



話題のビタミン・サプリメント(35) ギャバ(GABA)

Key Word: アミノ酸、特定保健用食品(トクホ)、発芽玄米

発芽玄米やチョコレート、またドリンク類などギャバ(GABA)入り製品がたくさん販売されているのを目にします。ギャバ(GABA)の健康への効果が期待されているという事なのでしょうか。今回はギャバ(GABA)を取り上げてみました!

ギャバ(GABA)は体内で主に抑制系の神経伝達物質として脳内の血流を活発にし、酵素供給量を増やしたり、脳細胞の代謝機能を高める働きがあることがわかっています。また、交感神経末端からのノルアドレナリンの分泌を抑制することにより血管収縮を弛緩させ、血圧を低下させる作用もあるといわれています。うまみ成分として有名なグルタミン酸は「興奮性」の神経伝達物質ですが、ギャバ(GABA)は反対に「抑制性」の神経伝達物質とされています。

『Gamma Amino Butyric Acid』の頭文字を取り、一般にギャバ(GABA)と略称されています。正式名称は『γ-アミノ酪酸』文字通りアミノ酸の一種ですが、タンパク質を形作っている18種類のアミノ酸とは異なり、特にヒトをはじめとする哺乳動物の脳や脊髄、また甲殻類の神経筋接合部などに多く存在します。動物、植物にも広く存在し、米や茶、野菜、特に、発芽玄米や納豆などの発酵食品における含有率が高いとされています。

通常、ギャバ(GABA)は睡眠中、特に深い眠りに入っている時に生成されます。日本では、「血圧が高めな方へ」という表示で特定保健用食品(トクホ)素材として許可されています。

【ギャバ(GABA)の安全性】

ギャバ(GABA)の安全性についての研究はあまりありませんが、大量のギャバ(GABA)を経口摂取しても血液や脳内にほとんど到達しないと報告されていることから、比較的安全な物質であるといえます。近年ではギャバ(GABA)が種々の食品等で実用化されています。ギャバ(GABA)を多く含む食品と他の成分を含む健康食品と混合した商品が健康食品市場で好評を得ていますが、それらの成分とその作用機序などについては不明なものがほとんどです。

【期待されるギャバ(GABA)の作用】

△血圧を下げる:利尿作用を促すことで血圧を下げる働きがある

△肝臓・腎臓の働きを高める:腎臓の働きを活発にして血圧を下げるばかりでなく、肝臓の働きを促す効果もあり、このためアルコールの代謝も早くなるとされている。

△リラックス効果:セロトニンなどと同じ脳内の神経伝達物質のひとつで、脳の神経が興奮しすぎないように抑制する効果がある物質といわれている。

⇒グリコのチョコレートの『GABA』という商品が出ていますが、これもストレスを軽減させるというふれこみで売られています。

△記憶改善作用:脳への酸素の供給量を増加させ、脳および脳細胞代謝亢進と活性化作用があるとされている。

☆GABAの代表 =発芽玄米= ☆

玄米とは栄養分を蓄えて、休眠状態を保ちながら発芽時期を待っている種子で、胚芽に必要なビタミンやミネラルなどを豊富に含む栄養価の高い食品です。玄米に水分を浸透させ、水分や温度などの条件が整うと胚芽中の酵素が活性化し、胚乳に蓄えられているデンプン、タンパク質、脂質が分解され、デンプンは発芽のエネルギーに使われます。0.5~1mm程度発芽した段階で、これ以上発芽しないように処理したものが発芽玄米です。この時、グルタミン酸からギャバが生成されます。その含量はもとの玄米に含まれている量の3~5倍にも増加します。白米にはわずかに1mg、胚芽米で2.5mg、玄米でも3mgに対し、発芽玄米は10mgと圧倒的に優れています。

・・・参考文献・・・

1. サプリメント・健康食品の「効き目」と「安全性」、同文書院
2. 特定保健用食品の成分解説と使用法、
3. 機能性食品素材便覧、薬事日報社
4. 日経Drug Information