

睡眠の質 向上サポート

機能が報告された GABA 成分が寝つき、すっきりとした目覚め、
一時的なストレスを感じている方の眠りの深さをサポート



機能性表示食品(届出番号: I717)

機能性表示食品における

1粒あたり

GABA含有量

No.1

機能性表示食品サプリメント1粒あたりGABA含有量
TPCマーケティングリサーチ2025年1月調べ

【届出表示】本品にはGABAが含まれています。GABAは睡眠の質(寝つき、すっきりとした目覚め)の向上に役立つ機能があることが報告されています。また、一時的なストレスを感じている方の睡眠の質(眠りの深さ)の向上に役立つ機能があることが報告されています。

●本品は、特定保健用食品と異なり、機能性及び安全性について国による評価を受けたものではありません。届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁のウェブサイトで確認できます。●本品は医薬品と異なり、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

GABA成分の睡眠へ役立つ機能とは？

機能性関与成分に関する研究レビューとなった論文のうち代表的なものを事例として提示しています。

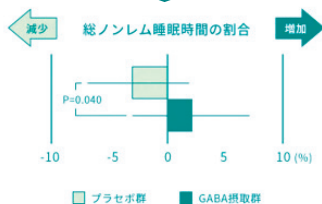
[試験方法]

睡眠に悩みがある健康な男女10名を2群に分け、GABA成分を含むカプセルと含まないカプセルをそれぞれ内容を知らせず7日間摂取させ、評価した。7日間のインターバルの後、カプセルを入れ替えて摂取し、再度評価した。

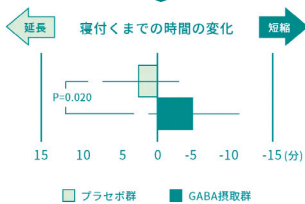
入眠までの時間を早くすることに役立つ

一時的なストレスを感じている方の眠りが深くなることに役立つ

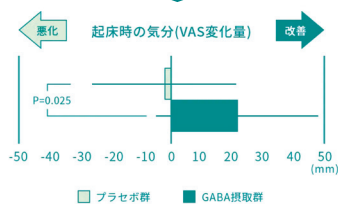
すっきりと目覚めることに役立つ



GABAを摂取したグループは摂取しなかったグループに比べ、約5分早く睡眠に入ることができたという調査結果があります。



GABAを摂取すると、一時的なストレスを感じている人のノンレム睡眠(深い睡眠)時間の割合が増加する結果が示されました。眠りの深さの向上に役立つことが報告されています。



GABAを摂取したグループは、摂取しなかったグループに比べ、起床時の気分の良さが向上。すっきりとした目覚めの向上に役立つことが報告されています。

図はいずれもYamatsu A et al., Food Sci. Biotechnol. (2016) を参考に作成

Pure Encapsulations GABAは
機能性表示食品における
GABA含有量 1粒あたり
No.1

機能性表示食品サプリメント1粒あたりGABA含有量
TPCマーケティングリサーチ2025年1月調べ

700mg



120mg

A社

100mg

B社

100mg

C社