

げんき通信

ギヤバのおはなし

ストレスの多い現代社会では、その解消のために多方面でさまざまなアプローチがなされています。そんな中で、ストレス解消に役立つ栄養成分として注目されているもののひとつにギヤバがあります。ギヤバは正式名称をγ(ガンマ)アミノ酸といい、英語名を略してGABA(ギヤバ)と呼ばれています。ギヤバは植物や動物、そして私たちの体内にも存在するアミノ酸の一種です。

アミノ酸といえばたんぱく質の素として皮膚や筋肉などをつづけていると思われがちですが、ギヤバはそれとは違って、私たちの脳や脊髄に多く存在しており、脳内の興奮を鎮める抑制性の伝達物質としてリラックス効果をもたらしてくれます。そのため、ストレスが大きくなると、それを和らげるために多くのギヤバが消費されます。その結果、不足状態になると、興奮系の伝達物質のはたらきを抑えられなくなり、緊張状態が続いてストレスが高まってしまいます。ギヤバは主に睡眠中につくられますが、その量は加齢に伴って減少します。そこで、不足しがちなギヤバを意識して摂るように



ストレスがたまったときにはチョコレートがおススメです。



《中町店薬剤師・おかざき》

すると、精神的ストレスの緩和、イライラ・不眠・ゆううつ症状の改善などに役立ちます。このほか、血圧を下げる、中性脂肪を減らす、腸内細菌のバランスを整える、脳の血流をよくし脳細胞を活性化するなど効果も報告されています。

ギヤバを多く含む食品など…

ギヤバを豊富に含む食品の代表格は発芽玄米で、その量は白米の約10倍にあたります。このほか、カネコ・夏野菜(トマト・ナスなど)・大豆・果物(メロン・みかんなど)・小魚発酵食品(漬け物・キムチなど)に多く含まれています。また最近では、サプリメントや

特定保健用食品として、チョコレート・飴・コーヒー・醤油などにギヤバを添加した製品も出てきました。できれば日頃から食事で摂りたいところですが、忙しい人やストレスが多くてより効果を期待する人は、ギヤバ製品を上手に利用するよいでしょう。摂取量の目安は1日30〜50ミリグラムと言われていますが、ストレスなどでギヤバが不足している人であれば100〜200ミリグラムを摂るのがおすすめです。ギヤバは水溶性のため、多く摂っても余分なものは尿として排泄されますので心配はありません。摂取後30分〜1時間で効果が現れるので、ストレスがかりそうな時間が予想できれば、計算して摂るといいでしょう。しかし、その効果は2時間くらいしか持続しないため、こまめに補給するのがじょうずな摂り方です。慢性的な疲労がある方は継続的に、イライラがあればその時に、不眠が気になる方は寝る前などに、それぞれの用途に合わせてみてみましょう。

C O L U M N

げんきコラム

咳エチケットを守りましょう!



咳エチケットとは、風邪やインフルエンザなどを他の人にうつさないためのエチケットとして提唱されているものです。咳・くしゃみの時はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ、できれば1m以上離れてください。咳をしている人はマスクを着用することが大切です。その際、なるべく透過性の低い製品を選んでください。少しずつの気配りで、元気に冬を過ごしましょう。

処方せんはせんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777