



消費者庁届出数が、昨年比170%という注目の成分GABA!!

## 新発見！昼間に摂取したGABAがその日の睡眠の質を改善

～就寝前に限らず、日中摂取しても夜まで効果を発揮～  
(新実験結果報告)

GABAストレス研究センターは、日常的なストレスを軽減し、脳を落ち着いた状態にする効果があるGABA( $\gamma$ -アミノ酪酸)の人体に対する効果の検証の一貫として、日中に摂取したGABAが同日夜の睡眠にどう影響を与えるか新たな実験を行いました。その結果、就寝前に限らず、昼間に一度ストレスをリセットすることで通常より早く、深い眠りが得られることが判明。これにより、新しい商品への使用などが加速されることが期待されます。

### 最新実験結果のまとめ

昼間にGABAを摂取すると、夜の睡眠においても下記の結果が得られました。

- いつもより7.5分早く眠りにつけた。
- いつもより深く、ぐっすり眠れた。
- いつもより熟睡度が高まった。
- いつもよりすっきり目覚められた。

(※詳細は次ページ以降に実験結果と共に記載しております)

### 実験概要

①昼間にGABAを摂取した1週間、②昼間に偽薬（プラセボ）を摂取した1週間、男女8名に2週間の実験を行いました。

通常的环境下で、それぞれ脳波計測やアンケートを行い、摂取前の値を「0」として、GABA摂取とプラセボの結果を比較。就寝時間や起床時間などは特に定めず、各自昼間に摂取する以外は通常通りの生活を送ってもらっていました。

- 測定項目：①寝ているときの脳波（睡眠状態） ②VASアンケート（体感） ③OSAアンケート※（体感）
- 調査対象：男性5名、女性3名、平均年齢35.8歳  
※事前のアンケートで5点以上の睡眠に不満をもつ人から選出
- 測定方法：GABAを1週間摂取した結果と、摂取前の結果を同一人物で比較。  
GABAは15時に100mg摂取。①は就寝中、③は起床時、②は15時に実施。
- 調査日程：2017年12月

(※山本由華更ら, 脳と精神の医学, 10, 401-409, 1999より引用)

# GABA

(Gamma Amino Butyric Acid)

血圧低下、ストレス緩和、睡眠改善など、  
現代人が抱える悩みに寄り添う成分

### 【GABA( $\gamma$ -アミノ酪酸)とは】

植物や動物の体内に広く存在する天然アミノ酸のひとつ。興奮を鎮め、気持ちを落ち着かせる抑制系の神経伝達物質であり、血圧上昇抑制や抗ストレスなど、さまざまな作用が期待できる。

通常は体内での合成により十分な量が保たれるが、過度なストレスがかかると不足しやすい状況に。特に現代人はギャバが不足気味と言われており、食品の成分として1日10～100mg摂取することで血圧低下やストレス緩和、睡眠の質改善に期待できると、注目を集めている。

### 【本件に関するお問い合わせ】

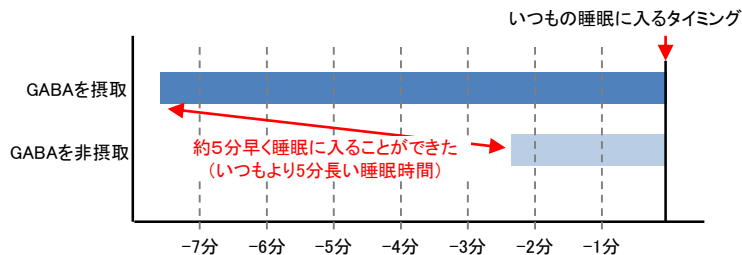
◇GABA（ギャバ）・ストレス研究センター事務局  
HP: <http://www.gabastress.jp/press@gabastress.jp>

## お昼にGABAを摂取することで、夜の寝つきが改善

### 【実験1：眠りに入るまでの時間を比較】

被験者の睡眠に入るまでの時間を図ったところ、GABAを摂取した状態では、GABAを摂取していない状態より5.19分早く睡眠に入ることができた。

⇒GABAがスムーズな寝つきを促すことがわかった。

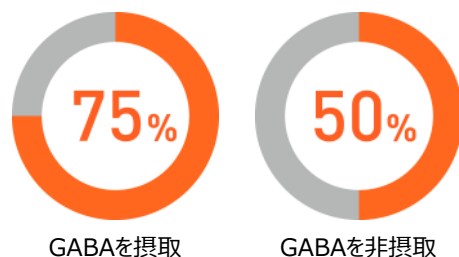


## お昼にGABAを摂取することで、夜も深い眠りに!!

### 【実験2：眠りの深さを比較】

被験者の睡眠の深さを脳波で測定したところ、GABAを摂取した状態では、GABAを摂取していない状態より25%多く、最も深い眠りの出現を確認することができた。

⇒GABAが深い眠りを促すことがわかった。

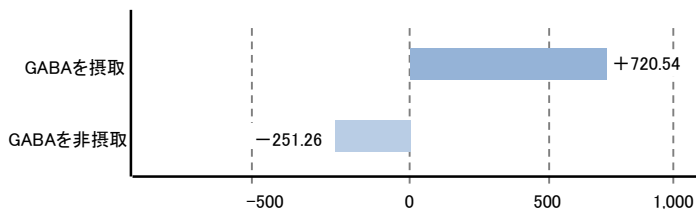


最も深い眠りであるノンレム深睡眠の出現の有無を確認したところ、GABAを摂取していない状態では8名中4名に、GABAを摂取した状態では8名中6名に出現があった。

### 【実験3：熟睡度を比較】

睡眠中の、 $\delta$  (デルタ) 波の量を測定したところ、GABAを摂取していない状態では  $-251.26\mu V^2/分$ 、GABAを摂取した状態では  $+720.54\mu V^2/分$  と、熟睡しているときに出る脳波である $\delta$ 波量の違いを確認することができ、GABAが熟睡度を高めることがわかった。

⇒GABAが深い眠りを促すことがわかった。

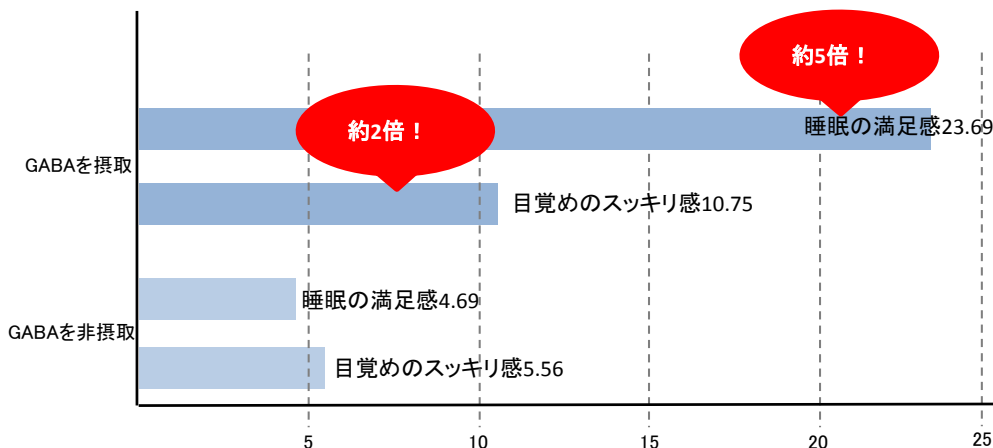


※デルタ波とは、4Hzから0.5Hzで、脳波が最も遅い状態で、無意識の状態です。頭在意識が働いていない状態で、深い眠りについている状態、または、無意識の状態です。

## 体感アンケート

### 5倍以上の人が「いつもより睡眠の満足感が得られた」と回答！

「いつもより睡眠の満足感が得られた」と回答したのはGABAを摂取した状態で +23.69ポイント、GABAを摂取していない状態で +4.69ポイントと有意差があった。また「目覚めのスッキリ感が得られた」もGABA摂取が +10.75ポイント、GABA非摂取が +5.56ポイントと、GABAによる改善効果が示された。



## GABAやストレスについて最新研究情報などを発信する団体

ギャバ・ストレス研究センターは、働く人のストレスを軽減することにより、QOLの向上に寄与することを目的として設立。日常的なストレス軽減の重要性を啓発すると共に、もともと私たちの体の中にあり、食品にも含まれるギャバをテーマとし、そのストレス軽減作用を実験・検証し、その成果を積極的に発信して参ります。

### 【主な活動】

これまでのギャバの抗ストレス研究をベースに、日常生活におけるストレス状況下でのギャバの有効性について実験、検証し、その成果を積極的に発信。また、ストレス軽減による、ストレスに由来するトラブル（脳疲労、肌荒れなど）に対する効果についても検証。  
働く人のストレスの現状を調査・発表し、その実態を炙り出す一方、研究センターの理念・活動に賛同する外部研究員を一般生活者から募り、ストレス及び、その軽減に関する情報を共有し、調査・研究にフィードバックさせるなど、積極的な情報交換の場を設ける。

### 【過去の報告】

- 
- |          |  |
|----------|--|
| 2016年5月  | 2016年5月発行の国際学術誌「Food Science and Biotechnology」に、GABAに寝つきや深い睡眠、起床時の気分の改善効果（睡眠改善効果）があることが報告されました。 |
| 2015年6月  | 2015年6月発行の「Journal of Nutritional Science and Vitaminology」誌に、GABAとラフマ抽出物に睡眠改善効果があることが報告されました。   |
| 2015年4月  | 2015年4月発行の「薬理と治療」誌に、GABA配合コーヒーにストレスと疲労の軽減効果があることが報告されました。  |
| 2013年10月 | 2013年10月発行の「薬理と治療」誌に、GABAに高齢者の睡眠と頻尿の改善効果があることが報告されました。   |

<この件に関するお問い合わせ先>

◇ G A B A（ギャバ）・ストレス研究センター事務局  
HP: <http://www.gabastress.jp/>  
[press@gabastress.jp](mailto:press@gabastress.jp)