

50. 茶やコーヒー等の嗜好飲料中のタンニン, カフェインの含有量

多くの人に親しまれている嗜好飲料の中には、タンニンやカフェインを含むものが多い。緑茶では一般にタンニン、カフェインは若芽に多く、葉の成長とともに減少する。また温度が高く、浸出時間が長いほど多く浸出し、1煎目が最大で、以下2煎、3煎と減少する。最近は緑茶の機能が注目されて飲用者も増え、子供や妊婦、高齢者、あるいは就寝前にも飲めるように製茶された低カフェイン茶も販売されている。

日常良く飲用されている緑茶等の可食部（茶葉、炒り豆等）100g中および浸出液（標準的な入れ方をして飲む場合）100mL中のタンニン、カフェイン含有量を表1に示す。

表1 嗜好飲料中のタンニン、カフェイン含有量（可食部100g中、浸出液100mL中）

嗜好飲料	タンニン		カフェイン		備考 (浸出方法)	
	可食部100g	浸出液100mL	可食部100g	浸出液100mL		
不発酵茶 (緑茶)	玉露	10.0g(10.0%)	230mg(0.23%)	3.5g(3.5%)	160mg(0.16%)	10g/60℃60mL,2.5分
	抹茶	10.0g(10.0%)	—	3.2g(3.2%)	—	
	煎茶	13.0g(13.0%)	70mg(0.07%)	2.3g(2.3%)	20mg(0.02%)	10g/90℃430mL,1分
	番茶	—	30mg(0.03%)	—	10mg(0.01%)	15g/90℃650mL,0.5分
	ほうじ茶	—	40mg(0.04%)	—	20mg(0.02%)	15g/90℃650mL,0.5分
	釜炒り茶	—	50mg(0.05%)	—	10mg(0.01%)	10g/90℃430mL,1分
	玄米茶	—	10mg(0.01%)	—	10mg(0.01%)	15g/90℃650mL,0.5分
半発酵茶	ウーロン茶	—	30mg(0.03%)	—	20mg(0.02%)	15g/90℃650mL,0.5分
発酵茶	紅茶	11.0g(11.0%)	100mg(0.10%)	2.9g(2.9%)	30mg(0.03%)	5g/熱湯360mL,1.5~4分
その他	コーヒー	—	250mg(0.25%)	—	60mg(0.06%)	粉末10g/熱湯150mL
	インスタントコーヒー	12.0g(12.0%)	—	4.0g(4.0%)	—	
	ピュアココア	4.1g(4.1%)	—	0.2g(0.2%)	—	
	ミルクココア	0.9g(0.9%)	—	微量	—	
	麦茶	0	0	0	0	50g/湯1500mL,沸騰後5分放置
	コーラ	—	—	≤20mg/100mL		

- (注) ① 緑茶には、発酵を止めるために加熱に蒸気を使う「蒸し製」と、釜で炒る「釜炒り製」があり、わが国の緑茶の大半（玉露、抹茶、煎茶、番茶）は「蒸し製」である。
- ② 玄米茶は番茶や煎茶に高圧で煎った米などを混合した物。
- ③ ココアの原料のカカオ豆は、独特のほろ苦い香りの成分テオブロミン（カフェインと同じキサンチン系）を含有するが、中枢興奮作用はカフェインより弱い。
可食部100g中のテオブロミン含有量は、ピュアココアが1.7g、ミルクココアが0.3g。

〔文献〕

- 文部科学省科学技術学術審議会資源調査分科会報告書：五訂増補 日本食品標準成分表，平成17年1月24日。
香川芳子監：五訂 食品成分表 2001，女子栄養大学出版部，2001。
石倉俊治：食品のおいしさの科学，南山堂，1992。
河野友美ら編：調理科学事典，医歯薬出版，1984。
杉田浩一ら編：日本食品事典，医歯薬出版，1982。