



# エナジードリンク飲んでいますか？

会員 福原 玲央 (70期)

**1** 皆様も日々飲まれているであろうカフェイン含有飲料にはコーヒー・紅茶・緑茶が挙げられるところ、私は、それらの飲料も大好きなのですが、疲れているときや睡眠不足のときは特にエナジードリンクを愛飲しております。

エナジードリンクとは、ざっくり言いますと、カフェインが多く含まれた炭酸ジュースのことです。代表的なものは、レッドブルやモンスター、ロックスター等が挙げられます。栄養ドリンクとの違いは、医薬品または医薬部外品でないことくらいでしょうか。

と言いましても、期が上の会員の方や年配の方の中には、あまり聞き馴染みが無い方もいらっしゃるかもしれませんし、ご存知ではあるものの飲んだことが無い方もいらっしゃるかもしれません。それもそのはず、オロナミンC等の一部を除き、日本におけるエナジードリンクの歴史は浅く十数年程度と言われております。私自身も、エナジードリンクの先駆けとされるレッドブルが日本に上陸した当時(2005年くらい?), 駅前で無料配布されるレッドブルを見て、なんて怪しい缶に入った不味そうな飲み物なんだと思い、これは貰わないでおこうと素通りした記憶がございます。

**2** エナジードリンクは、いずれも大体は怪しげな缶に入っており、はっきり言って味も大体はジャンクでチェーン居酒屋のカクテルみたいなものです。個人的には、コーヒー・紅茶・緑茶のように高級品や深みのあるものは、ほとんど無い気がします。

しかし、その不真面目な外観、ジャンクで身体に悪そうな味、栄養ドリンクとは違った手軽さ、飲んだらシャキッとしようというイメージ、高級感のしない何となくダサっこよさ、等々に中毒性があるのか、な

ぜか若者を中心にここ数年爆発的にヒットしエナジードリンクはすっかり市民権を得てしまいました。私も、いつの間にか何故かハマってしまった一人です。

**3** 他方、そのお手軽さからカフェインを取りすぎる危険性があり、最近ではニュースで度々取り上げられております。原因としては、そのお手軽かつ元気が出るイメージから、数本あるいはコーヒー・紅茶・緑茶と重ねて飲んでしまいがちなことでしょうか。ちなみに、カフェイン含有量は、紅茶1杯には約40mg・コーヒー1杯には約60mgと言われるのに対し、レッドブル1本には約80mg・モンスター1本には何と約140mgです。1日300mg~400mgまでは身体に危険は無いなんていう情報もありますが、意外と一日に飲んだ色んな飲料のカフェイン量を合わせてみたら超えている可能性もあるのです。中毒や依存にならないよう適度に楽しみたいですね。



**4** 以上、当たり前の解説になってしまいましたが、エナジードリンクに全く馴染みのなかった方はこれを機に妖しげな魅力を有する缶を一度手にとって貰えすと幸いですし、愛飲してカフェイン取りすぎの方たちはこれを機に多少控えて健康に気を遣っていただけますとこれもまた幸いです。私は専ら後者の部類に入りますが、この原稿もエナジードリンク(モンスター)を飲みながら書いてしまう次第でして、離脱は中々困難な日々を過ごしております。