

GABA配合コーヒーのリラックス効果

○横越 英彦、柳 先玉、松岡 康浩¹、中村 佳子¹、吉田 善廣²、堀江 健二²、米谷 俊³ (静岡県大院・生活健康、¹コカ・コーラ東京研究開発セ、²ファーマフーズ、³江崎グリコ中研)

【目的】

現代人は多くの精神ストレスを受けており、癒しに対する社会的要求が高まっている。我々は食品素材であるGABAに、様々な精神ストレスを低減する作用があることを報告してきた。また、コーヒーにも覚醒とリラックス効果が報告されている。今回、精神ストレス負荷を与えた被験者に対するGABA配合コーヒーの効果を検討した。

【方法と結果】

試験は、水摂取、GABA無添加コーヒー摂取、GABA配合(28mg/280ml) コーヒー摂取のクロスオーバーデザインとした。健康な男性被験者19名に試験飲料を摂取させ、内田クレベリンテストにより精神負荷を与えた。試験飲料摂取前、摂取30分後、摂取60分後に唾液採取を行い、精神ストレスの指標として唾液中クロモグラニンA(CgA)を定量した。その結果、水摂取に対してGABA無添加コーヒー摂取は、唾液中CgA量を低下させ、コーヒーそのものにもリラックス効果があることが示唆された。また、更にGABAを配合する事により、GABA無添加コーヒー摂取に比べ、30分後の唾液中CgA量が有意に低下し、GABA配合コーヒーにはより高いリラックス効果がある事が示された。

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・