

1：デカフェとはなんですか

カフェインを除去した、コーヒーのこと。  
コーヒー飲料のほか、緑茶、ウーロン茶、紅茶、ココア、コーラや栄養ドリンクにも含まれる。

2：デカフェの、カフェイン含有量はゼロですか

コーヒー豆に本来含まれるカフェインの量は1-1.5%とされる。カフェイン除去処理で97%程度のカフェインを抜くことができるとされる。従ってデカフェには0.03-0.045%のカフェインは残る（理論値）。

3：どうやってデカフェを作るのですか

現代最も合理的な方法として『超臨界状態の二酸化炭素による抽出法』が知られる。  
カフェインのみを選択的に取り出せること、二酸化炭素は通常の大気中に多く存在する（=害がほぼない）こと、  
コーヒーの味わいを損ねにくいことが利点。

4：デカフェのコーヒーと普通のコーヒーの、味わいの違い

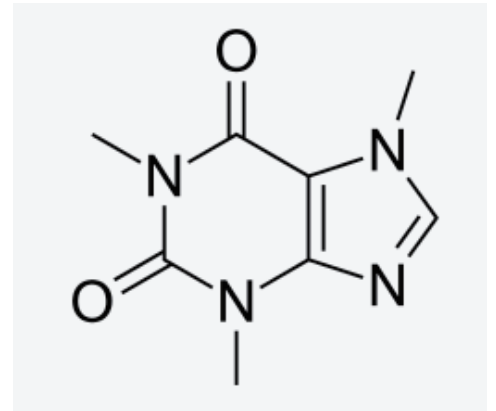
公には普通のコーヒーと遜色ない味わいを実現、というが多少の風味の欠落は感じられる。  
なお、デカフェの加工に使用されるコーヒー豆にスペシャルティを使用する機会は少なく（=ゼロではない）、  
これからもデカフェの味わいは、「良くてコマーシャルグレード相当」と言える。

5：カフェインの働きについて

アルカロイドの一種。興奮作用を持ち、覚醒作用、解熱鎮痛作用、強心作用、利尿作用を示す。

6：人体でカフェインは何時間作用するのですか

摂取後1時間前後で作用がみられ、3-4時間で効果が半減すると言われる。ただし個人差が大きい。  
（最大血中濃度になるまでに30-45分、5時間後には半分以下になり、代謝・排泄される）



7：カフェインは毒ですか

過剰に摂取すれば毒であり、適切にコントロールしていれば利益もある。カフェインの依存も指摘される事実。  
法律上の規制から考える依存度・危険度合いについては『禁止薬物>アルコール・タバコ>カフェイン』と考えてよい。年齢制限も規定されていないことが根拠。

8：資料・安全とされるカフェイン摂取量について

推奨される1日当たり摂取上限（カナダ保健省のアナウンスによる）『12歳以下の児童では、体重1kg当たり2.5mg以上を摂取しないよう勧告』これを児童の平均体重に当てはめると以下のような目安となる。

4-6歳 45mg、 7-9歳 62.5mg、 10-12歳 85mg  
健康な一般成人の場合、1日当たり400mg以上を摂取しないよう勧告

\*\*\* 参考・飲み物に含まれるカフェインの量 \*\*\*

マグカップのコーヒー（240ml）100mg

デミタスカップのエスプレッソ（60ml）100mg

項目2を参考にすると、デカフェの飲み物には（上の例と同じサイズで）3mg前後のカフェインがあると推定できる。

※カフェインの半数致死量（LD50）は約200mg/kg、体重50kgなら10000mgとされる

9：小噺

1819年にドイツの研究者が、コーヒーから見つけた為、カフェインという名前になった。  
1827年にはフランスの研究者が、茶から見つけた化合物をテインと呼んだが、のちにカフェインと同じであることがわかった。発見の前後がずれていたら違う名前でも知られていたかもしれない。