別添４

都民が食品から摂取するカフェイン量（推定）

平成23年度及び24年都民健康・栄養調査における１人１日当たりの食品群別摂取量（g）

	23年度	24年度
コーヒー・ココア類	124.8g（74.9mg）	134.5g（80.7mg）
茶類	299.1g（59.8mg）	290.5g（58.1mg）
カフェイン摂取量	134.7mg	138.8mg

ファクトシート（食品安全委員会作成）による食品中のカフェイン含有量

☆　コーヒーのカフェイン量　　60 mg/100ml　→　0.6 mg/g

☆　せん茶のカフェイン量　　20 mg/100ml　→　0.2 mg/g

↓

「コーヒー・ココア類」は抽出したコーヒーで、「茶類」は抽出したせん茶で摂取すると仮定した場合のカフェイン摂取量

23年度

☆　コーヒー

124.8g×0.6 mg/g　＝ 74. 9mg

☆　せん茶

299.1g×0.2 mg/g　＝ 59.8mg

加えると134.7mg

24年度

☆　コーヒー

134.5g×0.6 mg/g　＝ 80. 7mg

☆　せん茶

290.5g×0.2 mg/g　＝ 58.1mg

加えると138.8mg

（作成：東京都健康安全研究センター企画調整部健康危機管理情報課）

東京都民の健康・栄養状況
(平成24年 都民健康・栄養調査 東京都・特別区・八王子市・町田市実施分集計結果)より

第３表の５　食品群別栄養素等摂取量(都)

食品群別	摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンC	食物繊維 総量	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	コレステロール	マグネシウム	リン	銅
	g	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	ugRE	mg	mg	mgNE	mg	g	g	g	mg	mg	mg	mg
鳥肉	26.8	41	4.3	2.4	0.0	0.0	45	2	0.2	8	0.01	0.04	1.1	0	0.0	0.0	0.0	23	4	29	0.01
鶏肉	26.8	41	4.3	2.4	0.0	0.0	45	2	0.2	8	0.01	0.04	1.1	0	0.0	0.0	0.0	23	4	29	0.01
その他の鳥肉	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.00
肉類(内臓)	3.1	4	0.5	0.2	0.0	0.0	4	0	0.1	99	0.00	0.03	0.1	0	0.0	0.0	0.0	7	0	5	0.01
その他の肉類	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.00
鯨肉	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.00
その他の肉・加工品	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.00
卵類	30.3	46	3.9	3.1	0.1	0.1	39	16	0.6	44	0.02	0.12	0.0	0	0.0	0.0	0.0	128	3	55	0.02
乳類	140.3	112	5.5	5.8	9.2	0.3	207	174	0.1	54	0.05	0.22	0.1	1	0.0	0.0	0.0	18	16	153	0.02
牛乳、乳製品	140.3	112	5.5	5.8	9.2	0.3	207	174	0.1	54	0.05	0.22	0.1	1	0.0	0.0	0.0	18	16	153	0.02
牛乳	95.6	62	3.2	3.4	4.7	0.1	147	107	0.0	34	0.04	0.15	0.1	1	0.0	0.0	0.0	11	10	89	0.01
チーズ	4.2	14	0.9	1.1	0.1	0.1	3	25	0.0	11	0.00	0.02	0.0	0	0.0	0.0	0.0	3	1	28	0.00
発酵乳・乳酸菌飲料	33.0	22	1.2	0.4	3.4	0.0	47	36	0.0	4	0.01	0.04	0.0	0	0.0	0.0	0.0	2	5	29	0.00
その他の乳製品	7.5	14	0.2	1.0	1.1	0.0	10	7	0.0	5	0.00	0.01	0.0	0	0.0	0.0	0.0	2	1	7	0.00
その他の乳類	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.00
油脂類	11.1	96	0.0	10.4	0.0	0.0	1	0	0.0	9	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0.0	4	0	0	0.00
バター	1.6	12	0.0	1.3	0.0	0.0	0	0	0.0	9	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0.0	3	0	0	0.00
マーガリン	1.3	8	0.0	0.9	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.00
植物性油脂	8.1	75	0.0	8.1	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.00
動物性油脂	0.1	1	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.00
その他の油脂	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.00
菓子類	32.2	108	2.0	4.1	15.8	0.2	54	15	0.3	16	0.02	0.04	0.2	0	0.5	0.1	0.3	18	6	29	0.04
和菓子類	11.4	34	0.7	0.4	7.0	0.1	14	2	0.1	1	0.01	0.01	0.1	0	0.2	0.0	0.2	3	2	8	0.01
ケーキ・ペストリー類	10.3	35	0.7	1.9	3.9	0.1	10	4	0.1	11	0.01	0.01	0.0	0	0.1	0.0	0.1	12	1	10	0.01
ビスケット類	2.8	14	0.2	0.6	1.8	0.0	3	3	0.0	2	0.00	0.00	0.0	0	0.1	0.0	0.0	1	0	3	0.00
キャンデー類	0.5	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.00
その他の菓子類	7.3	24	0.4	1.3	2.7	0.0	26	6	0.1	3	0.01	0.01	0.1	0	0.1	0.0	0.1	3	3	8	0.01
嗜好飲料類	683.7	85	0.9	0.0	7.1	0.1	173	17	0.4	2	0.00	0.13	1.9	10	0.1	0.0	0.1	0	17	27	0.03
アルコール飲料	131.6	66	0.2	0.0	3.2	0.0	23	3	0.0	0	0.00	0.01	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0	5	10	0.00
日本酒	9.2	10	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0.00
ビール	75.4	29	0.1	0.0	2.3	0.0	18	3	0.0	0	0.00	0.01	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0	4	9	0.00
洋酒・その他	47.0	27	0.0	0.0	0.5	0.0	4	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0.00
その他の嗜好飲料	552.1	19	0.7	0.0	3.8	0.1	151	14	0.4	2	0.00	0.12	1.4	10	0.1	0.0	0.1	0	13	17	0.03
茶	290.5	4	0.4	0.0	0.5	0.0	62	7	0.4	2	0.00	0.10	0.5	10	0.1	0.0	0.1	0	5	5	0.03
コーヒー、ココア	134.5	8	0.3	0.0	1.5	0.0	81	4	0.0	0	0.00	0.01	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0	8	9	0.00
その他の嗜好飲料	127.1	7	0.0	0.0	1.9	0.0	8	2	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	2	0.00
調味料・香辛料類	104.7	104	3.7	4.9	10.4	6.6	177	25	0.9	6	0.05	0.09	1.0	1	0.7	0.1	0.6	4	23	69	0.06
調味料	104.4	103	3.7	4.9	10.3	6.6	175	24	0.9	6	0.05	0.09	1.0	1	0.7	0.1	0.6	4	23	69	0.06
ソース	1.7	2	0.0	0.0	0.5	0.1	3	1	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.00
しょうゆ	11.0	8	0.9	0.0	1.1	1.6	42	3	0.2	0	0.01	0.02	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0	7	18	0.00
塩	1.5	0	0.0	0.0	0.0	1.5	2	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.00
マヨネーズ	2.5	16	0.1	1.7	0.1	0.1	1	0	0.0	1	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0.0	3	0	2	0.00
味噌	10.8	20	1.3	0.6	2.4	1.3	42	10	0.4	0	0.00	0.01	0.1	0	0.5	0.1	0.4	0	8	18	0.04
その他の調味料	76.9	57	1.4	2.6	6.3	2.1	87	9	0.2	4	0.04	0.06	0.7	1	0.2	0.1	0.1	1	7	31	0.01
香辛料・その他	0.3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1	1	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0.00
栄養素調整調味料類およびその他の加工食品等	2.7	4	0.1	0.1	0.6	0.0	1	1	0.0	0	0.03	0.05	0.3	3	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0.00

東京都民の健康・栄養状況
（平成23年 都民・栄養調査 東京都・特別区・八王子市・町田市 実施分 集計結果）より

第３表の５　食品群別栄養素等摂取量（都）

食品群別	摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カリウム	カルシウム			鉄			ビタミンA	ビタミンB1			ビタミンB2			ナイアシン
								総量	カルシウム（通常の食品）	カルシウム［補助・強化］	総量	鉄（通常の食品）	鉄［補助・強化］		総量	ビタミンB1（通常の食品）	ビタミンB1［補助・強化］	総量	ビタミンB2（通常の食品）	ビタミンB2［補助・強化］	
	g	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ugRE	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mgNE
鳥肉	22.9	34	3.7	1.9	0.0	0.0	38	1	1	0	0.1	0.1	0.0	6	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	1.0
鶏肉	22.6	34	3.7	1.9	0.0	0.0	38	1	1	0	0.1	0.1	0.0	6	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	1.0
その他の鳥肉	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
肉類（内臓）	1.4	2	0.3	0.1	0.0	0.0	2	0	0	0	0.1	0.1	0.0	48	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0
その他の肉類	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
鯨肉	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の肉・加工品	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
卵類	29.6	45	3.8	3.0	0.1	0.1	38	15	15	0	0.5	0.5	0.0	43	0.02	0.02	0.00	0.12	0.12	0.00	0.0
乳類	131.8	105	5.2	5.5	8.4	0.3	193	169	166	2	0.2	0.1	0.1	52	0.05	0.05	0.00	0.20	0.20	0.00	0.1
牛乳、乳製品	131.4	104	5.2	5.5	8.4	0.3	193	169	166	2	0.2	0.1	0.1	51	0.05	0.05	0.00	0.20	0.20	0.00	0.1
牛乳	89.3	58	3.0	3.2	4.3	0.1	137	103	101	1	0.1	0.0	0.0	32	0.04	0.04	0.00	0.14	0.14	0.00	0.1
チーズ	4.1	14	0.9	1.1	0.1	0.1	3	26	25	0	0.0	0.0	0.0	10	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	29.7	19	1.0	0.4	2.7	0.0	41	32	32	1	0.1	0.0	0.0	5	0.01	0.01	0.00	0.04	0.04	0.00	0.0
その他の乳製品	8.2	13	0.3	0.8	1.3	0.0	12	8	8	0	0.0	0.0	0.0	4	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0
その他の乳類	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
油脂類	11.2	98	0.0	10.6	0.0	0.0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.0	8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
バター	1.5	11	0.0	1.2	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
マーガリン	1.2	8	0.0	0.8	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
植物性油脂	8.3	77	0.0	8.3	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
動物性油脂	0.2	2	0.0	0.2	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の油脂	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
菓子類	29.4	100	1.9	3.7	14.9	0.2	47	19	17	2	0.3	0.3	0.0	17	0.03	0.02	0.00	0.04	0.04	0.00	0.2
和菓子類	11.3	34	0.7	0.4	7.0	0.1	14	3	2	0	0.1	0.1	0.0	1	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
ケーキ・ペストリー類	10.2	35	0.7	1.7	4.1	0.1	12	5	5	0	0.1	0.1	0.0	12	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0
ビスケット類	1.9	10	0.1	0.4	1.3	0.0	2	4	3	1	0.0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.0
キャンデー類	0.3	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の菓子類	5.8	20	0.3	1.1	2.2	0.0	19	7	7	0	0.1	0.1	0.0	3	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
嗜好飲料類	634.5	80	1.0	0.1	8.1	0.1	163	18	18	0	0.5	0.5	0.0	1	0.01	0.01	0.00	0.14	0.14	0.00	1.6
アルコール飲料	104.3	56	0.2	0.0	3.3	0.0	21	3	3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4
日本酒	10.0	12	0.1	0.0	0.9	0.0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
ビール	63.8	25	0.1	0.0	1.9	0.0	16	2	2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4
洋酒・その他	30.5	20	0.0	0.0	0.5	0.0	4	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の嗜好飲料	530.2	24	0.8	0.1	4.8	0.1	142	15	15	0	0.5	0.5	0.0	1	0.01	0.01	0.00	0.13	0.13	0.00	1.2
茶	299.1	5	0.5	0.0	0.5	0.0	71	8	8	0	0.4	0.4	0.0	1	0.00	0.00	0.00	0.12	0.12	0.00	0.5
コーヒー、ココア	124.8	10	0.3	0.1	2.0	0.0	65	5	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.7
その他の嗜好飲料	106.3	9	0.0	0.0	2.3	0.0	7	2	2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
調味料・香辛料類	90.4	109	3.7	5.5	10.6	6.7	170	25	25	0	0.9	0.9	0.0	5	0.04	0.04	0.00	0.08	0.08	0.00	0.9
調味料	90.1	108	3.6	5.4	10.5	6.7	168	24	24	0	0.9	0.9	0.0	5	0.04	0.04	0.00	0.08	0.08	0.00	0.9
ソース	1.7	2	0.0	0.0	0.5	0.1	3	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
しょうゆ	13.6	10	1.0	0.0	1.4	1.9	52	4	4	0	0.2	0.2	0.0	0	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.2
塩	1.4	0	0.0	0.0	0.0	1.4	1	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
マヨネーズ	3.2	20	0.1	2.2	0.1	0.1	1	1	1	0	0.0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
味噌	10.1	19	1.2	0.6	2.3	1.2	39	10	10	0	0.4	0.4	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
その他の調味料	60.0	57	1.3	2.7	6.3	2.0	73	9	9	0	0.2	0.2	0.0	3	0.02	0.02	0.00	0.04	0.04	0.00	0.5
香辛料・その他	0.4	1	0.0	0.0	0.1	0.0	2	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
補助栄養素・特定保健用食品	16.9	9	0.2	0.2	1.6	0.0	6	21	13	7	0.3	0.2	0.2	0	2.60	1.30	1.30	0.84	0.42	0.42	0.2