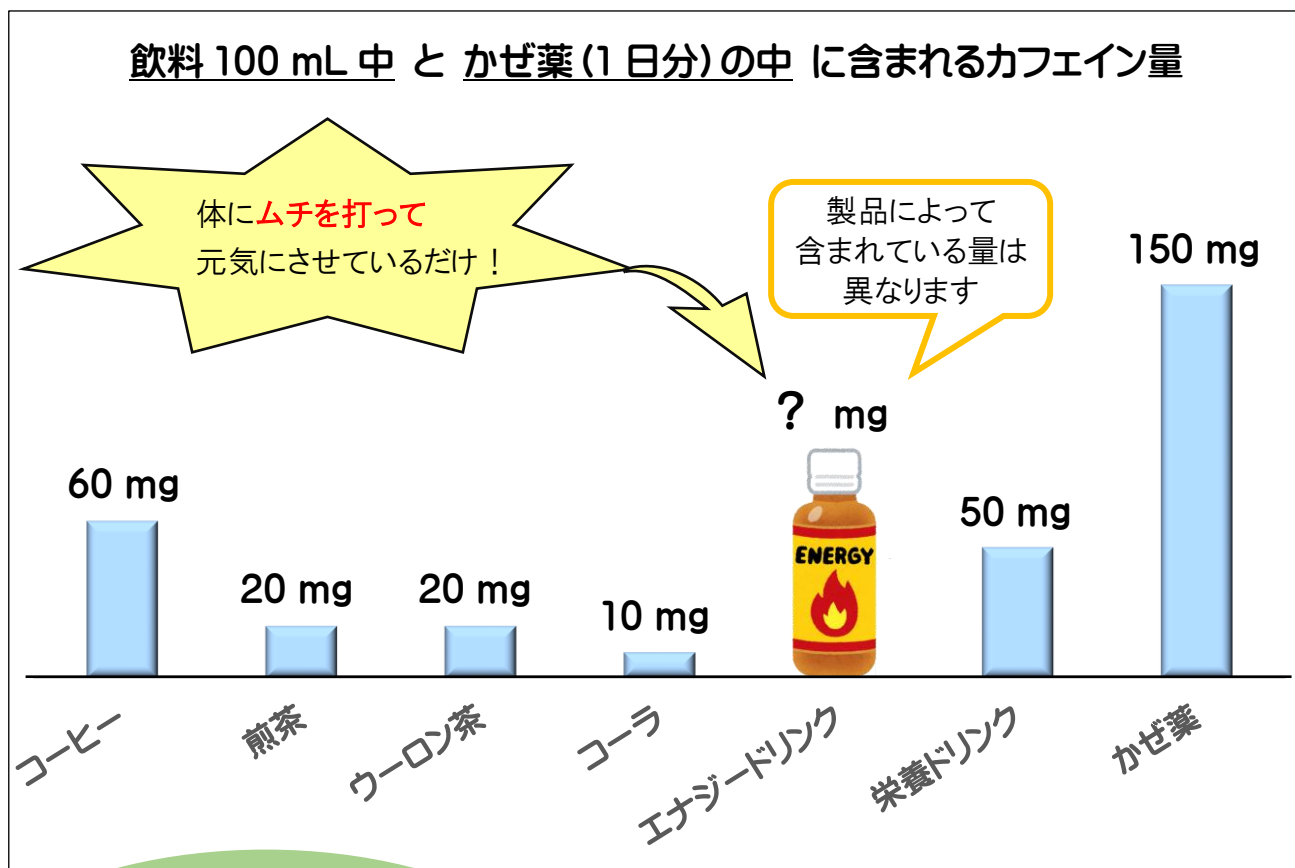


# カフェインの過剰摂取に注意

悪影響のないカフェインの摂取量 (1日あたり) :  
13歳以上の健康な人では、**400 mg**まで!

参考: 内閣府 食品安全委員会 HP



カフェインの過剰摂取により、2011～2015年の5年間に101人が病院に運ばれ、うち3人が死亡しています。

## カフェインを取りすぎないように!

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 一出張相談会 — 保健室に学校薬剤師が来ます 》  
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用などについて、相談・聞きたいことがある人は保健室まで!  
3月6日 16時30分 ~ 17時30分

作成・発行元 北陸大学薬学部  
准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)  
講師 岡本晃典(薬剤師)  
6年生 村中佑晟・木山美佳

