

「くらしの豆知識」から

発行：2025年2月1日

★各種 お申し込み・問い合わせ先：

公益社団法人 ふくい・くらしの研究所

Tel. 0776-52-0626

HP <http://www.kuranavi.jp>



カフェインの摂取について意識していますか？身近な飲料や食品での摂取の他、最近では「エナジードリンク」による多量摂取の害も報告されています。気になるポイントをまとめました。

カフェインの効果と過剰摂取による健康被害

— 適量であれば、頭がさえる・眠気を覚ますなどの効果があるとされていますが、過剰にとってしまうと、めまいや心拍数の増加、震え、吐き気などの健康被害をもたらします。



摂取量の上限は？

— 海外でのリスク評価によると、悪影響のない1日当たりの最大摂取量は、健康な成人で400mg、妊婦では200～300mg、健康な子どもおよび青少年では体重1kgあたり2.5mg～3mgなどとされています。

子ども・妊婦・授乳婦は特に注意が必要ですが、カフェインに対する感受性は個人差が大きいため、カフェインを含む飲料等の摂取で体調の異変を感じる事があれば、カフェインを含まない、もしくはより少ないものを選ぶようにしましょう。



どんなものにどれくらい含まれている？

— 顆粒インスタントコーヒー2g（1杯当たり標準量）で80mg、浸出コーヒーで100mlあたり60mgです。（以下100mlあたり）緑茶類では玉露が最も多く160mg、煎茶は20mg、番茶や玄米茶が10mgと比較的少なめです。他の茶類では、紅茶が30mg、ウーロン茶が20mgです。「エナジードリンク」は、1本あたり200mgから25mgと製品による差が大きく、摂取する際はカフェイン含有量の表示を確認することが大切です。「栄養ドリンク」では1本100mlあたり50mg含まれている製品が多くなっています。食品では、チョコレートが板チョコ1枚（50g）あたり40mg～14mg（ハイカカオ製品の方が高い）、ココアは5g（1杯あたりの標準使用量）で10mg程度です。



3月の「男の料理」 マスターしたい！煮込み料理

- 3/15(土) ハーツ羽水 組合員集会室
- 3/27(木) ハーツ学園 3Fさくらルーム

下準備と調味のコツを知って、煮込み料理をおいしく作れるようになります！



講師：出倉弘子氏

参加費：1800円（くらナビ会員は1500円）

★10：00～13：00

★持ち物：エプロン・筆記用具

福井県消費生活センター メールマガジン より

賃貸住宅契約の前に～退去時の原状回復 確認を～

入学や入社、転勤などで、賃貸住宅の契約を考えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。賃貸住宅に関する色々な相談が寄せられていますが、なかでも「退去時に汚していないのにハウスクリーニング費用を請求された」「傷つけていないのにフローリングの修繕費を請求された」など、退去時の原状回復についての相談が後を絶ちません。退去する時にトラブルにならないために、契約する時や入居前の注意点を紹介します。

(1) 契約書の内容を確認しましょう。契約書に「禁止事項」「修繕に関する事項」「退去する時の負担費用に関する事項」「特約」がないか確認しましょう。例えば「ハウスクリーニング費用は全額借り主負担」の特約があると、汚していなくても請求されます。

(2) 入居前に貸主側と一緒に賃貸住宅の現状を確認して記録しましょう。傷や汚れがあるときは写真を撮って保存しておくと、退去時のトラブル防止に役立ちます。

《朝日新聞 令和7年1月17日掲載》