイン含有量の表示（カフェインを含まない旨の表示も含む）があったのは、茶系飲料 32 銘柄中 10 銘柄、コーヒー28 銘柄中 10 銘柄、炭酸飲料 9 銘柄中 5 銘柄でした（表 2 参照）。紅茶飲料では 9 銘柄すべてで、カフェイン含有量の表示も、カフェインを含むと受け取れる表示もありませんでした。

茶系飲料でカフェイン含有量の表示があった 10 銘柄中 5 銘柄は、特定保健用食品または機能性表示食品、残りの 5 銘柄はカフェインを含まない旨や少ない旨をうたった商品でした。これら以外の 22 銘柄についてはカフェインを含むと受け取れる表示もありませんでした。

コーヒーで商品本体にカフェイン含有量の表示がなかった 18 銘柄中 2 銘柄は、カフェインレスコーヒーで、それらにはカフェインを除去した旨や除去した割合は表示されていました。

炭酸飲料で商品本体にカフェイン含有量の表示がなかった 4 銘柄すべてで、原材料に「カフェイン」との記載がありました。

表 2. 商品本体におけるカフェインに関する表示

調査対象	含有量の表示あり ^{※1}	含むことのみ表示あり ^{※2}
茶系飲料 32 銘柄	10 銘柄	0 銘柄
コーヒー 28 銘柄	10 銘柄	2 銘柄
紅茶飲料 9 銘柄	0 銘柄	0 銘柄
炭酸飲料 9 銘柄 ^{※3}	5 銘柄	4 銘柄

※1 「カフェインゼロ」等のカフェインを含まないという表示も含みます。

※2 「カフェインカット」、「カフェインレス」等のカフェインが少ないと受け取れる表示も含みます。

※3 炭酸飲料は、商品本体にカフェインに関する表示がみられたものをテスト対象銘柄としました。

商品本体にカフェイン含有量の表示がなかった銘柄の中には、販売者等のウェブサイトには含有量が記載されている銘柄もありました

商品本体にカフェイン含有量の表示があった 25 銘柄すべてで、販売者等のウェブサイトにも含有量の記載があり、値が矛盾しているものはありませんでしたが、1 銘柄は商品本体とウェブサイトの間で記載内容が異なっていました。

また、商品本体に含有量の表示がなかった、茶系飲料 22 銘柄中 8 銘柄、コーヒー 18 銘柄中 7 銘柄、紅茶飲料 9 銘柄中 5 銘柄、炭酸飲料 4 銘柄中 2 銘柄で、販売者等のウェブサイトにはカフェイン含有量の記載がありました（表 3 参照）。

なお、販売者等のウェブサイトにも含有量の記載がなかったもののうち、茶系飲料の 2 銘柄を除いたすべての銘柄で、販売者等のウェブサイト内の「よくある質問」のページやリンク先等にて、茶やコーヒーにはカフェインが含まれる旨の記載がありました。

表 3. 販売者等のウェブサイトにおけるカフェインに関する記載

調査対象 ^{※1}	含有量の記載あり ^{※2}	含むことのみ記載あり ^{※3}
茶系飲料 22 銘柄 ^{※4}	8 銘柄	12 銘柄
コーヒー 18 銘柄	7 銘柄	11 銘柄
紅茶飲料 9 銘柄	5 銘柄	4 銘柄
炭酸飲料 4 銘柄	2 銘柄	2 銘柄

※1 商品本体に含有量表示がみられなかったものを調査対象としました。

※2 「カフェインゼロ」等のカフェインを含まないという記載も含みます。

※3 「カフェインカット」、「カフェインレス」等のカフェインが少ないと受け取れる記載も含みます。

※4 7 銘柄は販売者等のウェブサイトには当該品に関する記載がありませんでしたが、茶葉やコーヒー等にカフェインが含まれることの記載はありました。

(2) カフェインが少ない、含まないことに関する表示

カフェインが少ない旨をうたった銘柄には、商品中のカフェイン含有量までは分からないものもありました

78 銘柄中 7 銘柄（茶系飲料 3 銘柄、コーヒー 4 銘柄）で、ラベル等の商品本体に「カフェインレス」、「カフェイン〇%カット」等、カフェインが少ないことがわかる表示がありました。これら 7 銘柄中 5 銘柄には、カフェイン含有量の表示や、何と比べて少ないのかの比較対象に関する表示がありました。しかし、これら以外の 2 銘柄には商品中のカフェイン含有量は商品本体に表示されておらず、販売者等のウェブサイトにも記載はみられませんでした。

また、78 銘柄中 3 銘柄（茶系飲料 2 銘柄、炭酸飲料 1 銘柄）は、商品本体と販売者等のウェブサイトのいずれにも「カフェインゼロ」、「ノンカフェイン」といったカフェインを含まない旨の表示がありました。

8. 消費者へのアドバイス

(1) カフェインが含まれているコーヒーをはじめ、茶系飲料、紅茶飲料や一部の炭酸飲料を多く摂り、めまい、心拍数の増加、震え等の体調の異変を感じたら、カフェインの摂取に注意し、カフェインを含まない、もしくは、少ない飲料に置き換えるようにしましょう

カフェインは、コーヒー豆、茶葉などの作物中に含まれており、また、食品添加物として飲料等に加えられることもある成分です。カフェインに対する感受性は、個人差が大きく、感受性の高い人、子ども、妊婦、授乳婦は特に摂取量に注意が必要とされています。カフェインを過剰に摂取すると、めまい、心拍数の増加、震え、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことが知られています。

市販されている飲料について調査した結果、コーヒーだけでなく、緑茶、ほうじ茶、玄米茶、ジャスミン茶、ウーロン茶といった茶系飲料や紅茶飲料、原材料に「カフェイン」との表示がある炭酸飲料にもカフェインが含まれていました。

飲料のカフェイン含有量を意識し、一度に大量に摂取したり、過剰摂取にならないよう注意しましょう。また、エナジードリンクやカフェインを有効成分とする医薬品など、多くのカフェインを含むものを併せて摂り、過剰摂取した際にみられる症状が出ている場合には、カフェインの摂取を控え、商品の表示等を参考に、カフェインを含まない、もしくは、少ない飲料に置き換えるようにしましょう。なお、症状が重かったり、改善がみられない場合は、医療機関を受診するようにしましょう。

(2) 商品のカフェイン含有量を確認する際は、商品本体だけでなく、販売者等のウェブサイトでも情報を得られることがあります

テスト対象銘柄 78 銘柄中 25 銘柄にはラベル等の商品本体に、22 銘柄には販売者等のウェブサイトのみ、カフェイン含有量の表示や記載がありました。また、販売者等のウェブサイト内の「よくある質問」のページやリンク先等にて、茶やコーヒーにはカフェインが含まれる旨の記載があるのみの銘柄もありました。一方、商品本体にカフェイン含有量や、含むと受け取れる表示がない茶系飲料や紅茶飲料、コーヒーにもカフェインは含まれていました。

なお、テストの結果、ほとんどの銘柄ではカフェイン含有量はおおむね表示どおりでした。

商品のカフェイン含有量やカフェインが含まれているかを確認する際は、まずは商品本体の表示を確認し、表示がない場合は、販売者等のウェブサイトも確認したり、販売者等に問い合わせることで情報が得られることがあります。

9. 業界・事業者への要望

商品中のカフェインについて、消費者からアクセスしやすく適切な情報提供をすることを要望します

テスト対象銘柄 78 銘柄中、商品本体にカフェイン含有量の表示がみられたのは 25 銘柄、商品本体には含有量の表示がなく販売者等のウェブサイトのみ含有量の表示がみられたのは 22 銘柄で、それ以外の銘柄では商品本体や販売者等のウェブサイトには、含有量の表示はみられませんでした。

カフェインは、商品への含有量表示が義務とはなっていない成分ですが、一部の消費者にとっては関心が高い成分です。商品本体やウェブサイト等にカフェインに関する情報を記載したり、消費者からの問い合わせがあった場合には対応することや、一定の期間ごとに商品のカフェイン含有量を確認し、含有量を表示する場合は差が大きくなるように、適宜、管理するとともに、消費者からアクセスしやすく適切な情報提供をすることを要望します。

○要望先

一般社団法人全国清涼飲料連合会 (法人番号 8010005018946)

○情報提供先

消費者庁 (法人番号 5000012010024)

内閣府 消費者委員会 (法人番号 2000012010019)

内閣府 食品安全委員会 (法人番号 2000012010019)

厚生労働省 (法人番号 6000012070001)

農林水産省 (法人番号 5000012080001)

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 (法人番号 9120905002657)

本件問い合わせ先

商品テスト部：042-758-3165

10. テスト対象銘柄一覧

種類	銘柄名	販売者等	内容量
茶系飲料 32 銘柄	緑茶	お〜いお茶 濃い茶 (販売者)㈱伊藤園 (法人番号：3011001002279)	525ml
		お〜いお茶 緑茶 (販売者)㈱伊藤園 (法人番号：3011001002279)	525ml
		ヘルシア緑茶 α (販売者)花王㈱ (法人番号：4010001034760)	350ml
		キリン 生茶 キリンビバレッジ㈱ (法人番号：6010001014934)	525ml
		綾鷹 (販売者)コカ・コーラ カスタマーマーケ ティング㈱ (法人番号：8010401058926)	525ml
		サントリー緑茶 伊右衛門 特茶 (販売者)サントリー食品インターナシ ョナル㈱ (法人番号：8010401080079)	500ml
		サントリー緑茶 伊右衛門 (販売者)サントリーフーズ㈱ (法人番号：5010401056362)	525ml
		サントリー緑茶 伊右衛門 濃い味 (販売者)サントリーフーズ㈱ (法人番号：5010401056362)	600ml
		大人のカロリミット 玉露仕 立て緑茶プラス (販売者)ダイドードリンク㈱ (法人番号：8120001196529)	500ml
		ほうじ茶	ほうじ茶※ (製造者)アサヒ飲料㈱ (法人番号：7010601019092)
	お〜いお茶 ほうじ茶 (販売者)㈱伊藤園 (法人番号：3011001002279)		525ml
	ほうじ茶※ (販売者)㈱伊藤園 (法人番号：3011001002279)		600ml
	キリン 生茶 ほうじ煎茶 キリンビバレッジ㈱ (法人番号：6010001014934)		525ml
	サントリー緑茶 伊右衛門 焙じ茶 (販売者)サントリーフーズ㈱ (法人番号：5010401056362)		525ml
	加賀棒ほうじ茶 ポッカサッポロフード&ビバレッジ㈱ (法人番号：2180001104978)		525ml
	ウーロン茶	黄金烏龍茶 (販売者)㈱伊藤園 (法人番号：3011001002279)	500ml
		サントリー 黒烏龍茶 (販売者)サントリー食品インターナシ ョナル㈱ (法人番号：8010401080079)	350ml
		サントリー烏龍茶 (販売者)サントリーフーズ㈱ (法人番号：5010401056362)	525ml
		烏龍茶※ (販売者)サントリーフーズ㈱ (法人番号：5010401056362)	600ml
		烏龍茶※ (販売者)サントリーフーズ㈱ (法人番号：5010401056362)	600ml
	玄米茶	お〜いお茶 玄米茶 (販売者)㈱伊藤園 (法人番号：3011001002279)	525ml
		サントリー緑茶 伊右衛門 玄米茶 (販売者)サントリーフーズ㈱ (法人番号：5010401056362)	500ml
	ジャスミン茶	ジャスミン茶※ (販売者)㈱伊藤園 (法人番号：3011001002279)	600ml
		茉莉花茶 ジャスミンティー (販売者)㈱伊藤園 (法人番号：3011001002279)	500ml
		Relax ジャスミンティー (販売者)㈱伊藤園 (法人番号：3011001002279)	500ml
		ジャスミン茶※ (販売者)サントリーフーズ㈱ (法人番号：5010401056362)	600ml

種類	銘柄名	販売者等	内容量
茶系飲料 32 銘柄	ジャスミン茶	CGC おいしいジャスミン茶※ (販売者) ㈱シジシージャパン (法人番号: 2011101008920) (製造者) 信州ビバレッジ㈱ (法人番号: 5100001023951)	500ml
		ジャスミン茶 (販売者) 富永食品㈱ (法人番号: 1140001023290)	500ml
	その他お茶	十六茶 アサヒ飲料㈱ (法人番号: 7010601019092)	630ml
		ヘルシールイボスティー (販売者) ㈱伊藤園 (法人番号: 3011001002279)	500ml
		からだ巡茶 (販売者) コカ・コーラ カスタマーマーケ ティング㈱ (法人番号: 8010401058926)	410ml
		からだすこやか茶 W (販売者) 日本コカ・コーラ㈱ (法人番号: 6011001017563)	350ml
	紅茶飲料 9 銘柄	ストレート	キリン 午後の紅茶 おいし い無糖 キリンビバレッジ㈱ (法人番号: 6010001014934)
キリン 午後の紅茶 ストレ ートティー キリンビバレッジ㈱ (法人番号: 6010001014934)			500ml
ミルク		キリン 午後の紅茶 ミルク ティー キリンビバレッジ㈱ (法人番号: 6010001014934)	500ml
		紅茶花伝 ロイヤルミルクテ ィー (販売者) コカ・コーラ カスタマーマーケ ティング㈱ (法人番号: 8010401058926)	440ml
		クラフトボス ミルクティー (販売者) サントリーフーズ㈱ (法人番号: 5010401056362)	450ml
レモン・フルー ツ		TEAS' TEA NEW AUTHENTIC 生 レモンティー 無糖 (販売者) ㈱伊藤園 (法人番号: 3011001002279)	500ml
		キリン 午後の紅茶 レモン ティー キリンビバレッジ㈱ (法人番号: 6010001014934)	500ml
		紅茶花伝 クラフティー 贅 沢しぼりピーチティー (販売者) コカ・コーラ カスタマーマーケ ティング㈱ (法人番号: 8010401058926)	440ml
		紅茶花伝 クラフティー レ モネード (販売者) コカ・コーラ カスタマーマーケ ティング㈱ (法人番号: 8010401058926)	440ml
コーヒー 28 銘柄		品名・名称「コ ーヒー」	「ブレندي」 ボトルコー ヒーオリジナル (販売者) 味の素 AGF㈱ (法人番号: 1011101037276)
	「ブレندي」 ボトルコー ヒー微糖 (販売者) 味の素 AGF㈱ (法人番号: 1011101037276)		900ml
	「ブレندي」 ボトルコー ヒー無糖 (販売者) 味の素 AGF㈱ (法人番号: 1011101037276)		900ml
	TULLY' S COFFEE BARISTA' S BLACK (販売者) ㈱伊藤園 (法人番号: 3011001002279)		390ml
	ジョージアカフェ ボトルコ ーヒー 無糖 (販売者) コカ・コーラ カスタマーマーケ ティング㈱ (法人番号: 8010401058926)		950ml
	クラフトボス ブラック (販売者) サントリーフーズ㈱ (法人番号: 5010401056362)		500ml
	プレミアムボス ブラック (販売者) サントリーフーズ㈱ (法人番号: 5010401056362)		390g
	UCC ブレンドコーヒー無糖※ (製造者) ユーシーシー上島珈琲㈱ (法人番号: 1140001032589)		930ml
	品名・名称「コ ーヒー飲料」	キリン ファイア ワンデイ ブラック キリンビバレッジ㈱ (法人番号: 6010001014934)	600ml
		キリン ファイア ワンデイ ラテ微糖 キリンビバレッジ㈱ (法人番号: 6010001014934)	600ml
		クラフトボス ラテ (販売者) サントリーフーズ㈱ (法人番号: 5010401056362)	500ml
		ボス とろけるカフェオレ (販売者) サントリーフーズ㈱ (法人番号: 5010401056362)	500ml

種類	銘柄名	販売者等	内容量
コーヒー 28 銘柄	品名・名称「コーヒー飲料」	おいしいカフェインレスコーヒー無糖 (製造者)ユーシーシー上島珈琲(株) (法人番号：1140001032589)	930ml
		職人の珈琲 低糖 (製造者)ユーシーシー上島珈琲(株) (法人番号：1140001032589)	930ml
		職人の珈琲 無糖 (製造者)ユーシーシー上島珈琲(株) (法人番号：1140001032589)	930ml
		職人の珈琲 ミルクに最適 (製造者)ユーシーシー上島珈琲(株) (法人番号：1140001032589)	930ml
	品名・名称「液体コーヒー」	ネスカフェ エクセラ ボトルコーヒー 無糖 (製造者)ネスレ日本(株) (法人番号：4140001033865)	900ml
		ネスカフェ ゴールドブレンド コク深め ボトルコーヒー カフェインレス 無糖 (製造者)ネスレ日本(株) (法人番号：4140001033865)	900ml
	ポーションタイプ	「ブレンディ」ポーションコーヒー 甘さひかえめ (販売者)味の素 AGF(株) (法人番号：1011101037276)	144g(18g×8 個)
		「ブレンディ」ポーションコーヒー キャラメルオレベース (販売者)味の素 AGF(株) (法人番号：1011101037276)	144g(18g×8 個)
		「ブレンディ」ポーションコーヒー 無糖 (販売者)味の素 AGF(株) (法人番号：1011101037276)	144g(18g×8 個)
		ネスカフェ ゴールドブレンド コク深め ポーション 甘さひかえめ (製造者)ネスレ日本(株) (法人番号：4140001033865)	220g(11g×20 個)
	希釈タイプ	ジョージア 猿田彦珈琲監修のコーヒーベース 無糖 (販売者)コカ・コーラ カスタマーマーケティング(株) (法人番号：8010401058926)	340ml
		ボス カフェベース 贅沢カフェインレス (販売者)サントリーフーズ(株) (法人番号：5010401056362)	340ml
		ボス カフェベース 無糖 (販売者)サントリーフーズ(株) (法人番号：5010401056362)	340ml
	スティックタイプ	「ブレンディ」スティックカフェオレ (販売者)味の素 AGF(株) (法人番号：1011101037276)	315g(10.5g×30 本)
		「ブレンディ」スティックカフェオレ やすらぎのカフェインレス (販売者)味の素 AGF(株) (法人番号：1011101037276)	189g(9gx21 本)
		ネスカフェ エクセラ ふわらテ (製造者)ネスレ日本(株) (法人番号：4140001033865)	222g(7.4g×30 本)
	炭酸飲料 9 銘柄	ドデカミン アサヒ飲料(株) (法人番号：7010601019092)	500ml
		マッチ 大塚食品(株) (法人番号：8120001076193)	500ml
		キリン メッツ コーラ (販売者)キリンビバレッジ(株) (法人番号：6010001014934)	480ml
		カナダドライ ジンジャーエール (販売者)コカ・コーラ カスタマーマーケティング(株) (法人番号：8010401058926)	350ml
コカ・コーラ (販売者)コカ・コーラ カスタマーマーケティング(株) (法人番号：8010401058926)		350ml	
ドクターペッパー (販売者)コカ・コーラ カスタマーマーケティング(株) (法人番号：8010401058926)		500ml	
ペプシスペシャル ゼロ (販売者)サントリー食品インターナショナル(株) (法人番号：8010401080079)		490ml	
ペプシ〈生〉 (販売者)サントリーフーズ(株) (法人番号：5010401056362)		600ml	
コカ・コーラ プラス (販売者)日本コカ・コーラ(株) (法人番号：6011001017563)		470ml	

※プライベートブランド商品。販売者等は商品の表示に基づき記載しています。

11. テスト方法

超純水で適宜希釈し、メンブレンフィルター（孔径 0.45 μ m）でろ過後、高速液体クロマトグラフ法（HPLC）により、カフェイン濃度を測定しました（定量下限 1 μ g/g）。なお、炭酸飲料は希釈前に超音波を照射し、脱気しました。

<高速液体クロマトグラフ操作条件>

- ・カラム ODS カラム
- ・移動相 0.1%りん酸水溶液：メタノール=6：4→5：5（v/v、15分）
- ・検出器 PDA 検出器（測定波長：270nm）

12. 参考資料

「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」より

食品名	カフェイン含有量の目安	備考
インスタントコーヒー（顆粒製品）	80mg/1杯	1杯に2g使用した場合
コーヒー 浸出液	60mg/100g	浸出法：コーヒー粉末 10g、熱湯 150ml
（緑茶類）玉露 浸出液	160mg/100g	浸出法：茶 10g、60℃ 60ml、2.5分
（緑茶類）せん茶 浸出液	20mg/100g	浸出法：茶 10g、90℃430ml、1分
（緑茶類）かまいたち茶 浸出液	10mg/100g	浸出法：茶 10g、90℃430ml、1分
（緑茶類）番茶 浸出液	10mg/100g	浸出法：茶 15g、90℃650ml、0.5分
（緑茶類）ほうじ茶 浸出液	20mg/100g	浸出法：茶 15g、90℃650ml、0.5分
（緑茶類）玄米茶 浸出液	10mg/100g	浸出法：茶 15g、90℃650ml、0.5分
（発酵茶類）ウーロン茶 浸出液	20mg/100g	浸出法：茶 15g、90℃650ml、0.5分
（発酵茶類）紅茶 浸出液	30mg/100g	浸出法：茶 5g、熱湯 360ml、1.5～4分