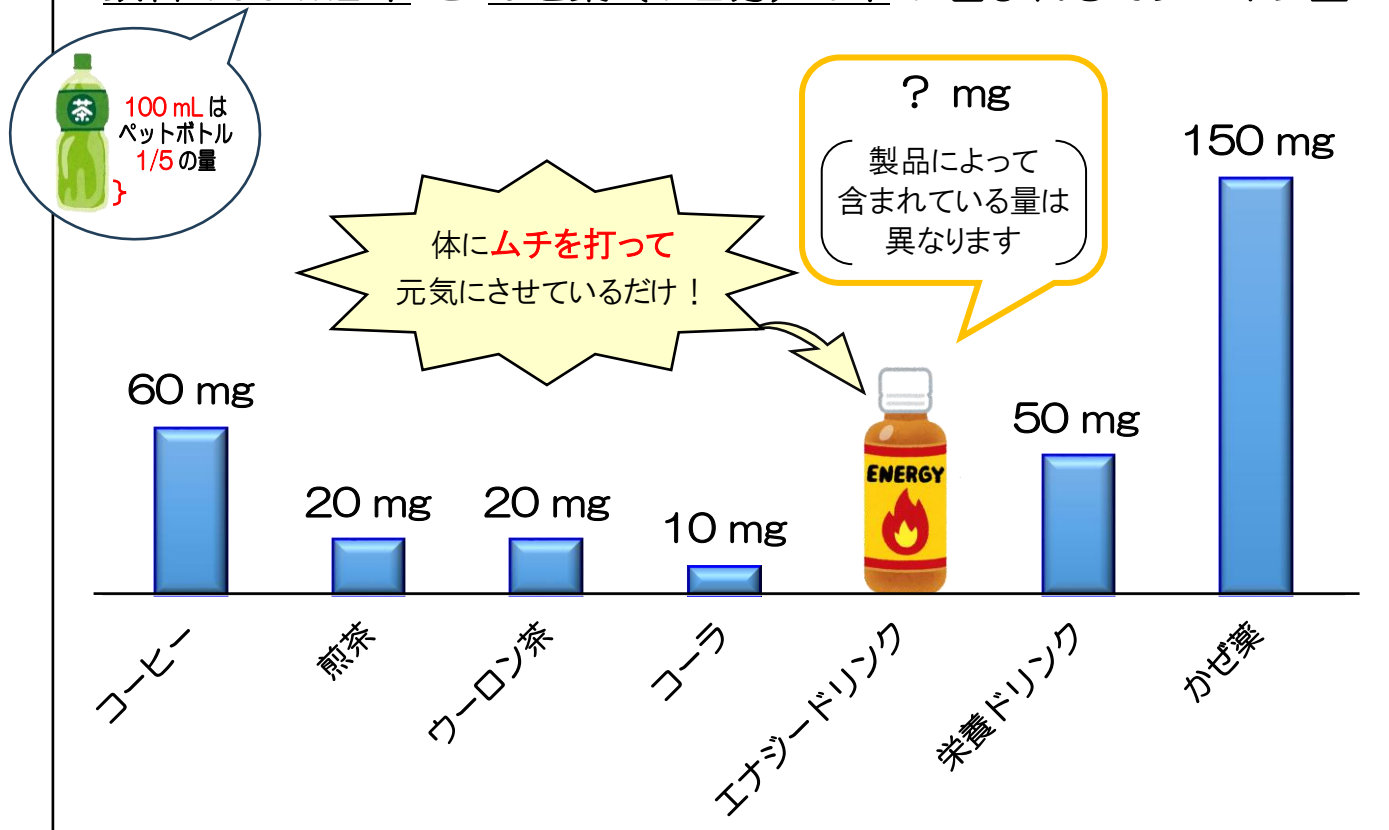


# カフェインの過剰摂取に注意

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て...

2011~2015 年の **5 年間で 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!

QR コードを読み取ると、  
カフェインの過剰摂取  
による体への影響なども  
確認できますよ

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!  
7月18日(火) 16時30分 ~ 17時15分

作成・発行元 北陸大学薬学部  
教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)  
准教授 岡本晃典(薬剤師)  
5年生 大久保大登、越田開成

