



RIZAP
トレーナーが伝授



日本ガイシ健康保険組合×RIZAP 動画付き特別コラム

仕事効率 UP! カフェインを味方につけよう!

コーヒーや紅茶、ウーロン茶、エナジードリンクなどに含まれる、苦みを持った天然成分の一つカフェイン。摂取することで眠気を覚ましたり、脂肪燃焼や疲労回復を促進したりするなど、様々な効果を得ることができるといわれています。今回は「カフェイン」の効果的な摂取法についてお伝えします。

食品別：カフェインの含有量

コーヒー約60mg /100ml
紅茶約30mg /100ml
煎茶、ほうじ茶、ウーロン茶約20mg /100ml
ダークチョコレート約80mg /100g
ミルクチョコレート約20mg /100g
エナジードリンク約30mg /100ml

カフェインは中枢神経を興奮させて眠気を覚ましたり、代謝を促進させて脂肪燃焼効果を高めたりするメリットがある一方、過剰摂取をしてしまうと体調に悪影響をおよぼすデメリットもあります。適切な摂取量や摂取タイミングを知り、カフェインと上手に付き合っていきましょう!

おすすめメニュー ～朝食におすすめ! カフェインで目覚めすっきりレシピ～

1. 腹持ちUP!バターコーヒー



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	201 kcal
たんぱく質	0.5 g
脂質	21.6 g
炭水化物	1.8 g
糖質	1.8 g
食物繊維総量	0 g
食塩相当量	0 g

< 材料 >

- ・ コーヒー 1杯 (250ml)
- ・ グラスフェッドバター 8g (牧草だけをエサとして飼育された牛のミルクで作られたバター)
- ・ MCT オイル 大さじ 1(15g)



作り方の動画はこちら ▶

2. 紅茶でクラッシュゼリードリンク



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	92 kcal
たんぱく質	7.4 g
脂質	4.0 g
炭水化物	7.2 g
糖質	6.0 g
食物繊維総量	1.2 g
食塩相当量	0 g

< 材料 (1人前) >

- ・ 無糖紅茶 200ml
- ・ 粉寒天 1g
- ・ ラカント 小さじ1(3g)
- ・ 豆乳 200ml



作り方の動画はこちら ▶

過剰摂取には要注意!

カフェインの 1日摂取目安量を知ろう!



「眠気が覚めるから…」 「集中できるから…」と、1日を通してカフェインを継続的に摂取していませんか? そのような習慣を続けてしまうと、カフェインの覚醒作用によって夜の睡眠の質が低下する→翌日に眠気を感じる→またカフェインを摂取する→夜の睡眠の質が低下する…という、負のループ(依存状態)にはまってしまうことになりかねません。カフェインは1日の摂取目安量と摂取するタイミングを工夫することが大切です。

カフェインは、眠気を覚ましたり脂肪燃焼を促進させたりするのに役立つことがありますが、過剰に摂取してしまうと動悸や下痢などの身体症状や、不安、イライラなどの精神症状を引き起こすこともあります。健康に悪影響をおよぼさないための目安量として“1日400mg(コーヒーカップに換算すると2~3杯程度)まで”にするとよいとされています。普段からコーヒーや紅茶など、カフェインが多く含まれるものを摂取している場合は、1日のトータル摂取量が400mgを超えていないか確認してみましょう。

注意点: 妊娠中の過剰なカフェイン摂取は「胎児の発育不全」「低体重」「早産・死産」のリスクを高めると言われています。カフェインの摂取については必ず主治医の指示に従いましょう。

下記の症状がある場合は1日に摂取しているカフェインの量を確認してみましょう。他の要因によって症状が起こることもありますので、カフェインの摂取を控えても症状が続く場合はかかりつけ医への相談を検討しましょう。

カフェインの過剰摂取による症状

- ・不眠
- ・めまい
- ・異常な興奮状態
- ・体の震え
- ・動悸
- ・下痢や吐き気、嘔吐
- ・胃痛

カフェインはいつ摂ればいい? カフェイン活用術!

カフェインの効き始めは、個人差はありますが一般的には摂取してから「約30分後」といわれています。また、ホットコーヒーでは30分~1時間、アイスコーヒーでは1~2時間のように、“温度”によっても異なるといわれています。カフェインの効果がなかなか実感できないという方は、効き目がないからと多量のカフェインを摂取するのはなく、摂取するタイミングに目を向けてみましょう。

カフェイン摂取のタイミングと効果

- ★**昼寝、仮眠の前**
→寝起きスッキリ!
- ★**昼食後**
→昼食の後の眠気が抑えられる
- ★**集中力が欲しいとき**
→疲れがとれ、集中力UP!
- ★**運動の前**
→脂肪燃焼効果促進、運動の効率UP!



豆知識

個人差はありますが、カフェインの効果の持続時間は健康な人で2時間半~4時間半といわれています。また、カフェインの効きが強くなる方は、睡眠の妨げにならないよう就寝時間の7時間前には飲み終えるようにすることがおすすめです。



●**朝食におすすめ! カフェインですっきり目覚めるレシピ**はQRコードをチェック★

RIZAP 語録

すっきり目覚めたいなら日差しも浴びよう!

毎朝日光を浴びていますか? 日光は体内時計を整えて心身の目覚めをサポートしてくれます。眠い朝、まずはカーテンを開けましょう! 1日のスタートが変われば人生も変わります! トレーナー 川元 梨葉菜

