

Dr.Horiguchi の健康コラム No.48(2017.11.17)

ギャバについて

ギャバ (GABA) は、ガンマーアミノ酪酸のことで大麦や発芽玄米に多く含まれています。

アミノ酸に属しますが、たんぱく質を作る成分にはなりません。ギャバは脳・脊髄に多く分布し、抑制性の神経伝達物質です。

健康食品成分としてギャバを服用すると、

- 1 自律神経系のうち交感神経を抑制するので、副交感神経を優位にします。

その結果、

- ① 睡眠状態をよくします。
- ② 高い血圧を下げやすくします。
- ③ ストレスの感じ方を軽減します。
- ④ 末梢血液循環の改善。
- ⑤ 免疫バランスを整えます。

- 2 肌の弾力性を保持します。

コラーゲンやエラスチンの合成を促進するため、肌の弾力性が保たれやすくなります。

上記の観点から、私はギャバの望ましい摂取量は、「1日300mg」と考えています。それよりも多くなっても問題はありません。

