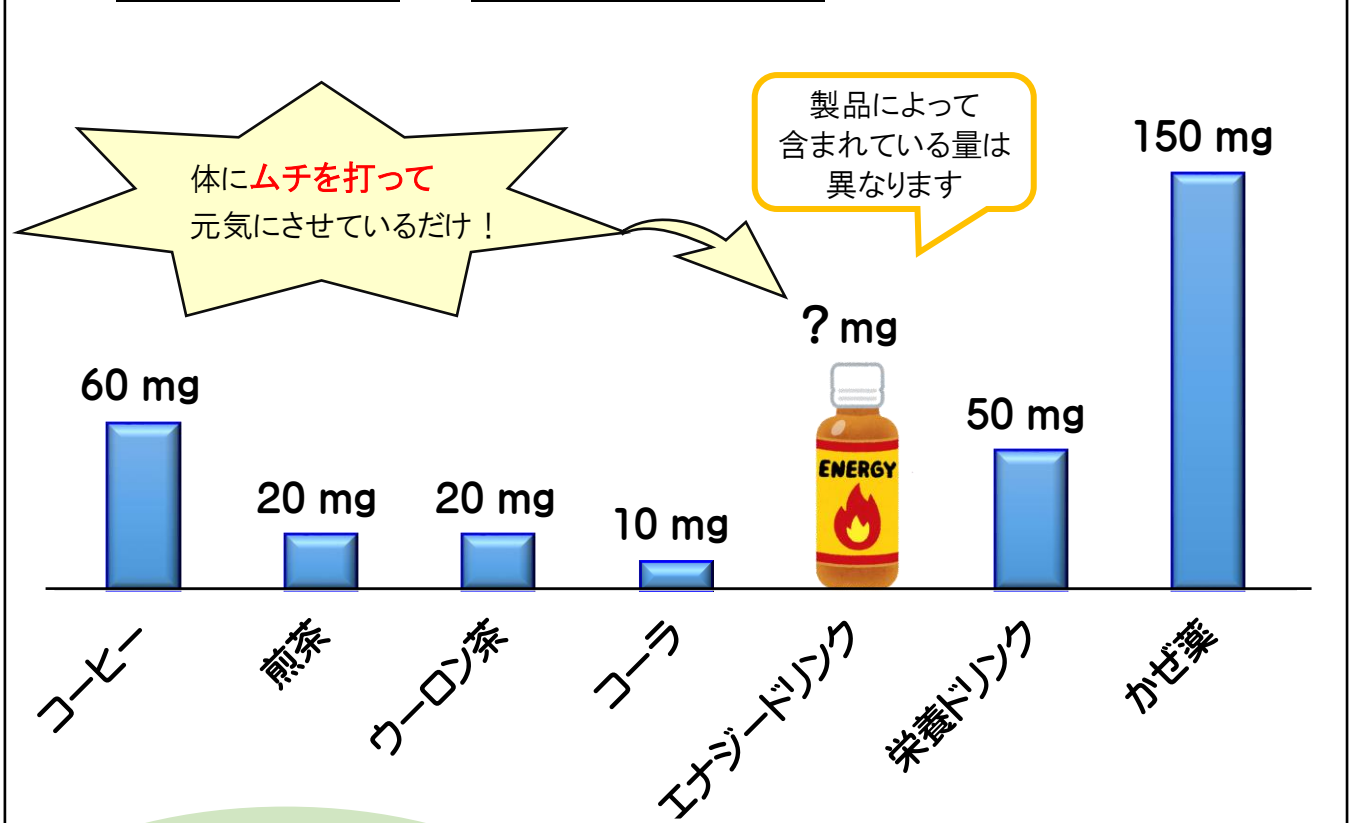


カフェインの過剰摂取に注意

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

飲料 100 mL 中 と かぜ薬 (1日分) の中 に含まれるカフェイン量



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! 8月は中止します。(相談等は保健室の先生まで!)

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)
准教授 岡本晃典(薬剤師)

