

妊娠・授乳中、食べるものにも気配り



伊東弘樹教授

そもそもカフェインの効能って？ 大分大学医学部付属病院薬剤部長の伊東弘樹教授(43)＝薬学博士＝によると、カフェインには①覚醒・強心作用②鎮痛作用③利尿作用④皮下脂肪燃焼作用一がある。「医薬品成分としては一般

的。食品への含有はほとんどないが、緑茶、コーヒー、栄養ドリンクなどに多く含まれる。意外とチョコレートにも入っていたりしますね」と説明する。

2015年12月には、福岡県の男性がカフェイン中毒で死亡

したという報告もあったが、「恐らく、栄養ドリンクを極端に過剰摂取していたのでは。コーヒーやお茶を日常の中で楽しむ分には問題ありません」。

妊婦への影響は、「胎盤を容易に通過する一方、胎児の機能では簡単に代謝ができない。母体から胎盤への血流も減少させ、胎児に栄養が届

かなくなるので、できるだけ摂取は避けて。ただ、コーヒーを飲めないことが逆にストレスなら、気を付けながら多少は飲んでもいいかも」とアドバイスし、「内臓の発達具合は子どもと大人では大違い。カフェインに限らず妊娠授乳中は、食べるものに気を配って」と話した。