

음료 섭취 시,  
**카페인** 조심!



# ‘카페인’의 영향

카페인을 마시면 주의력과 집중력, 활력 증가 등의 긍정적인 효과가 있지만 불면증이나 신경과민, 가슴 두근거림, 속쓰림, 철분과 칼슘 흡수 방해 등의 부작용도 유발할 수 있어 섭취에 주의가 필요해요.



# ‘음료 속 카페인’

카페인은 커피 외에도 에너지 음료, 콜라,  
녹차, 초콜릿 등의 제품에도 함유되어 있다는 사실!

\*제품에 따라 차이가 있을 수 있습니다.



전문점 커피 132mg  
(400ml 1컵 기준)



에너지음료 80mg  
(250ml 1개 기준)



커피믹스 56mg  
(한 봉지 12g 기준)



커피우유 47mg  
(200ml 기준)



콜라 27mg  
(250ml 1캔 기준)



녹차 한 잔 22mg  
(티백 1개 기준)



초콜릿 18mg  
(100g 기준)

# ‘카페인 최대일일섭취권고량’

‘최대 일일섭취권고량’은 일반적으로 건강한 사람이  
섭취하였을 때 부작용이 없을 것으로  
예상하는 하루 섭취량을 말해요.

성인: 400mg 이하  
(전문점 커피  
400ml 기준 약 4잔)

어린이: 체중 1kg 당  
2.5mg 이하  
(에너지 음료  
250ml 기준 약 2캔)

임산부: 300mg 이하

# ‘고카페인 음료 확인 방법’

‘고카페인 음료’는 카페인 함량이 ml당  
0.15mg 이상 함유된 음료를 의미합니다.

고카페인 함유 음료에는 다음과 같은 문구가 표기되어 있으니  
반드시 섭취 전 확인하는 것이 중요해요!

"총 카페인 함량"

"고카페인 함유"



"어린이, 임산부, 카페인 민감자는  
섭취에 주의하여 주시기 바랍니다" 등

시원한 음료를 마시기 전,

제품에 표시된 카페인 함량을

꼭 확인해요~!

