

## カフェイン摂取について(母乳バンクドナー/ドナーご検討中のお母さまへ)

いつも母乳バンクの活動にご賛同とご協力いただきましてありがとうございます。

2023年10月下旬よりカフェイン摂取に関するドナーミルクの運用基準が変更となり、1日当たりのカフェイン摂取量に制限を設けることにいたしました。

ドナーミルクを使用する赤ちゃんは主に極低出生体重児(1500g未満)であるため、可能な限り母乳中のカフェイン量を減らしたいと考えております。下記を参考に、ご協力いただけますと幸いです。

ご不明な点は、日本財団母乳バンク、バンク室 (bank@milkbank.or.jp) までメールにてお問い合わせください。

### ◀変更前▶

カフェインの摂取はなるべくコーヒー2杯/日まで。

### ◀変更後▶

カフェイン含有飲料や食品の摂取は200mg/日をこえないようにしてください。

- なお、コーヒー等のカフェイン含有飲料・食品を一度に多く(50mg以上)摂取した後は、2時間以上あけてから搾乳してください。
- また、コーヒーなどカフェイン含有量の多い飲料食品を習慣的に摂取する方は、搾乳チェックリストに「〇〇時にコーヒー〇杯飲んだ」とご記載ください。

### ◎参考◎

#### ● カフェイン含有飲料例

種類	カフェイン含有量目安
お抹茶	30mlあたり64mg(薄茶)~128mg(濃茶)
エスプレッソ	100mlあたり200mg以上
コーヒー	100mlあたり60mg
エナジードリンク	100mlあたり32mg ※商品により大幅に異なる
紅茶	100mlあたり30mg
緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶(ペットボトル)	100mlあたり20mg
コーラ	100mlあたり13mg
玄米茶	100mlあたり10mg

※急須で入れたお茶の場合は、カフェイン含有量が多くなります

- カフェイン含有食品 … チョコレート(ハイカカオはカフェイン含有量も多くなります) 等

#### ● カフェイン含有が少量の飲料例

種類	カフェイン含有量目安
ココア	100mlあたり2mg
デカフェ	100mlあたり1mg

#### ● ノンカフェインの飲料例

- 麦茶、ルイボスティ、そば茶、はと麦茶、コーン茶、黒豆茶、タンポポ茶、タンポポコーヒー