

缶コーヒー

- 糖やカフェインの量はどのくらい? -

【商品テスト結果の概要】

テストの趣旨

缶コーヒーは人気のある飲料です。味を楽しむ以外にもリラックスや気分転換といったことで、1日に何本も缶コーヒーを飲むという人もいます。このとき気になるのが、カロリーや糖、カフェインの量ではないでしょうか。

そこで、缶コーヒーに含まれる熱量（1杯分）や糖類、カフェインなどの分析を行い消費者に情報提供することとしました。（他に、「コーヒーに含まれるポリフェノール」とよばれるクロロゲン酸類についても調べました。この結果については、次ページをご覧ください）

主なテスト結果

缶コーヒー100g当たりの熱量、糖類の量は、「ミルクが多めの」タイプでやや多め

テストのため購入した缶コーヒーを、キャッチフレーズなどの表示を参考に4つのタイプに分類し、熱量、糖類の量を調べました。以下、平均の量及び範囲（最小値～最大値）を示します。

タイプ	100g 当たりの熱量	100g 当たりの糖類の量
「ブラック」タイプ（14 銘柄）	3kcal（2～5kcal）	0 g（0～0.2 g）
「甘さをおさえた」タイプ（7 銘柄）	27kcal（23～35kcal）	4.1 g（2.5～5.2 g）
「ミルクが多めの」タイプ（17 銘柄）	39kcal（32～48kcal）	6.2 g（4.9～7.7 g）
上の3つ以外の「一般的な」タイプ（43 銘柄）	34kcal（27～39kcal）	6.0 g（4.9～6.9 g）

缶コーヒー100g当たりのカフェイン量は、「コーヒー」で多め

購入した缶コーヒーを、表示されている品名ごとに、「コーヒー」、「コーヒー飲料」、「乳飲料」の3つに分類し（ ） カフェイン量を調べました。

品名（ ）	100g 当たりのカフェイン量
「コーヒー」（67 銘柄）	68mg（40～95mg）
「コーヒー飲料」（12 銘柄）	40mg（27～56mg）
「乳飲料」（3 銘柄）	34mg（25～41mg）

コーヒー飲料等は、使用されているコーヒー豆の量により、品名が異なります。豆の量が一番多いのは「コーヒー」です。

消費者へのアドバイス

缶コーヒーを利用するときは、熱量や糖類、カフェインの摂取量が多くなりすぎないように気をつけ、自分の食生活を考え上手に利用しましょう

熱量（1杯分）などの表示がある製品についてはその値を参考にしましょう。表示のないものは、どんなタイプの、何グラム入りの缶コーヒーかを見て、今回のテスト結果を参考に、おおよその摂取量を知ることができます。

なお、カフェインの摂りすぎは、人によっては動悸、不眠といったことにつながり、健康のバランスがくずれる原因ともなるので注意しましょう。

【テスト結果に関するお問い合わせ先】 東京都消費生活総合センター商品テスト課

電話 03(3433)8563～7

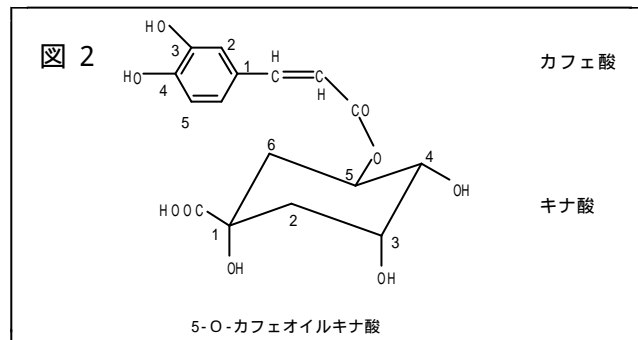
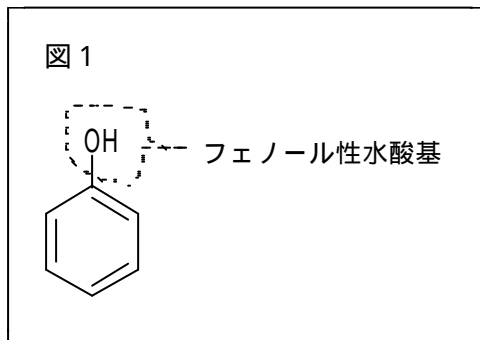
【商品テスト結果の概要】続き

缶コーヒーに含まれるクロロゲン酸類

最近「コーヒーは実は健康に良い？」とする報道を目にすることもあります。その中には、コーヒーに含まれるポリフェノールの一種であるクロロゲン酸類の効果について紹介するものがあります。そこで、缶コーヒーに含まれるクロロゲン酸類について調べてみました。

ポリフェノールとは：分子内に2個以上のフェノール性水酸基（図1）をもつ化学物質の総称が、ポリフェノールです。ポリフェノールは、幅広く植物に含まれる成分で、ブドウから抽出したポリフェノール（アントシアニン類）や茶葉から抽出したポリフェノール（カテキン類）などで「抗酸化効果がある」、「活性酸素を減らす」といった効果があるとする研究報告が注目されており、このことからポリフェノールを多く含む食品には「健康に良い」効果があるのではないかとわれています。

クロロゲン酸類とは：キナ酸に、カフェ酸などが結合した構造の化学物質がクロロゲン酸類です。代表的なものに、5-O-カフェオイルキナ酸があります（図2）。コーヒー生豆に含まれるクロロゲン酸類の多くは焙煎中に分解し褐色成分などになりますが、残ったものが抽出されコーヒー（液）に含まれます。クロロゲン酸類は、アントシアニン類やカテキン類などとは違った構造をもっていますが、やはり、抗酸化効果などがあるとする研究報告があります。



主なテスト結果

缶コーヒー100g当たりのクロロゲン酸類の量は、「コーヒー」で多め

購入した缶コーヒーを、表示されている品名ごとに、「コーヒー」、「コーヒー飲料」、「乳飲料」の3つに分類し、クロロゲン酸類の量（ ）を調べました。コーヒー生豆に含まれるクロロゲン酸類は、焙煎中に多くが分解するため、焙煎方法の違いなどによりコーヒー抽出液に含まれる量にバラツキがあることが結果からうかがえます。

品名	100g 当たりのクロロゲン酸類の量()
「コーヒー」 (67 銘柄)	64mg (11 ~ 122mg)
「コーヒー飲料」(12 銘柄)	25mg (10 ~ 47mg)
「乳飲料」 (3 銘柄)	15mg (8 ~ 24mg)

今回のテストでは、5-O-カフェオイルキナ酸、4-O-カフェオイルキナ酸、3-O-カフェオイルキナ酸の合計量をクロロゲン酸類の量としました。（ただし、4-O-カフェオイルキナ酸、3-O-カフェオイルキナ酸は推定値）

消費者へのアドバイス

コーヒーと健康との関連については不明な点が多く残されています

クロロゲン酸類を人が摂取した場合本当に健康に良い効果があるのか、はっきりしたことは分かっていません。健康に良いことを期待して缶コーヒーを過剰に飲むといったことは、カフェインや糖類を過剰に摂取する恐れもあるので、禁物です。