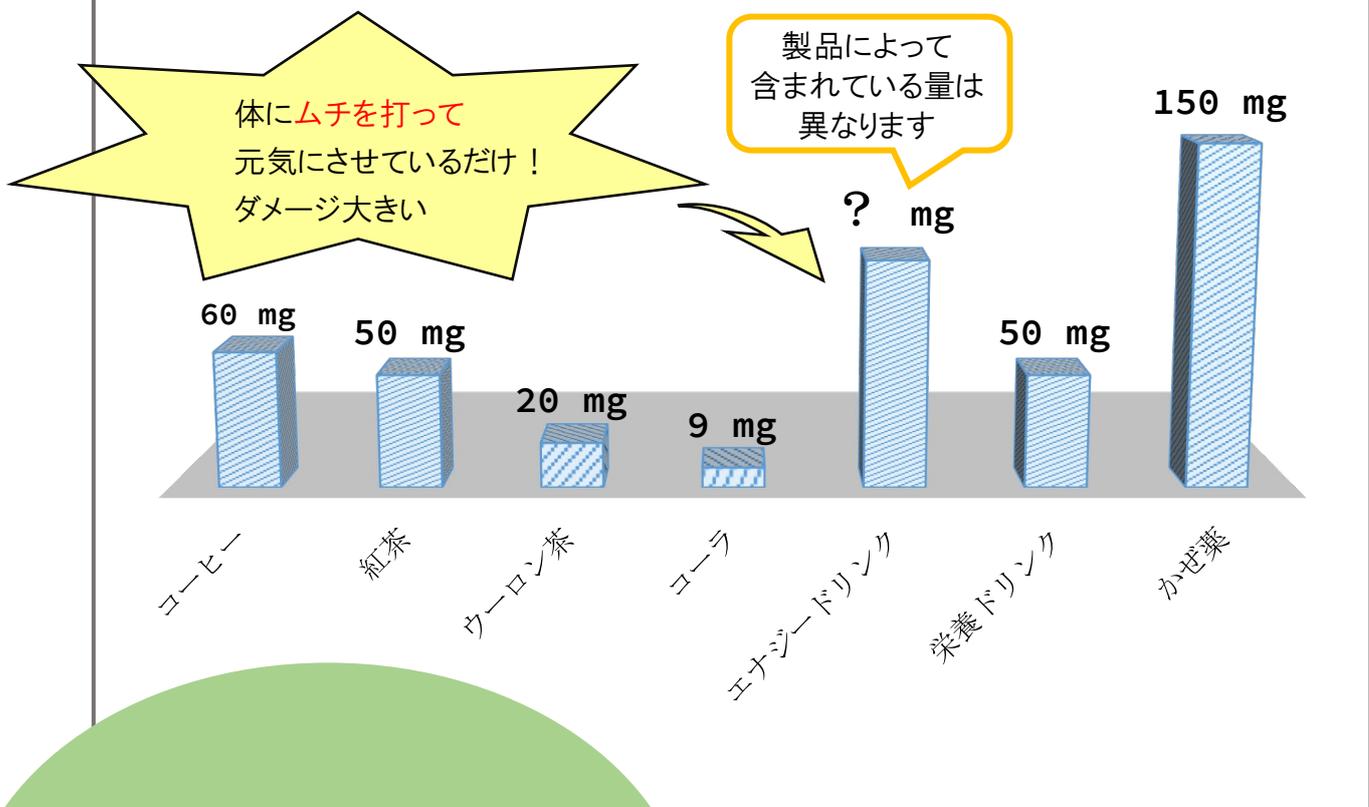


カフェインの過剰摂取に注意

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 中とかぜ薬の中に含まれるカフェイン



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。

《 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、医薬品や健康などについて、質問・相談がある人は保健室まで!
3月14日 12時30分～13時10分

作成・発行元 北陸大学薬学部 准教授 (学校薬剤師) 大柳賀津夫
北陸大学薬学部薬学科5年生 村中佑晟・木山美佳