

食品名	カフェイン濃度（/100ml）
コーヒー	60mg
インスタントコーヒー	57mg
エナジードリンク又は眠気覚まし用飲料	32~300mg
玉露	160mg
紅茶	30mg
せん茶	20mg
ウーロン茶	20mg

引用：健康づくりのための睡眠ガイド 2023