1日のカフェイン摂取量をミリグラムで計算する方法

コーヒー、茶、コーラ、エナジードリンクを、ミリグラム単位の1日のカフェイン摂取量に換算する計算手順。

著者: Lubor Šimůnek • 公開日: October 26, 2026 • 生産性

オンライン版: https://appstoryo.com/ja/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake



1日のカフェイン摂取量を計算するには、飲んだ物をすべてミリリットルで書き出し、それぞれにカフェイン濃度を掛け、合計を基準と比べます。米国食品医薬品局は多くの成人について1日400ミリグラムという数字を挙げています。1リットルあたり150mgを超える缶飲料には100mlあたりのmgが印字されますが、コーヒーと茶には印字がありません。Caffeine Quit Streak Tracker は、その合計をゼロにすると決めた人のための無料の iOS アプリです。

開示: *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。以下の比較は公に検証できる基準にもとづき、実在する代替アプリを名前で挙げています。

この計算を初めてやる人のほとんどは、実際の数字をかなり下回ります。原因は不注意ではありません。二つの公的な資料が同じ飲み物に別々の数字を与えているからで、測っている分量が違うのです。

見当で出した数字がほぼ必ず小さくなるのはなぜですか?

同じ種類の飲み物の中の幅が、種類どうしの差より広いからです。12液量オンスの分量で測った FDA の表は、普通のドリップコーヒーを113〜247ミリグラム、カフェイン入り炭酸飲料を23〜83mg、紅茶を71mg、緑茶を37mg、エナジードリンクを41〜246mgに置いています。つまりコーヒー1杯はコーラ3缶に相当することもあれば、1缶にしかならないこともあります。見当はいつも幅の中央を選びますが、あなたの台所は端のどちらかにあるかもしれません。さらに、飲み物ではないので誰も数えない分量があります。ビクトリア州の Better Health Channel は、ダークチョコレート55グラムを40〜50mg、ミルクチョコレート50グラムを約10mg、カフェイン錠1錠を100mgとしています。食後のデザートと頭痛薬1錠で、1日にインスタントコーヒー1杯が静かに足されます。Caffeine Quit Streak Tracker は App Store で無

料です。

飲み物の表示は実際には何を教えてくれますか?

多くの表示より多くを、しかも好意ではなく法的義務として教えてくれます。欧州連合規則1169/2011の附属書IIIは、legislation.gov.uk に公開されている条文のとおり、1リットルあたり150mgを超えるカフェインを含むそのまま飲める飲料に、商品名の横に次の文言を表示するよう求めています。

> High caffeine content. Not recommended for children or pregnant or breast-feeding women

同じ条項は、その警告に続けてカフェイン量を100mlあたりのmgで示すことも求めており、計算を正確にするのはまさにこの数字です。容器の容量を掛けて100で割ります。100mlあたり32mgと表示された500mlの缶は160mgで、2缶ならコーヒーを飲む前にすでに320mgです。この規則はカフェインを添加した食品にも及び、こちらは100グラムまたは100mlあたりのmgを示します。サプリメントは推奨される1日分あたりの量を示します。コーヒーや茶という名称の飲料は明確に除外されており、だからこそ、あなたが手に持っている可能性がもっとも高い1杯が、数字の書かれていない唯一の1杯なのです。

表示のないコーヒーと茶はどう計算しますか?

公表された1杯あたりの表を使い、自分のカップをその分量に換算します。Better Health Channelは250mlあたりで次の値を示しています。ドリップまたはパーコレーターのコーヒーが150〜240mg、インスタントコーヒーが80〜120mg、ラテなどエスプレッソ系が105〜110mg、紅茶が65〜105mg、ココア飲料が5〜10mg、カフェインレスコーヒーが2〜6mgです。コーラは375mlあたり40〜49mg、缶のエナジードリンクは250mlあたり160mgとされています。換算は誰もが飛ばす手順です。250mlは大きめのマグではありません。12液量オンスの持ち帰り用カップは約355ml入るので、表の値を約1.4倍します。幅の上限に近いドリップコーヒーを450mlのマグで飲めば、240mgよりも430mgに近づきます。最後までミリリットルで計算し、各飲料を10mg単位に丸めてください。淹れ方の差はその丸めより大きく動きます。

合計はどの上限と比べるべきですか?

公的な上限は二つあり、それぞれ別の問いに答えています。FDAは1日400mg、12液量オンスのコーヒー2〜3杯ほどを、多くの成人で一般に悪影響と結び付けられない量として挙げています。Food Standards Australia New Zealandはもっと率直で、カフェインには健康にもとづく公認の基準値がそもそも存在せず、専門家グループは体重1キログラムあたり1日約3mgで不安の増加を示す根拠を見いだしました。同機関はこれを成人で1日約240mg、9歳から13歳の子どもで120mgに換算しています。使えるのは二つめの数字です。個人に合わせられるからで、1キログラムあたり3mgなら体重63kgの成人で189mg、85kgなら255mgです。合計が240mgから400mgの間なら、片方の上限の下にありながらもう片方を超えています。Caffeine Quit Streak Trackerは無料でダウンロードできます。

この計算が向いていないのはどんなときですか?

見込みではなく実測が必要なときです。上の数字はすべて公表された幅なので、合計には現実的な誤差が残ります。同じ豆と同じ器具でも、抽出時間だけで20パーセントずれることがあります。決断したあとも、この計算は適した道具ではありません。求める答えがゼロなら、数字は初日に面白くなくなり、大事なのはどれだけ続いているかだけになります。それは合計ではなく連続記録です。妊娠中の人、カフェインと相互作用する薬を使っている人、子どもの上限を考えている人にとって、公表された上限は医師との会話を始めるものであって、会話の代わりにはなりません。

実際にはどのアプリを使うべきですか?

報告相手が欲しいなら Caffeine Addiction Calendar

- App Diggity, LLC の無料アプリで、欲求が来たときに自分で指定した友人へメッセージを送る緊急ボタンがあります
- 3本のうち読める評価履歴があるのはこれだけで、平均4.4の18件、iOS 10.0 で160機種に対応します
- ただしバージョンの日付と合わせて考えてください。2.7が2020年8月24日から現行版で、6年間中身が手入れされていません

ミリグラムより症状を追いたいなら Uncaf: Quit Caffeine Tracker

- Takeaki Shimizu の無料アプリで、2026年8月8日の1.5.3版、この比較でもっとも新しく更新されています
- 回復の5段階に名前を付け、気分と活力と睡眠の質を毎日記録する機能、さらに欲求時の呼吸法を組み合わせています
- 容量は42.8MB、iOS 15.1 以降が必要で、評価はまだありません。つまり選んでいるのは段階モデルそのものです

目標の合計がゼロなら Caffeine Quit Streak Tracker

- 無料、23.4MBで3本のうち最小、iOS 13.0 以降で130機種に対応し、ここでもっとも要求が低いアプリです
- 一つの画面に連続日数、現在の離脱段階、次の節目、そして以前買っていた飲み物から組み立てた節約額が並びます
- ミリグラムは数えず Android 版もないので、上の計算は結局自分でやることになります: Caffeine Quit Streak Tracker を App Store で入手

1日のカフェイン摂取量についてよくある質問

1日400mgは安全な上限ですか、それとも目標ですか?

どちらでもありません。FDA は400mgを、多くの成人で一般に悪影響と結び付けられない量として挙げています。集団に対する上限であって、一人の目標ではありません。オーストラリアとニュージーランドはそうした値をそもそも認めていません。

自分のマグを表の250mlに換算するにはどうしますか?

計量カップでマグを一度測り、容量を250で割って、表の値にその結果を掛けます。400mlのマグは1.6杯分なので、250mlあたり200mgのドリップコーヒーなら、そのマグでは200mgではなく約320mgになります。

ダブルのエスプレッソはシングルの2倍のカフェインですか?

ほぼそうです。カフェインはカップではなく抽出した液体の量に比例するからです。公表された105〜110mgはできあがった飲料250mlあたりの値なので、ラテとシングル1杯はまったく同じ測り方ではありません。

なぜ二つの公的資料がコーヒーで食い違うのですか?

測っている分量が違うからです。FDA は12液量オンス、つまり約355mlあたり113〜247mgとし、Better Health Channel は250mlあたり150〜240mgとしています。どちらもミリリットルに直すと幅はかなり重なります。

カフェインレスコーヒーも合計に入りますか?

入ります、わずかな量として。Better Health Channel はカフェインレスコーヒーを250mlあたり2〜6mgとしているので、4マグでダークチョコレート1かけらほどです。減らすのではなく本当のゼロを目指す場合にだけ意味があります。

チョコレートやエナジーバー、錠剤はどうなりますか?

合計が小さく出る原因はたいていこれらです。ダークチョコレート55グラムで40〜50mg、ミルクチョコレート50グラムの板で約10mg、カフェイン錠1錠で100mgあり、これはインスタントコーヒー1マグより多い量です。

この見積もりは実際どれくらい正確ですか?

プラスマイナス20パーセント程度の精度と考えてください。入力は公表された幅であり、あなたの器具の実測ではありません。各飲料を10mg単位に丸め、正確な1日ではなく1週間の傾向を読んでください。

飲料に含められるカフェインに法的な上限はありますか?

一部の区分にはあります。Food Standards Australia New Zealand はコーラ系飲料を飲用状態で1キログラムあたり145mg、エナジードリンクを1リットルあたり320mgに制限しています。1リットルのエナジードリンクは法的にその数字を超えられません。

ミリグラムを合計してくれるアプリはどれですか?

ここで比べた3本はどれもしません。入れる前に知っておく価値のある点です。合計は自分で出すことになり、その合計をゼロにすると決めたあとの日々については、Caffeine Quit Streak Tracker が App Store で無料です。

一度だけミリリットルで計算すれば、自分の1日が180mgなのか600mgなのかが分かります。ゼロにしたいなら、その先を数えるのが Caffeine Quit Streak Tracker です。

引用形式: Lubor Šimůnek (2026). 1日のカフェイン摂取量をミリグラムで計算する方法. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ja/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake
© 2026 lapnito.cz s.r.o.