

## カフェイン摂取に関するご案内

いつも母乳バンクの活動にご賛同とご協力を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が設けられることになりました。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)であることから、より安全なドナーミルク提供のために母乳中のカフェイン量を減らしたいと考え基準の変更に至りました。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。

### 《カフェイン摂取量に関するドナーミルク運用基準》

- カフェイン含有飲料や食品の摂取は、カフェイン量 200 mg/日をこえないようにしてください。
- 1日に摂取したカフェイン量が 200 mgをこえた場合、摂取終了後から 24 時間以上あけて搾乳してください。
- 1時間にカフェイン量 50 mg以上を摂取した場合、摂取終了後から 2 時間以上あけて搾乳してください。  
※例:8～9時にコーヒー1杯(カフェイン量 120～180 mg程度)→11時から搾乳可能
- カフェインを含む飲料や食品を摂取した場合は、搾乳チェックリストに詳細をご記載ください。

### ◎参考◎

1. カフェイン含有飲料例(目安となりますのでご自身にてカフェイン含有量のご確認をお願いいたします)

種類	カフェイン含有量目安
お抹茶	30 mlあたり 64 mg(薄茶)～128 mg(濃茶)
エスプレッソ	100 mlあたり 200 mg以上
コーヒー	100 mlあたり 60 mg
エナジードリンク	100 mlあたり 32 mg ※商品により大幅に異なる
紅茶	100 mlあたり 30 mg
緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶	100 mlあたり 20 mg/500 mlペットボトル 1本あたり 100 mg
コーラ	100 mlあたり 13 mg
玄米茶	100 mlあたり 10 mg

※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

2. カフェイン含有食品例
  - 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
3. カフェイン含有量が少量の飲料例

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

4. ノンカフェインの飲料例
  - 麦茶、ルイボスティー、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