

# 2018年は空前のGABAブーム!?

今、注目を集める機能性素材“GABA”に関する基礎知識が集約!

# GABA Factbook

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

DHA・EPA、ビフィズス菌、ヒアルロン酸NaよりGABA需要が拡大!!

消費者庁届出件数が昨年比170%というGABA成分とは??

最新の検証結果も発表!!

**2014年に265百万円だったGABAの売上が、  
2017年には647百万円と3年間で大幅にUP**



お茶やコーヒー



チョコレートや  
クッキー



サプリメント

GABA(ギャバ)・ストレス研究センター事務局

<http://www.gabastress.jp/>

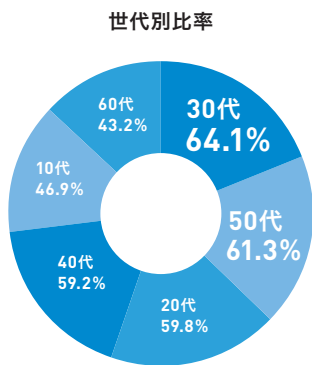
# ストレス

(stress)

人間関係、職場環境、睡眠不足、疲労感、騒音、悪臭など、日常生活のいろいろな場面に潜んでいるストレスに対して、抵抗力が弱まり、蓄積されることで起きる心や身体がゆがんだ状態のこと

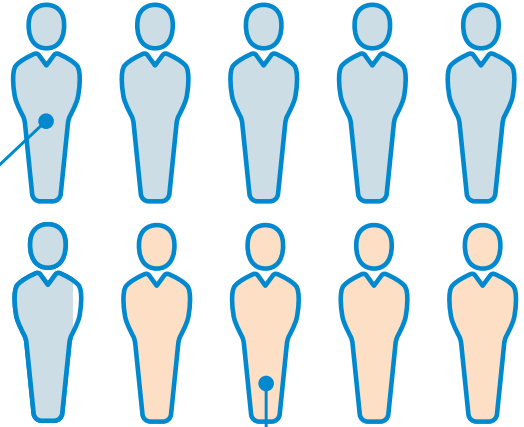
## 働き世代10人中6人がストレス過多

厚生労働省が2016年に実施した労働安全衛生調査では、労働者1万人のうちおよそ6千人、約6割が仕事で強いストレスを抱えていることが判明。世代別比率では働き盛りの30代が最も多く、次に役職者の多い50代が続いた。



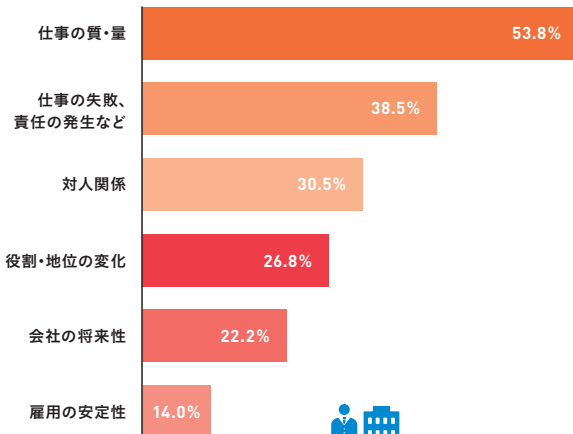
59.5%

仕事が強いストレスと  
感じている



40.0% 仕事が強いストレスと  
感じていない

強いストレスと感じている事柄(3つ以内の複数回答あり)



## ストレスの原因は業務の量と質

ストレスを強く感じる事柄として第1位に挙げたのが「仕事の質・量」。これは、人手不足による1人あたりの業務負担が高まっていることなどが原因と考えられる。

つまり、現代人はストレスを抱えたまま業務をこなし、その結果を求められ、結果が出せないから環境が変わらず、将来への不安もなくなならないという負のスパイラルから、なかなか抜け出せられなくなっているのだ。加えて、30代~50代は家のローンや子育てなどのストレスも重なり、蓄積される一方なのである。



子育て



家のローン



職場の人間関係



ダイエット



通勤

## ストレス軽減に役立つGABA

仕事のストレスを少しでも減らすには、リラックスできる時間を多くとることだが、実現するのは難しい。そこで、抗ストレス作用のあるGABA成分が今、注目を集めている。次ページからはそんなGABAの魅力に迫っていく。

# GABA

(Gamma Amino Butyric Acid/γ(ガンマ)-アミノ酪酸)

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

効果

## 01 血圧低下

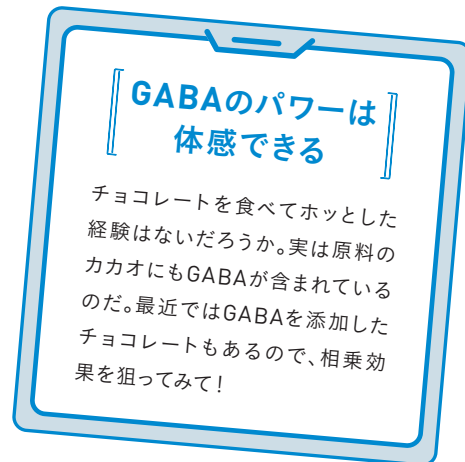
血圧の高い人がGABAを摂取すると、穏やかで適度な降圧効果が得られる。正常値以下には下がらないため、血圧が正常な人には降圧効果は発揮されない。



効果

## 02 リラックス&癒し

GABA摂取後の脳波を測定すると、リラックスしたときに現れるα波が多く出現。また、緊張しているときに現れるβ波は抑えられ、癒しの効果も同時に得られる。



効果

## 03 心身のリセット

自律神経バランスを整える作用により、ストレスの緩和や疲労感の軽減にも効果が得られる。

詳しくはP.4へ



効果

## 04 パフォーマンスの向上

GABAによるストレスや疲労感の軽減から作業効率(生産性)が上がり、本来の力を発揮できる。

詳しくはP.5へ



効果

## 05 目覚めスッキリ

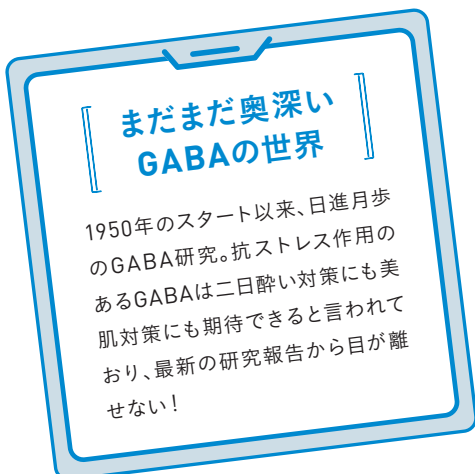
GABAを摂取すると眠りに入りやすくなり、深い眠りが増え、睡眠の質の改善効果が得られる。

詳しくはP.5へ



## 現代人は慢性的なGABA不足

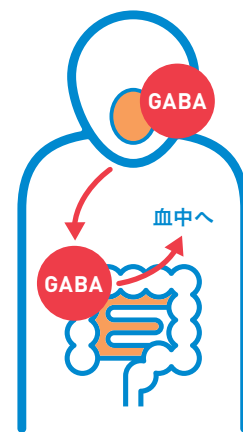
さまざまなストレスに晒されている現代社会。大人も子供も交感神経が優位に働き、自律神経のバランスが乱れやすくなっている。積極的にGABAを摂り入れて心身を労わってあげよう!



## GABAは補える

気持ちを落ち着かせる抑制系の神経伝達物質として、セロトニンやノルアドレナリン、ドーパミンなどと共に体内で重要な働きを担うGABA。天然アミノ酸の一種で、食品から摂取することもできる。

1回28mg以上の摂取で自律神経のバランスが整い、血圧が下がる、眠りに入りやすくなるなど、ストレスを溜め込まず心身共に健やかな状態に。また、医療の世界でも頭部外傷後遺症の治療薬でGABAが重宝されている。



## 1回28mgのGABA

\*Construction of Free Amino Acids Composition Data Base for Foodより

[発芽玄米]



お茶碗一杯150gとして約2杯分

[りんご]

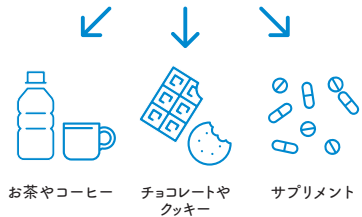


1個300gとして約32個分

GABAを添加した食品やサプリで手軽に賢く摂取

## 機能性表示食品で大注目

# アミノ酸 + 発酵の力 = GABA

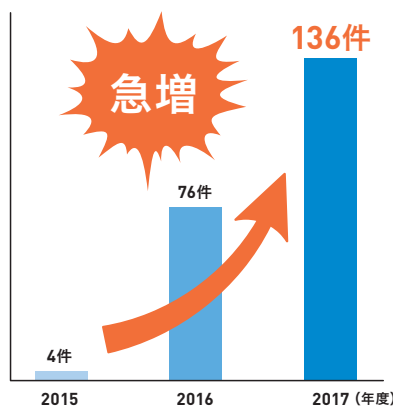


特定保健用食品(トクホ)では既になじみのある成分だったが、2015年にはじまった機能性表示食品制度の導入で、GABAの商品化がよりスピーディーに。

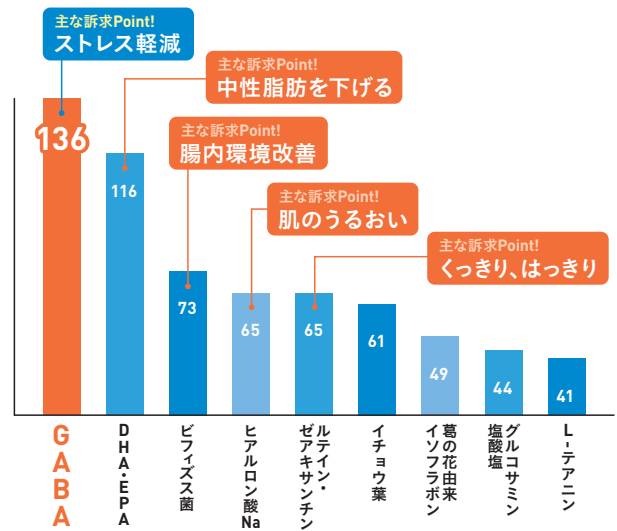
機能性表示食品の届出受理件数をみると、スタート時の4件から翌年には76件、2017年までのトータル件数は136件と大幅に増加。2017年の届出成分ランキングでは、難消化性デキストリンに次ぐ第2位、2016年から2017年まで1年間の増加率で言えばGABAは179%UPと、

最大の伸び率だった。ビフィズス菌やDHA・EPAの受理件数を2017年に抜き去ったGABA。他の追随を許さないGABAに、今後ますます期待が寄せられるであろう。

機能性表示食品 受理件数の推移



2017年機能性表示食品 成分別受理件数

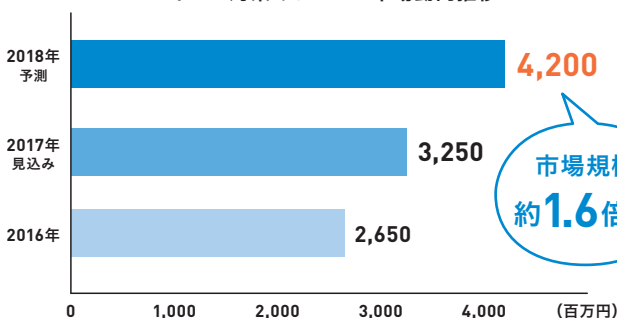


## 2018年は空前のGABAブーム!?

機能性表示食品市場に対する注目度はもちろん、特にストレス対策は6割以上、睡眠改善は5割以上、高血圧改善は4割以上と、GABAにより得られる機能性に関心が高い。ストレス対策における成分別の市場動向をみても、GABAの販売高は2年間で約1.6倍に増えると予測されており、GABA成分の需要拡大が見込まれている。

※自社調べ

ストレス対策のGABA 市場動向推移



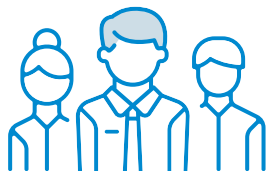
## 機能性表示食品と 特定保健用食品の違い

どちらも科学的根拠によって、食品のもつ効果や機能を表示することができる保健機能食品。これまでは国が個別に許可した特定保健用食品(トクホ)か、国の規格基準に適合した栄養成分補給が目的の栄養機能食品の二択だったが、2015年に企業の責任で消費者庁に届け出れば商品パッケージに機能性を表示できるようになった。これが機能性表示食品で、トクホでは言及できなかった「ストレス低減」や「疲労感の軽減」、「睡眠の質を改善」などの表現ができるようになり、消費者の選択肢が増えると同時に市場も拡大した。

# GABAのチカラを検証!

その  
1

## 満員電車のイライラを軽減!



20代~40代のサラリーマン300人に「1日の中で最もストレスを感じる場面」を調査したところ、会議や残業、上司から怒られることよりも高い数値を叩き出したのが、通勤や帰宅時の満員電車(バス)だった。

### 実験

20代~30代の男女22名を対象に、GABAを100mg摂取したグループと摂取していないグループに分け、朝のラッシュ時の通勤電車に乗って横浜駅から新橋駅まで移動。

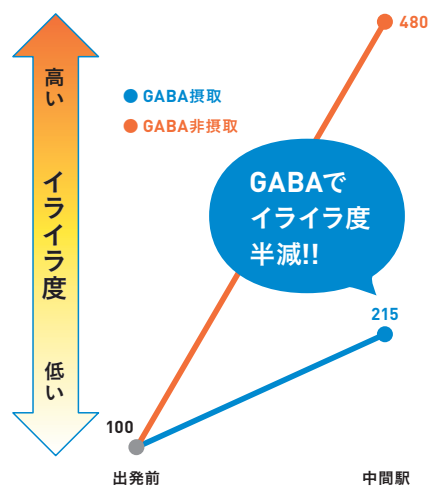
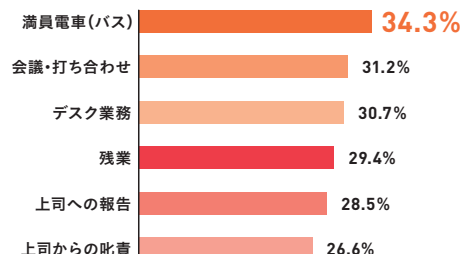
乗車前の平常時と乗車中の中間駅で計2回唾液を採取し、精神的なストレスを感じると唾液中に多く分泌されるクロモグラニンAの量を計測した。

### 結果

平常値の100%から、中間駅での結果は非摂取グループが480%UP、摂取グループは215%UP。

GABAを摂取することで満員電車でのストレスを半分以下に抑えられることが分かった。

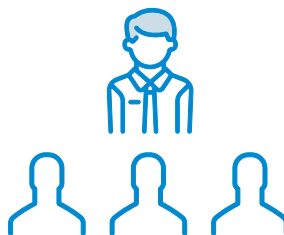
2006年ストレスに関する意識調査



その  
2

## 避けられないストレスを緩和

嫌味な上司や生意気な部下、ご近所付き合いやママ友たちとの円滑なコミュニケーションなど、日常生活の中には避けて通ることのできないストレスがいっぱい。



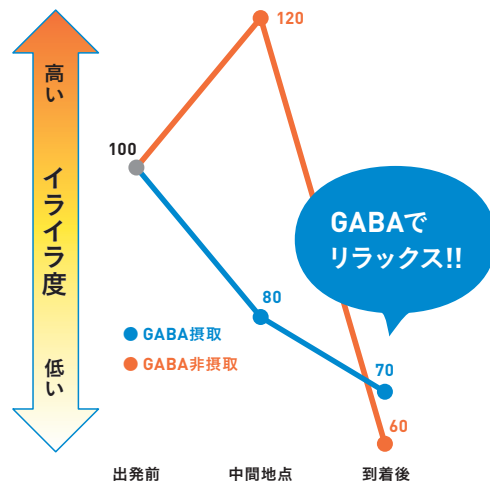
### 実験

人間関係や職場環境といった避けられないストレスを、吊り橋に置き換えて実験。奈良県十津川村にある長さ297.7m、高さ54mの“谷瀬の吊り橋”を、高所恐怖症の男女8名に渡ってもらった。GABAを摂取したグループと摂取していないグループそれぞれ、出発前、中間地点、到着後の計3回唾液を採取し、唾液中のクロモグラニンAの量を計測。

### 結果

顕著に差が出たのが中間地点での計測結果で、非摂取グループはクロモグラニンAが増加。逆に摂取グループはクロモグラニンAが減った。

数値のふり幅が大きく、神経の高ぶりが伺える非摂取グループに対して、GABAを摂取することでストレスによる神経の高ぶりを抑えられることが分かった。



その  
3

## パフォーマンスが上がる!

厚生労働省の疲労研究班が行った調査(1999年)によると、ビジネスパーソン8,000万人の約59%が「疲れている」と回答。また、その状態が半年以上続いている人も全体の37%を占めていた。



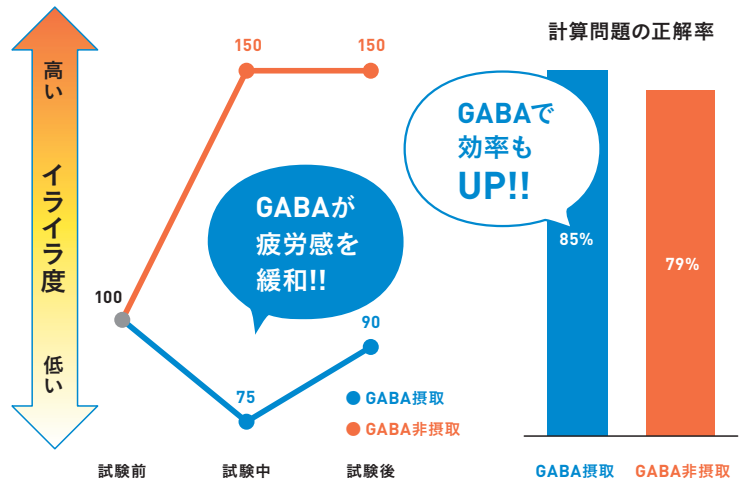
子供の学習ストレスでも同じ調査を実施したところ、GABAを摂取することで集中力が持続し、正解率がUP。学習効率も同様に向上するという結果が出ている。

### 実験

アンケート調査から継続して疲労を感じていた9名に計算問題を解いてもらい、唾液中のクロモグラニンAの量を計測。試験前、試験中、試験後の3回測定し、GABAの摂取(50mg)による疲労感やストレス、作業効率の影響を調べた。

### 結果

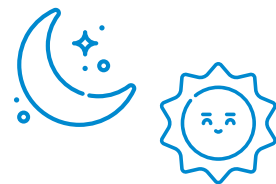
非摂取グループはクロモグラニンAが増え、計算問題の正解率も低かった。つまり、GABAを摂取することで疲労感を和らげると共に、作業効率も上がることが分かった。



その  
4

## イイ眠りとイイ目覚め

GABAの効果を一番体感できるのが眠りと目覚め。ストレスを溜めないために必要な3つのR [Rest(休養)・Relaxation(癒し)・Recreation(活性化)]で、休養の最善策は睡眠とも言われている。



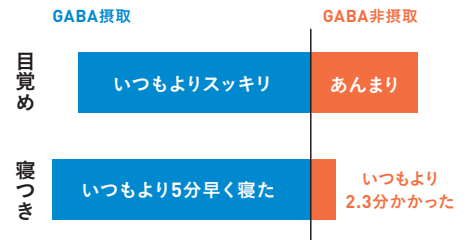
最新の睡眠実験では昼に摂取したGABAが日中のストレス緩和だけでなく、その日の夜の睡眠にも良い影響を与える可能性があることも判明している。

### 実験

寝つきまでの時間が同じ10分程度の男女10名を被験者として、GABA100mg摂取グループ、非摂取グループそれぞれの就寝中の脳波を計測。同時に体感アンケートも実施した。

### 結果

摂取グループは通常の入眠時間より5分早く眠りに入り、ノンレム睡眠(深い眠り)時間も長かった。体感アンケートでもほとんどの人が、GABAを摂取することでスッキリ目覚めたと答えた。



GABAでぐっすり&スッキリ!!

ギャバ・ストレス研究センター

食品成分のGABAをテーマに、現代人のストレス軽減により豊かな暮らしや人生に寄与することを目的として2006年に設立。日常生活におけるストレス状況下でのGABAの有効性について、実験や検証を行い、その成果を積極的に発信している。