



「もう 1 本」が命取り？

——エナジードリンク飲みすぎ前に知ってほしいこと

「眠気覚ましに 1 本」「あと少し頑張りたいから」
受験勉強、仕事、夜勤、ゲーム…そんな場面で頼りたくなるのがエナジードリンク。

でも、ちょっと待ってください。

その 1 本、すでに体に“無理”をさせているサインかもしれません。

■エナジードリンクって何が入ってるの？

エナジードリンクには、主に以下のような成分が含まれています：

- ・カフェイン（覚醒作用・集中力アップ）
- ・糖分（一時的なエネルギー源）
- ・タウリン・アルギニンなどのアミノ酸類
- ・ビタミン B 群（代謝サポート）

これらが合わさることで、「シャキッとする」「集中できる」と感じられるように設計されています。

確かに、一時的にはパフォーマンスを上げてくれるかもしれません。

■飲みすぎると、どうなる？

問題は、「たまに」ではなく「毎日」「何本も」飲むような習慣になったときです。
以下のようなリスクが知られています。

▷ カフェイン中毒

エナジードリンク 1 本には、コーヒー 1～2 杯分程度のカフェインが入っています。
しかし何本も飲めば、知らないうちに過剰摂取に。

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・動悸・不整脈
- ・不眠
- ・焦燥感・イライラ
- ・重症例ではけいれんや心停止の報告も

特にカフェインに敏感な人、未成年者、小柄な人は、少量でも影響が出やすく注意が必要です。

▷ 糖分のとりすぎ

砂糖の含有量は1本あたり30～50gにも及ぶものがあります。

これは角砂糖にして約8～12個分。

- ・血糖値の急上昇・急降下で「だるさのリバウンド」がくる
- ・虫歯や肥満、糖尿病のリスク上昇
- ・一時的に元気になった気がするが、その後強い疲労感がくる

▷ ビタミンB群の過剰摂取にも注意

エナジードリンクには「疲労回復成分」としてビタミンB群（B1、B2、B6、B12など）が多く含まれています。

水溶性なので過剰分は尿に排出されやすいとはいえ、大量摂取が長期にわたると以下のような副作用が出る可能性があります。

- ・ビタミンB6の過剰摂取：
末梢神経障害（しびれ・感覚異常など）の報告あり
- ・ビタミンB3（ナイアシン）の過剰摂取：
顔のほてり、かゆみ、肝機能障害の可能性

サプリなど他の健康食品と重ねて摂っている人は、知らないうちにビタミンB群の過剰になっていることもあります。

▷ 依存状態になることも

「飲まないとやる気が出ない」「いつもより調子が悪い」

それ、体が常に興奮状態を求めているサインかもしれません。

やがて1本では効かず、2本、3本…とエスカレート。

これでは本末転倒です。

■「体がしんどい」の本当のサインを見逃さないで

エナジードリンクは、例えるなら「非常ベルを止めるための音楽。」

体が「休ませて」と叫んでいるのに、無理やり元気を演出しているだけかもしれません。

■特に気をつけたい人たち

- ・10代～20代の若年層
代謝が早く影響も強く出やすい
- ・妊婦さんや授乳中の方
カフェインは胎児や乳児にも影響を及ぼす可能性あり
- ・心臓や腎臓に疾患のある方
カフェインや成分の刺激で症状悪化の恐れ

- ・ほかのカフェイン製品（コーヒー・薬）を摂っている人
知らないうちにカフェインの合計摂取量が危険域に

■上手な付き合い方を考えよう

どうしても飲むなら

- ・1日1本までを目安に（特に高カフェイン製品は注意）
- ・夜や空腹時は避ける
- ・「疲れているときこそ休む」ことを優先
- ・栄養ドリンクと併用しない（成分が重複するため）

■まとめ

エナジードリンクは“エネルギーの前借り”

飲んだあとのツケは、必ず体に返ってきます。

本当にあなたの体を助けてくれるのは、「しっかり寝る」「ちゃんと食べる」「少し休む」こと。

頑張るあなたの体、どうかムリをさせないであげてください。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2025 年 6 月