



もしかしてカフェインのとりすぎ？

こんな症状
ありませんか？

めまい

心臓が
ドキドキ
する

不安感

吐き気
胃のむかつき

眠れない

トイレが
近い

カフェイン
をとると

一度にカフェインを過剰摂取したり、長期間大量にとると上記のような不快な症状が起きることがあります。
カフェインによる影響は個人差があるため体調や体質に合わせて量を調整しましょう。

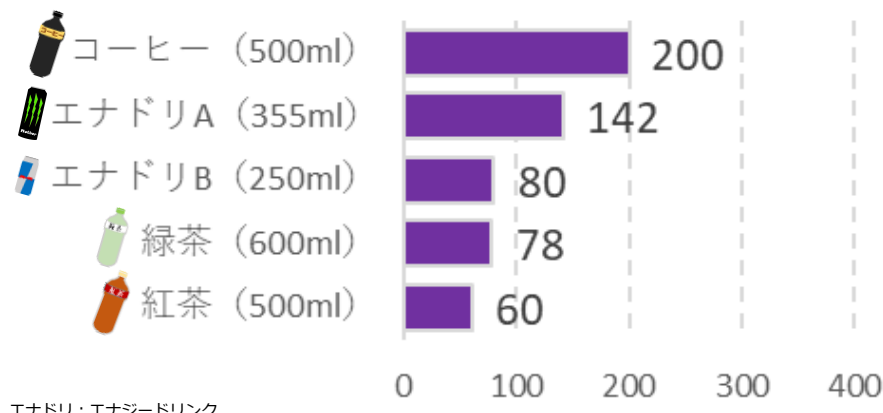
カフェインが
含まれる飲み物
(例)

カフェインの
悪影響のない最大摂取量

1日
400mg
成人

参考：消費者庁・食品安全委員会

1本あたりのカフェイン含有量 (mg)



※カフェイン含有量は抽出方法等により量が異なります。

若者に人気の
エナジードリンク

手軽に購入できるエナジードリンクは
多量のカフェインと糖質を含む物もあり
ます。
1日に何本も飲まないように注意しま
しょう。

肥満はただの

「ぽっちゃり」ではない

脂肪細胞は、いろいろなホルモンを出します。

脂肪細胞が増えてしまうと・・・

悪
ホルモン

- ・インスリンの効きを悪くする
- ・食欲をUP
- ・血液をドロドロ

※脂肪1kg (7000kcal) 実物大です。
触ってみたい方は、健康推進課まで

脂肪細胞が増えると
減少してしまう

良
ホルモン

- ・インスリンの効きを良くする
- ・動脈硬化の予防