

# Is Mindful Caffeine Intake Japan's Next Big Coffee Trend?

あなたはコーヒーが好きですか？今、時間帯や体調、目的に応じてカフェイン量を選んで飲むコーヒー習慣「カフェインコントロール」が広がりを見せているそうです。カフェや自宅で、デカフェやハーフカフェを試してみたいと思いませんか？



## 1. Article

Read the following article aloud.

Coffee is a popular productivity **booster**, but its side effects, like **insomnia** and stomach discomfort, have led to the rise of caffeine-controlled consumption in Japan. A specialty café near Tokyo, CHOOZE COFFEE, offers options like decaf and half-caf, allowing customers to choose caffeine levels based on their needs. Partnered with Tohoku University, the café uses advanced decaffeination technology that preserves flavor. Despite high costs, the café maintains **consistent** pricing to encourage **mindful** caffeine habits. CEO Junko Iwai emphasizes the potential demand for caffeine control, supported by customer data showing a preference for low-caffeine options, especially in the evening.

**Founded as** an online store six years ago, STORYLINE opened CHOOZE COFFEE in October 2022, catering to 100–200 office workers daily. A November report revealed that 45% of customers chose low-caffeine options, with 40% citing caffeine-related health concerns.

Continued on next page.

Source : Is Mindful Caffeine Intake Japan's Next Big Coffee Trend?  
JAPAN Forward

# 1. Article

Iwai notes that customers' awareness of caffeine's effects motivates them to adopt these habits. STORYLINE also plans to introduce its decaffeination technology in Rwanda, aiming to boost the local coffee industry's value.

The movement has reached major brands, as seen in Nescafé Gold Blend's launch of a half-caf version on November 20. Made with premium beans and innovative roasting methods, this product balances reduced caffeine and rich flavor. Sold for ¥506 (about \$3) for 20 stick packets, it is available through various retail outlets. For healthy adults, experts recommend limiting caffeine intake to 400 milligrams daily to avoid issues like dependency and insomnia.

# 2. Key phrases and vocabulary

First repeat after your tutor and then read aloud by yourself.

1. **booster** 高めるもの、ブースター、後援者、（薬の）効能促進剤

This new vitamin drink works as an energy **booster** in the morning.

2. **insomnia** （慢性的な）不眠症、眠れないこと

**Insomnia** is often caused by stress or anxiety.

3. **consistent** 一貫した、首尾一貫した、矛盾のない

The company has maintained a **consistent** quality in its products.

4. **mindful** 気を配る、意識している、～を心に留める

She practices **mindful** eating to enjoy her meals fully.

5. **founded as** ～として設立された

The charity was **founded as** a way to help homeless people.

Source : Is Mindful Caffeine Intake Japan's Next Big Coffee Trend?  
[JAPAN Forward](#)

## 3. Questions

Read the questions aloud and answer them.

1. How does CHOOZE COFFEE allow customers to control their caffeine intake?
2. Why does STORYLINE believe there is significant demand for caffeine-controlled products?
3. What is the recommended daily caffeine limit for healthy adults, and why is it important?
4. Do you drink coffee regularly? If so, how does it affect your productivity or mood?
5. What do you think about choosing coffee with different caffeine levels? Would you like to try options like decaf or half-caf? Why or why not?

## 4. 日本語関連記事： 「カフェインコントロール」で健康に コーヒーの新選択肢、時間帯や目的別に

本ページは出典記事原文の日本語訳です。本教材の要約英文の日本語訳ではありません。

シャキッと集中力を高めてくれる、一杯のコーヒーに宿るカフェインの作用。頼りになる半面、夜になっても眠れない、胃がむかつくなどの影響も及ぼす。そこで時間帯や体調、目的に応じてカフェイン量を選んで飲むコーヒー習慣「カフェインコントロール」が広がりつつある。レギュラー、デカフェ（ノンカフェイン）、カフェイン半分を選べる専門カフェが注目されており、インスタントコーヒー最大手からもカフェインハーフが発売された。カフェインとうまく付き合うことで、健康や生活の質を高めるねらいだ。

「仕事前の気合レギュラー」「癒やしの時間に低カフェイン」…。顧客の声が張り出されたカフェ。東京メトロ・日本橋駅近くのチューズコーヒー（東京都中央区）は、カフェインコントロールの実証店舗だ。

[次頁に続く](#)

出典：「カフェインコントロール」で健康に コーヒーの新選択肢、時間帯や目的別に  
[JAPAN Forward](#)

# 4.

## 日本語関連記事： 「カフェインコントロール」で健康に コーヒーの新選択肢、時間帯や目的別に

本ページは出典記事原文の日本語訳です。本教材の要約英文の日本語訳ではありません。

超臨界二酸化炭素抽出法により味わいはそのまま、コーヒー豆からカフェインのみを除去する技術を東北大と共同研究しているベンチャー企業、ストーリーラインが運営している。

本日のおすすめ390円（M）などがあり、カフェイン量はレギュラー、ハーフ、デカフェを選べる。「同じ味で同じ値段。カフェインコントロールを当たり前の習慣にしたい」と岩井順子社長（62）。カフェイン除去の研究開発や工程にかかるコストは度外視して提供している。

6年前に起業。EC通販から始め、東北大学ベンチャーパートナーズの出資を受けて一昨年10月に実店舗をオープン。1日100～200人の近隣オフィスワーカーに利用され、購買データを調査分析している。

21日発表の資料によると、低カフェイン（ハーフ、デカフェ）の選択率は45%。夕方（16～18時）が64%と最も多いが、朝（7～9時）も24%に選ばれている。また、過去にカフェインに起因する体調不良経験を持つ人が40%おり、87%が今後もカフェインコントロールを続ける意向を示した。「効果の体感が習慣化につながる。潜在需要は大きい」と岩井さん。将来的には生産国にデカフェ技術を導入し、高付加価値化で経済支援する構想が、ルワンダ政府との間で進められている。

健康な成人のカフェイン摂取量の目安は1日あたり400ミリグラムまでとされ、140ミリリットルカップでコーヒー5杯分に相当する。過剰摂取による不眠や依存性の問題が指摘されるなか、インスタントコーヒーのシェア1位「ネスカフェ ゴールドブレンド」から20日、カフェインハーフが新発売された。低カフェインでもおいしく飲める豆の選定と焙煎にこだわり「カフェインチョイス」をうたう。

スティックタイプ20本入り希望小売価格506円。EC通販サイトのアマゾンや一部ドラッグストアなどで先行発売中で、東京都渋谷区の実店舗「ネスカフェ原宿」のドリンクメニューにも登場している。

出典：「カフェインコントロール」で健康に コーヒーの新選択肢、時間帯や目的別に  
[JAPAN Forward](#)