

A close-up photograph of a white ceramic coffee cup filled with dark coffee, topped with a thin layer of brown foam. The cup sits on a matching white saucer. A silver spoon is placed on the saucer to the left of the cup. The background is a blurred wooden surface.

運動には
カフェイン

1、カフェインとは？ イメージ＝「眠気覚まし」

カフェインの効果は他にもあります！



《疲労回復》

運動後にカフェインを摂取することで、筋肉に溜まった疲労物質分解・排出する作用がある

《鎮痛作用》

頭痛の軽減に役立つ(片頭痛の場合のみ)
脳の血管を収縮させる作用があり、脳の血流を調節する

《運動能力向上》

脳を興奮させることで運動モチベーションが上がり、身体も興奮状態になるため運動中でも疲労を感じにくくなり持久力 UP！

《ダイエット》

中性脂肪の燃焼を促進！
運動前(30分～1時間前)の摂取が効果的！

《眠気覚まし》

アデノシン(眠気の素)の代わりに働く
【アデノシン】+【アデノシン受容体】＝脳をリラックス、眠気をもたらす
カフェインを摂取することで、アデノシンの代わりにカフェインが結合する
【カフェイン】+【アデノシン受容体】＝脳の鎮静化は起こらない

《むくみ防止》

体内の水分を放出してくれる(利用作用)

2、カフェインの1日の摂取量

健康な成人が1日に
摂取して問題ない量

400mg

摂りすぎは、心拍数の増加、めまい、痺れ、震え、
不眠症、下痢、吐き気などの症状を引き起こして
しまう可能性があるため摂取量を守りましょう！



コーヒー 約 60mg
(100ml あたり)



紅茶 約 30mg
(100ml あたり)



緑茶 約 20mg
(100ml あたり)



ウーロン茶 約 20mg
(100ml あたり)



エナジードリンク 約 140 mg
(355ml あたり)



コーラ 約 40mg
(355ml あたり)



チョコレート 約 40mg
(50g あたり)

毎日、多くの方が様々な飲み物でカフェインを摂取している
と思います。仕事や運動など日常生活にうまく取り入れて
一日をよりよいものにしていきましょう！

