



良質な睡眠を求めるなど、健康志向の高まりで近年需要が増しているノンカフェイン・カフェインレス飲料。2018年には市場規模 3,260 億円、2024 年には「カフェインレスコーヒー」だけで 50 億円を突破するなど、その規模は拡大しています。



ノンカフェイン・カフェインレス飲料について教えてください。

ノンカフェイン・カフェインレスの違い

● ノンカフェイン

カフェインを一切含まない。



● カフェインレス

カフェインが少ないことを示す。コーヒーでは、「カフェインを 90%以上除去したコーヒー」と定義がある。紅茶、煎茶も一般的な基準は同じ。

「デカフェ」は基本的にカフェインレスコーヒーと同じ。海外で主流の呼び方。

ノンカフェイン飲料の例

コーヒー以外



麦茶、そば茶、黒豆茶、ごぼう茶、あずき茶、たんぽぽ茶、ルイボ스티ー など

カフェインレス飲料の例

ほうじ茶、番茶、和紅茶（国産茶葉を用いて、国内で製造された紅茶）やフレーバーティー（花や果実などで香りをつけたお茶）、ハーブブレンドティー など

具体的なカフェイン量は商品ごとに異なるため、表示を確認するようにしましょう。

カフェインが含まれる飲料

コーヒー、抹茶、紅茶、煎茶、ウーロン茶、エナジードリンク など

カフェインレスのメリット◎

- 時間帯を気にせず飲める
- 妊娠・授乳中でも飲みやすい



カフェインレスのデメリット…

- 商品の選択肢が少ない
- 一般的な商品より割高なものが多い



カフェインのメリット◎

- 適量を摂取すると頭が冴える
- 眠気が覚める



などの効果が期待される

カフェインのデメリット…

- 利尿作用がありトイレが近くなる
- 過剰摂取はめまいや心拍数の増加、震え等の健康被害をもたらすことがある



カフェインの感受性は個人差が大きく、日本では現時点で一日摂取許容量(ADI)等の指標値は設定されていません。カナダ保健省において1日の最大摂取量は、健康な成人で400mg、10~12歳児では85mgを目安としています。摂取量に関わらず、睡眠への影響を考え、就寝の3~4時間前からはカフェインを控えることがおすすめです。



Instagram レシピの紹介、はじめました♪

レシピや健康豆知識を定期配信中です♪ぜひフォローお願いします！



Pick Up
「スナップエンドウの
じゃこ炒め」
じゃこの塩味で調味料
なしでも美味しい！



@nakakita_nutrition