

GABAの生理機能 その11-就寝前のGABA摂取による睡眠の質改善効果

○吉田 善廣、堀江 健二、石渡 貴之¹、吉川 肖子¹、新井 潤一郎¹、金 武祚（（株）ファーマフーズ、¹ダイキン環境研）

【目的】

睡眠は、ヒトが生命活動を行うのに重要な行動の一つである。しかし、現代社会においてストレス等の影響により質の良い睡眠を採ることは日常的に難しい。我々はこれまでに、乳酸菌醗酵技術を用いたGABA高含有食品素材「ファーマギャバ」による生理機能（その1～9）にてGABAには、血圧上昇抑制効果・ストレス軽減効果及び中性脂肪減少効果があることを報告した。今回我々は、就寝前のGABA摂取が睡眠時の質を改善すると考えた。そこで、GABA摂取時の睡眠中の脳波解析を行った。

【方法】

被験者にGABA高含有食品素材「ファーマギャバ」（GABA含量100%）を睡眠60分前に100mg摂取させ、ベッドにて7時間睡眠をとらせた。睡眠中の脳波、心電図、筋電図、眼電図、皮膚温、直腸温の連続測定を行い、GABA摂取が睡眠の質（睡眠潜時、睡眠深度）に与える影響を解析した。

【結果】

就寝前のGABA摂取により、コントロールと比較して直腸部位での温度低下が誘導されたことから、睡眠の質に明らかな改善が認められた。

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・