

話題の食品^得情報

⑬ギャバ (GABA)

基本情報

名 称	ギャバ・ γ -アミノ酪酸 (GABA)
<p>ギャバ(GABA)は、甲殻類の神経筋接合部、哺乳類の小脳、脊髓、大脳などに多く存在する抑制性神経伝達物質と考えられているアミノ酸である。玄米には天然ギャバが多く含まれ、さらに発芽することによって増加し、発芽玄米には白米の約 10 倍のギャバが含まれるともいわれている。その他、緑茶葉を窒素ガス下で処理したギャバロン茶や、ぬか漬けなどにも含まれている。GABA 含有発酵乳製品の摂取は、軽症高血圧および正常高値血圧の者において、拡張期および収縮期血圧を低下させたという報告があり、GABA を含む食品が特定保健用食品として許可されている。「本品はγ-アミノ酪酸 (GABA) を含んでおり、血圧が高めの方に適した飲料です」などの表示が認められている。</p> <p>有効性：血圧低下に関する効果は認められている。その他、ヒトでの有効性については、信頼できるデータが見当たらない</p> <p>安全性：通常の食品に含まれる摂取量を超えた場合の安全性については、信頼できるデータが見当たらない。妊娠中、授乳中の安全性については十分なデータがないので、使用を避けること</p> <p>(独) 国立健康・栄養研究所 data-base (2008/08/04 時点で調査できた素材の科学論文情報)</p>	

話題：パニックや不安を感じやすい人はギャバが不足していると聞きました。精神の安定にいいし、生活習慣病・メタボリック予防にも効くと言われているので、飲んでみようと思いますが、脳にも作用すると聞いてちょっと心配もあります。大丈夫でしょうか？

ギャバは植物や動物の体内に広く存在し、生体内ではグルタミン酸からつくられます。1950年に脳に高濃度に存在することが報告され、抑制性神経伝達物質として作用していることが分かりました。脳内神経伝達物質にはいろいろな種類があり、お互いに協力したり、打ち消しあったりしながら、生命を維持するための働きをしています。作用の仕組みもいろいろで、血液に乗って脳内に入って作用するものもあれば、脳内で別の物質からつくられるものもあります。脳内に入るためには「血液脳関門」というところを通り抜けなければなりません。脳に危険を与える物質や不必要な量を入れないための仕組みです。

ギャバは血液脳関門を通過しない物質であることがわかっています。脳内では大切な役目をしていますが、脳外から自由に入ることはできません。ですから、体外からギャバを摂取しても、それが神経伝達物質としてそのまま用いられることはありません。

ギャバには、血中コレステロール低下作用、抗肥満効果、血圧上昇抑制効果やアレルギー予防、アトピー性皮膚炎改善効果なども期待されているようです。動物実験ではある程度認められている効果もありますが、ヒトで認められている効果は、血圧上昇抑制効果のみです。

「血圧が高めの方に」という表示が認められた「特定保健用食品 (トクホ) があります。また、脳内でのギャバの働きを助けるような薬剤が、催眠鎮静薬として使われています。

(NPO 法人ふあるま・ねっと・みやぎ情報管理室)