

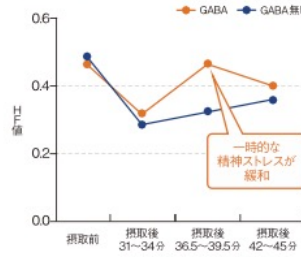
GABAには仕事や勉強による一時的な精神的ストレスや疲労感を緩和する



GABA 28mg/日の摂取で副交感神経活動が活発化し一時的な精神的ストレスや主観的な疲労感を緩和した

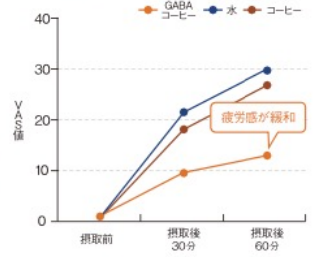
〈図〉 血圧が高めの被験者の成人男性を対象とした副交感神経活動の推移

データ①成人男性を対象とした副交感神経活動の推移



研究レビューの対象となった論文のうち、代表的な結果を事例として提示
対象：健康な成人男性12名(35.5±5.2歳)
摂取：GABA 28mgもしくは10mg含むチョコレート
※摂取後に精神ストレスを付加
評価：副交感神経の活動量の指標
出典：Psychological stress - reducing effect of chocolate enriched with GABA in humans (Nakamura et al., 2009)

データ②成人男性を対象にした疲労感の評価



研究レビューの対象となった論文のうち、代表的な結果を事例として提示
対象：健康な成人男性19名(24歳~45歳)
摂取：GABA 28mg含むコーヒー、GABAを含まない味あじコーヒー
※摂取後に精神ストレスを付加
VAS値：主観的な疲労感の程度を数値化したもの
出典：The Beneficial Effects of Coffee on Stress (Fatigue) can be Enhanced by the Addition of GABA (Yamatsu et al.)

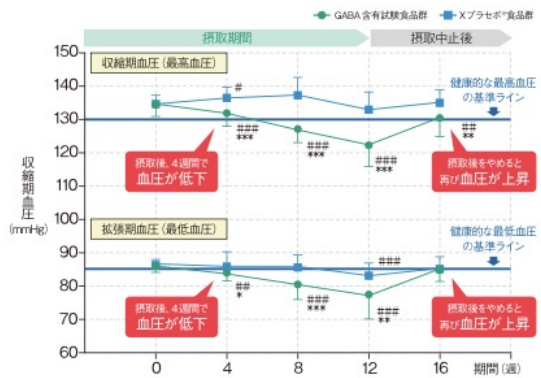
こちらの資料は販売員用です。店頭では配布しないでください。

GABAの継続摂取は高めの血圧を低下させる



GABA 20mg/日の摂取で、正常高値血圧者の収縮期血圧と拡張期血圧を有意に低下させることで、高めの血圧を低下させた。

〈図〉 GABAの長期摂取による正常高値血圧者に対する血圧降下作用



こちらの資料は販売員用です。店頭では配布しないでください。