# Caffeine Quit Streak Tracker レビュー — カフェインを一気に断つための無料iOSカウンター

iOS専用の無料カフェイン断ちストリークカウンター。離脱フェーズと節約額を表示し、実在する3本の対抗アプリと比較しました。

著者: Lubor Šimůnek • 公開日: October 24, 2026 • 生産性 • 評価: ★★★★★ 5/5
オンライン版: https://appstoryo.com/ja/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026



Caffeine Quit Streak Tracker は、カフェインを断った連続日数を数え、いま自分がどの離脱フェーズにいるかを示し、使わずに済んだ金額を合計していく iOS 専用の無料アプリです。米国食品医薬品局（FDA）は健康な成人の1日のカフェイン上限を400ミリグラム、つまり350ミリリットルのコーヒー2〜3杯分としており、このアプリはゼロを選んだ人のためのものです。

開示事項: *AppStoryo* は *Caffeine Quit Streak Tracker* を開発しているスタジオが運営しています。以下の比較は公開情報で検証できる基準に基づき、実在する代替アプリを名前で挙げています。

カフェイン断ちはほとんど待つことで、つらい時期があとどれだけ続くのかが見えれば待ちやすくなります。このアプリの約束はそれだけです。バージョン1.0は2026年6月30日に公開され、容量は23.4MB、iOS 13.0以降で動きます。

## Caffeine Quit Streak Tracker は実際に何をするのか?

同時に4つのことをします。App Store の説明文はそれを1文にまとめています。

> The dashboard gives you a clean, at-a-glance view of your streak, your savings, your current withdrawal phase, and your next milestone.

中心にあるのはストリークです。断つ日付を決めると、その瞬間から日・時間・分が積み上がっていきます。説明文が祝う節目として挙げているのは1日、3日、1週間、1か月です。節約額は自分で入力した1日の支出習慣から計算されます。離脱フェーズは測定ではなくラベルで、最初の落ち込みから安定期を経て完全な回復まで進みます。以前飲んでいたカフェイン入りの飲み物を記録することもでき、節約額

が大まかな推測以上のものになるのはまさにそのおかげです。すべてが1画面に収まっているのは、調子の悪い朝に開くアプリとして正しい判断です。Caffeine Quit Streak Tracker は App Store で無料です。

## 実際にどれだけのカフェインを手放すのか?

ほとんどの人の見積もりより多く、その差は重要です。離脱の重さは手放した量に比例するからです。ハーバード大学の Nutrition Source は、240ミリリットルのドリップコーヒー1杯を約95ミリグラム、インスタントコーヒーを約60ミリグラム、45ミリリットルのエスプレッソを約65ミリグラム、紅茶1杯を約47ミリグラムとしています。475ミリリットルの標準的なエナジードリンクは約170ミリグラム、60ミリリットルのエナジーショットはそれだけで約200ミリグラムです。FDA の1日400ミリグラムという、一般に有害な影響と結び付けられない量は、したがってドリップコーヒー4杯、あるいはエナジーショット2本に相当します。エナジードリンクの幅は大きく、FDA は475ミリリットルあたり54〜328ミリグラムと示しています。欧州の1杯はさらに濃く、英国 NHS はインスタントコーヒー1杯に100ミリグラム、紅茶1杯に75ミリグラムを挙げています。米国の平均摂取量は1日135ミリグラム、約1杯半なので、1日3杯のカフェラテはすでに平均の3倍です。

## カフェインのない最初の1週間には何が起きるのか?

つらい部分は現実で、短く、よく記録されています。だからこそフェーズのラベルに意味があります。MedlinePlus は離脱症状として頭痛、眠気、いらいら、吐き気、集中しにくさを挙げ、通常は数日で消えると述べています。ハーバードも同じ組み合わせを示し、そこに落ち着かなさと気分の落ち込みを加え、形をはっきり書いています。症状はやめてから最初の数日が最も強く、1週間ほどで和らぐ傾向があります。カフェイン自体はそれより早く抜け、人によって1.5〜9.5時間血中に残ります。2日目が1日目より苦しいのが普通なのはそのためです。FDA は、カフェインの離脱は危険とはみなされないが不快になりうると率直に書き、一度にやめるより少しずつ減らすことを勧めています。この勧めはストリークカウンターとは相性が悪く、アプリもそれを隠してはいません。すでに一気にやめると決めているならCaffeine Quit Streak Tracker をダウンロードしてください。

## 節約カウンターは実際に何を測っているのか?

自分の見積もりに、経過時間を掛けたものです。ストアの説明文には1日の支出習慣を設定すると節約額がリアルタイムで増えていくと書かれており、計算はまさにそれです。1日5ドルのコーヒーなら1年で1,825ドル、30日目で150ドルになります。この数字は励みになりますが、正直さは入力した金額の正直さどまりです。1日135ミリグラムという米国平均の人はコーヒー約1杯半で、自宅で淹れればカフェ価格ではなく数セントですから、過大な1日あたりの金額は過大な年間合計を生みます。本当に買っていた飲み物を記録することが対策で、たいていの人が飛ばすのがその一手間です。

## ストリークカウンターが適した道具ではないのはどんなときか?

減らすつもりで、やめるつもりではないときです。FDA は段階的に下げることを勧めていますが、カフェインを断った連続時間を測るカウンターは、量を半分にした1週間について語ることが何もありません。一度のつまずきで挑戦そのものを投げ出してしまう人にも形が合いません。ストリークはゼロに戻りますが、段階的な減量は戻らないからです。さらに3つの限界はストアの情報から来るもので、好みの問題ではありません。アプリは英語のみなので、このサイトが扱う他の16言語の読者には役に立ちません。Android版がないので、端末が混在する家庭ではやり方を共有できません。そして2026年6月30日からバージョン1.0のままで、更新履歴も読める評価もありません。それが初リリースと、何年もの修正を

背負ったアプリとの距離です。

## 結局どのカフェインアプリを使うべきか?

### 同じ単一の目的を、より長い更新履歴とともに求めるなら Quit Caffeine: Stop Coffee

- Appgineering GbR、無料。2026年2月の公開に対し、バージョン1.3.3は2026年9月9日配信。
- 7か月で4回の更新は保守の型。バージョン1.0はまだ約束にすぎません。
- 59.3MBとiOS 15.1を要求し、評価は2件のみ。実績はユーザーの声ではなくバージョン履歴の側にあります。

### カフェイン以外もやめたい人、あるいは英語を読まない人には Quitzilla: Quit Tracker

- Andrii Hula、無料。2026年9月24日のバージョン2.1で、1,524件の評価の平均は4.78。
- 1言語に対して29言語。しかもカフェインに限らず、名前を付けた習慣を何でも数えます。
- 落とし穴は下限で、iOS 26.0が必要です。最新のiOSに上げられないiPhoneは完全に除外されます。

### カフェインをやめるのではなく管理したいなら HiCoffee - Caffeine Tracker

- 2026年9月23日のバージョン6.1、平均4.82の評価843件、4言語、140.9MB。
- メジャー6世代とストアでの5年が、この一覧でもっとも成熟した選択肢にしています。
- 摂取量の記録と時間管理のために作られた逆向きの目的です。200ミリグラムまで減らす人には有用ですが、ゼロの日数を測る道具にはなりません。

### 一気にやめるための、最も小さく要求の少ないカウンターなら Caffeine Quit Streak Tracker

- iOS 13.0は4本のうち最も低い要件で、23.4MBは最も小さいダウンロードです。
- フェーズのラベルと節約額が同じ画面にあるので、ひと目で両方の問いに答えが出ます。
- 無料、まだ評価なし、英語のみ: App Store で Caffeine Quit Streak Tracker をダウンロード。

## Caffeine Quit Streak Tracker のよくある質問

### Caffeine Quit Streak Tracker は Android で動きますか?

動きません。2026年10月16日に Google Play で6つの妥当なパッケージ名を確認しましたが、いずれも404を返したため、このアプリは App Store にしか存在しません。Android版が必要なら Quitzilla と Days Since がどちらも出しています。

### どの iPhone で Caffeine Quit Streak Tracker が動きますか?

iOS 13.0以降であればどれでも動き、App Store は対応端末を130機種と記載しています。ここで比較した4本のうち最も低い下限で、Quitzilla がいま全機種に求める iOS 26.0 よりはるかに低い水準です。

### カフェインを一気にやめても安全ですか?

FDA はカフェインの離脱は危険とはみなされないが不快になりうると述べ、代わりに段階的に減らすことを勧めています。これは一般的な情報であって個別の助言ではないので、薬を飲んでいる場合は医師に相談してください。

### カフェインの離脱はどれくらい続きますか?

ハーバードは、症状はやめてから最初の数日が最も強く、1週間ほどで和らぐと報告しています。MedlinePlus はそれより短く見ており、頭痛と眠気はふつう数日で消えると書いています。

### コーヒー1杯にはどれくらいカフェインが入っていますか?

ハーバードの数字では240ミリリットルのドリップコーヒー1杯に約95ミリグラム、インスタントなら約60ミリグラム、カフェインレスなら約4ミリグラムです。NHS はインスタントに100ミリグラムという高めの値を挙げ、カフェの1杯はそれを超えうると注意しています。

### 離脱フェーズの表示は実際に何を伝えているのですか?

測定ではなくラベルです。ストアの説明文は、最初の落ち込みから安定期を経て完全な回復までのどの段階にいるかを示すものだとしています。つまり公開された一般的な見通しをあなたのストリークに重ねるだけで、体から何かを読み取ってはいません。

### カフェインレスコーヒーはカフェイン断ちのストリークを途切らせますか?

そこは自分で決めるルールで、計算は寛大な側に立ちます。ハーバードはカフェインレスコーヒーを1杯約4ミリグラムとしており、ドリップコーヒーの約24分の1です。数杯飲んでも47ミリグラムの紅茶1杯より下に収まります。

### 節約カウンターは何を測っていますか?

入力した1日の支出額に、ストリークの長さを掛けています。1日5ドルの習慣なら30日目に150ドルと表示されます。年間合計を信じる前に、本当に買っていたものを記録してください。Caffeine Quit Streak Tracker は無料。

23.4MBのカウンターが代わりにやめてくれるわけではありませんが、2日目には名前の付いたフェーズと増えていく日数が、見た目より役に立ちます。Caffeine Quit Streak Tracker は、すでに一気にやめると決めた人に向いています。

引用形式: Lubor Šimůnek (2026). *Caffeine Quit Streak Tracker* レビュー — カフェインを一気に断つための無料*iOS*カウンター. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ja/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026
© 2026 lapnito.cz s.r.o.