

## GABAが多い食品をご紹介します

～GABAが多い食品と100gあたりのGABA含有量～

- トマト：約35mg
- ナス：約32mg
- 納豆：約12mg
- 発芽玄米：約15mg
- ゆか漬け：約100mg

GABAを1日50mg以上とると、心の安定によいとされています。



過緊張を強いられることが多い世の中で、GABAの存在を知った上で、身体を緩めたり、おいしく栄養を摂り、身体を労わしましょう♪

GABAを減らさない生活を心がけることで、心の安定に必ず繋がります。

ぜひ、試してみてください。



皆さま一人ひとりの生活に寄り添った健康づくりをサポートしていきたいと思えます。

素朴な疑問、お悩みありましたらお気軽にお声かけください。

一緒に考えていきたいと思えます。

潤クリニック 看護師



JUN CLINIC

## GABA(ギャバ)とは？

GABA は、 $\gamma$ -アミノ酪酸 (Gamma-Amino Butyric Acid) の頭文字をとって GABA (ギャバ) と呼ばれています。



GABA は、1950 年に哺乳類の脳から初めて抽出され、アミノ酸の一種であることがわかりました。人間をはじめとした哺乳類の、脳や脊髄に多く存在する成分であることがわかりました。

GABA は、抑制系の脳内神経伝達物質で、ドーパミンなどの興奮系の神経伝達物質が過剰に分泌された時に、それらを抑制する働きがあります。

ストレスの多い現代社会では、人々の GABA 不足が問題視されているようです。では、GABA の量が安定すると、身体にとってどのような良いことがあるのでしょうか？



## GABA の効果 その1

### ①リラックス効果がある

GABA には、脳の興奮を静めるだけでなく、身体の深部体温を下げる働きもあるので、就寝前に GABA を摂取することで、良質な睡眠が得られると言われています。



### ②脳疲労の回復

GABA には脳血流を促し、脳細胞の代謝を底上げする働きがあるので、脳疲労が回復します。

また、ラットに GABA を摂取させた実験では、摂取したラットの記憶力や学習行動が向上しており、アルツハイマー型認知症への効果にも期待されているようです。

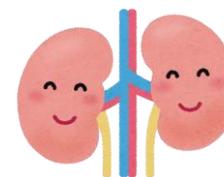


## GABA の効果 その2

### ③血圧の上昇を抑える

GABA には、血管の収縮を抑制し、腎機能を促す働きがあります。腎機能が促進されることで、ナトリウム（塩）が体内から排出されるので、血圧が下がります。

また、血圧を上げるノルアドレナリンの分泌を抑制することで、血圧を下げられます。



### ④中性脂肪・コレステロールの

### 上昇を抑える

GABA は、すい臓や肝臓の代謝を上げ、血液中の中性脂肪やコレステロールに働きかけることで、脂質代謝が促されます。その結果、中性脂肪やコレステロールの上昇を抑えてくれます。

