

メール件名：

・「ぎふ食卓の安全・安心メールマガジン（R7.10.1）」

ぎふ食卓の安全・安心メールマガジン

第250号 令和7年10月1日

1 食卓の安全・安心ニュース（第6号）を発行しました。

県では、食品のリスク対策に役立つ情報の提供のため、「食卓の安全・安心ニュース」を作成しています。

今回は、「毒キノコによる食中毒を防ごう！」というテーマでお送りします。

毎年、夏から秋にかけて毒キノコによる食中毒が発生しています。毒キノコによる食中毒で死亡する場合もありますので、食用と確実に判断できないキノコは絶対に「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」ようにしましょう。

ニュースでは毒キノコによる食中毒事例や毒キノコによる食中毒を防ぐためのポイント等について、博士とQ子の会話形式でわかりやすく紹介しておりますので、ぜひご覧ください。

◆食卓の安全・安心ニュースは岐阜県公式ホームページでご覧いただけます。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/465468.pdf>

◆食品の安全・安心ニュースのバックナンバーはこちら

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/7309.html>

2 カフェインの過剰摂取に注意しましょう

眠気覚ましのためにカフェインが含まれるコーヒー やエナジードリンクなどを摂取する方も多いのではないでしょうか。

カフェインを過剰に摂取すると健康に悪影響を及ぼすことが知られています。具体的には、めまいや心拍数の増加、興奮などを起こすといわれています。

そこで、カフェインの過剰摂取による健康被害を予防するために注意すべきことをまとめましたので、ぜひ参考にしてください。

○カフェインを多く含む清涼飲料水を1日に何本も飲まないようにしましょう

カフェインはコーヒー や紅茶といった日常的に摂取する飲料だけではなく、コーラなどの清涼飲料水にも含まれています。特に、いわゆるエナジードリンクは、缶や瓶1本当たりにすると、コーヒー2~3杯分に相当するカフェインを含んでいるものもあります。

○カフェインを含む医薬品を服用する場合、カフェインを多く含む清涼飲料水を同時に摂取することは

避けましょう

カフェインを含む医薬品とカフェインを多く含む清涼飲料水を同時に摂取した場合、カフェインの過剰摂取につながるおそれがあります。カフェインが含まれる医薬品については、その医薬品の添付文書をよく読み、記載の用法・用量を守って服用してください。

詳細は下記リンクをご覧ください。

◆カフェインの過剰摂取について（農林水産省）

https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/risk_analysis/priority/hazard_chem/caffeine.html

◆食品に含まれるカフェインの過剰摂取について（消費者庁）

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety/food_safety_portal/other/contents_002/

○添付ファイル（P D F）を開くには AcrobatReader が必要です

お持ちでない場合は、以下よりダウンロードしてください。

<http://www.adobe.com/jp/products/acrobat/readstep2.html>

○メールマガジンのバックナンバーはこちら

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/1364.html>

○配信中止・配信先変更

<mailto:c11222@pref.gifu.lg.jp> までお知らせください。

[ぎふ食卓の安全・安心メールマガジン]

編集・発行：岐阜県健康福祉部生活衛生課

〒500-8570 岐阜県岐阜市薮田南 2-1-1

電話：058-272-8284 FAX：058-278-2627

E-mail : c11222@pref.gifu.lg.jp
