

Q5. カフェインの摂取は控えるべきですか？ [CQ117]

妊娠中のカフェイン摂取は、控えることが推奨されています。

カフェインは、コーヒーやお茶(玉露・紅茶・烏龍茶)、エナジードリンク、ココアなどに含まれており、日本の女性(30～39歳)の平均カフェイン摂取量は213mg/日と報告されています¹⁾。妊娠中のカフェインの代謝は妊娠していない時と比べて低下しており、赤ちゃんのカフェイン代謝も緩やかです。そのため、あなたが妊娠中にカフェインを摂取すると、胎盤を通過して(➡ Q4.), 赤ちゃんがカフェインにさらされます。あなたが摂取したカフェインは、赤ちゃんの血液だけでなく羊水中にも認められます²⁾。

妊娠中にカフェインを摂取することでの赤ちゃんへの影響(赤ちゃんの先天性疾患・胎児死亡がわずかに増加することや低出生体重児の増加)が報告されています。また、カフェインの摂取量が10mg/日未満の場合と、10mg/日以上(10～100mg/日未満との比較)の場合の比較では、10mg/日以上の場合で、赤ちゃんの先天性疾患(四肢欠損・神経管閉鎖障害・小腸閉鎖)のわずかな増加を認めたとの報告もあります³⁻⁵⁾。なお、諸外国のガイドラインではカフェイン摂取を表3のように制限することを推奨しています⁶⁻⁸⁾。

表3 諸外国のガイドライン: カフェイン摂取量の制限⁶⁻⁸⁾

国名	機関名/ガイドライン名	制限摂取量
イギリス	Food Standards Agency/ Pregnant women advised to limit caffeine consumption.	200 mg/日未満
カナダ	Health Canada/Caffeine in food.	300 mg/日未満
アメリカ	American College of Obstetricians and Gynecologists: ACOG/ ACOG Committee Opinion No. 462 : Moderate caffeine consumption during pregnancy.	明記されていない

表 4 カフェイン含有量の目安 (100mL あたり)^{9, 10)}

飲料名	浸出方法	カフェイン含有量
レギュラーコーヒー	コーヒー豆の粉末 10 g を熱湯 150 mL で浸出	約 60mg
玉露	茶葉 10 g に 60℃ の湯 60 mL を加える。 浸出時間 2.5 分間	約 160mg
紅茶	茶葉 5 g に熱湯 360 mL を加える。 浸出時間 1.5～4 分間	約 30mg
烏龍茶	茶葉 15 g に 90℃ の湯 650 mL を加える。 浸出時間 0.5 分間	約 20mg
エナジードリンクまたは 眠気覚まし用飲料 (清涼飲料水)	—	32mg～300mg ※製品によりカフェイン濃度が異なる。 ※製品 1 本あたりのカフェイン含有量は、36～150mg

引用・参考文献

- 1) Yamada M, Sasaki S, Murakami K, et al. Estimation of caffeine intake in Japanese adults using 16 d weighed diet records based on a food composition database newly developed for Japanese populations. Public Health Nutr. 2010; 13(5): 663-72.
Doi:10.1017/S1368980009992023
- 2) Berger A. Effects of caffeine consumption on pregnancy outcome. A review. J Reprod Med. 1988; 33(12): 945-56.
- 3) Chen L, Bell EM, Browne ML, et al. Maternal caffeine consumption and risk of congenital limb deficiencies. Birth Defects Res A Clin Mol Teratol. 2012; 94(12):1033-43.
Doi:10.1002/bdra.23050
- 4) Schmidt RJ, Romitti PA, Burns TL, Browne ML, Druschel CM, Olney RS. Maternal caffeine consumption and risk of neural tube defects. Birth Defects Res A, Clin Mol Teratol. 2009; 85(11): 879-89. Doi:10.1002/bdra.20624
- 5) Browne ML, Bell EM, Druschel CM, et al. Maternal caffeine consumption and risk of cardiovascular malformations. Birth Defects Res A, Clin Mol Teratol. 2007; 79(7): 533-43. <https://doi.org/10.1002/bdra.20365>
- 6) Food Standards Agency (Institute). Pregnant women advised to limit caffeine consumption. 2008.
<http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20120206100416/http://food.gov.uk/news/newsarchive/2008/nov/caffeinenov08>.
- 7) Health Canada. Caffeine in food. 2015. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/caf/food-caf-aliments-eng.php#tphp>.
- 8) American College of Obstetricians and Gynecologists. ACOG Committee Opinion No. 462: Moderate caffeine consumption during pregnancy. Obstet Gynecol. 2010; 116(2 Pt 1): 467-8. doi:10.1097/AOG.0b013e3181eeb2a1
- 9) 文部科学省. 16 嗜好飲料類, 第 2 章 日本食品標準成分表 Excel (日本語版). 2015.
http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365420.htm.
- 10) 食品安全委員会. 食品中のカフェイン ファクトシート. 2018.
http://www.fsc.go.jp/factsheets/index.data/factsheets_caffeine.pdf