

## [調査レポート]毎日の睡眠に不満を感じる方は9割超 「GABA（ギャバ）」に求める機能の第1位は“睡眠の質向上”

総合食品メーカー、ヤマモリ株式会社（本社：三重県桑名市、社長：三林 圭介）は、3月18日「睡眠の日※①」を受けて、ヤマモリの機能性表示食品「GABA100 睡活ビネガー」を飲用した20～60代の男女117名を対象に「睡眠の日・GABAに関するアンケート」を実施致しました。睡眠に不満がある・時々不満があると答える人は91.5%に及びます。また、機能性素材GABA（ギャバ）に報告されている機能では「睡眠の質向上」を求めている人が最も多いことが明らかになりました。

ヤマモリは2004年に自社でGABAを生成する技術を構築し、「GABA100 睡活ビネガー」などの機能性表示食品の他、機能性素材自体も生産・販売を行っています。

（※①）公益財団法人 神経研究所 睡眠健康推進機構が制定

### <「睡眠の日・GABAに関するアンケート」調査概要>

- ・実施期間：2024年3月1日～4月10日
- ・調査対象：20～60代の男女117名
- ・調査実施方法：機能性表示食品「GABA100 睡活ビネガー」のモニターを公式LINEアカウントより募集。  
本品1本（約2週間分）を1週間以上継続飲用していただいた後、アンケートを実施。

### <調査結果の概要>

- ・睡眠に不満がある・時々不満があると回答した方は91.5%
- ・GABA（ギャバ）に報告される機能で最も関心が高いのは「睡眠の質向上」
- ・GABA100 睡活ビネガーを飲用後、今後も継続したいと回答した方は77.8%。
- ・82.1%の方が人に勧めたいと回答。勧めたいのは「知人・友人」

### 調査結果

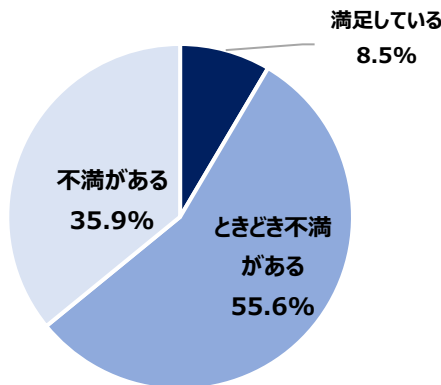
#### ■睡眠に「不満がある」「時々不満がある」は91.5%、最も不満を感じることは「何度か目が覚める」が38.5%

今回の調査で、睡眠に「不満がある」「時々不満がある」と答えた方は91.5%に及びました。日々の睡眠に満足をしている方は1割を下回る状況です。睡眠に関して最も不満を感じることは、「何度か目が覚める」と答える方が多く、全体の38.5%を占めます。「なかなか寝付けない」「寝ても疲れが取れない」ことを不満点と感じている方はそれぞれ約20%となっています。

これらの睡眠不満を引き起こす理由は様々ですが、加齢やストレス・疲労、生活リズムのちょっとした変化が影響することが多いと言われています。

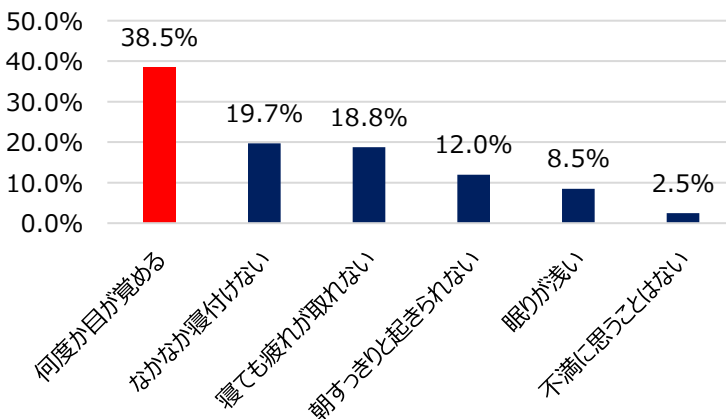
#### 睡眠について満足していますか？

(2024年4月ヤマモリ調べ/回答=117人)



#### 睡眠に関して最も不満を感じることは何ですか。

(2024年4月ヤマモリ調べ/回答=117人)



# PRESS RELEASE

## ■GABAの機能で最も関心が高いのは「睡眠の質の向上」

今回の調査では 117 人の方に、ヤマモリのお酢飲料「GABA100 睡活ビネガー」を 1 週間以上飲用してからアンケートに回答していただきました。GABA100 睡活ビネガーは機能性表示食品です。本品に含まれる GABA（ギャバ）には、以下の機能があることが報告されています。

- ・睡眠の質（眠りの深さ）を向上させ、すっきりとした目覚めを得ることに役立つ機能
- ・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機能
- ・血圧が高めの方の血圧を下げる機能

これらの GABA の機能の中で最も関心がある機能を聞いたところ、結果は「睡眠の質の向上(65.8%)」が 1 位となりました。

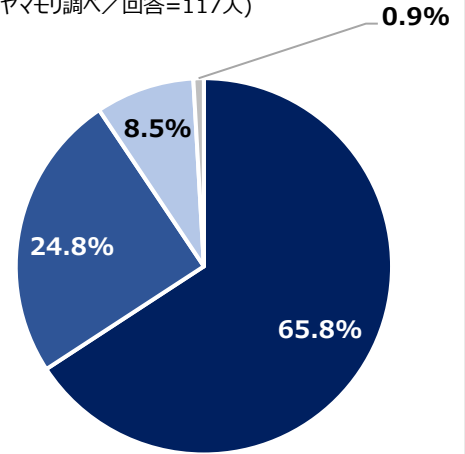
その理由としては、「しっかりと睡眠で身体を休め、日常生活を充実させたいから」「睡眠は人生の大半を占めているから」「若いころに比べて睡眠の質が落ちていると感じていたから」といった声がありました。

仕事や日常の忙しさからストレスを感じ、それが睡眠の不満につながっていると感じる声も多く聞かれました。このことから、睡眠に不満がある方にとって、GABA を摂ることは悩みを解決する方法の 1 つと考えられているといえます。

### GABAの機能の中で最も関心のあるもの

(2024年4月ヤマモリ調べ／回答=117人)

- 睡眠の質（眠りの深さ）を向上させ、すっきりとした目覚めを得ることに役立つ機能
- 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機能
- 血圧が高めの方の血圧を下げる機能
- どれも関心がない



## ■「GABA100 睡活ビネガー」を継続して購入したいと答えた方は 77.8%

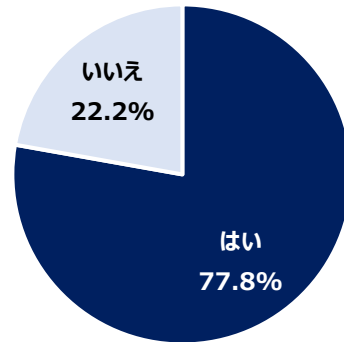
今回の調査では「GABA100 睡活ビネガー」の飲用を 1 週間以上続けていただき感想をお伺いしました。まず、今後の購入意向を確認したところ、継続して購入したいと答えた方は全体の 77.8%となりました。

「GABA100 睡活ビネガー」の乳酸菌飲料のような味が入ったと答えた方が 62.4%におよび、機能性表示食品を購入する際のポイントとしておいしく飲めることを理由に挙げる方も多かったです。

さらに、人に勧めたいと答えた方の割合は 82.1%と高く、そのうちの約半数（45.4%）が知人・友人という回答でした。「GABA100 睡活ビネガー」は希釈タイプで 1 杯あたり 53 円・1 本（約 2 週間分）850 円（税別）です。日頃お忙しい知人・友人を思いやるちょっとしたプレゼントにもちょうどいい価格帯であるといえそうです。

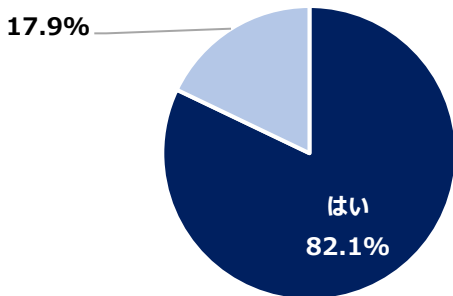
### 「GABA100睡活ビネガー」を今後、購入して飲みたいと思いますか？

(2024年4月ヤマモリ調べ／回答=117人)



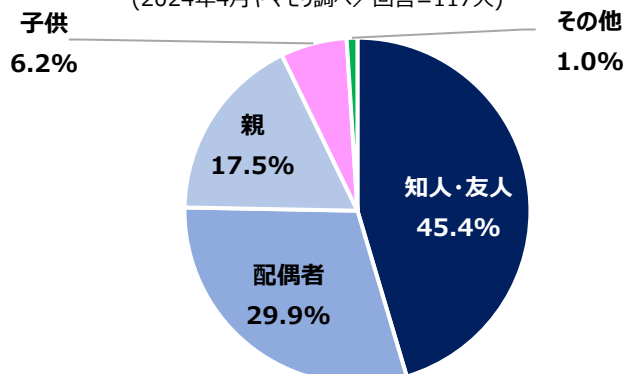
### 人に勧めたいと思いますか？

(2024年4月ヤマモリ調べ／回答=117人)



### どなたに勧めたいと思われますか？

(2024年4月ヤマモリ調べ／回答=117人)

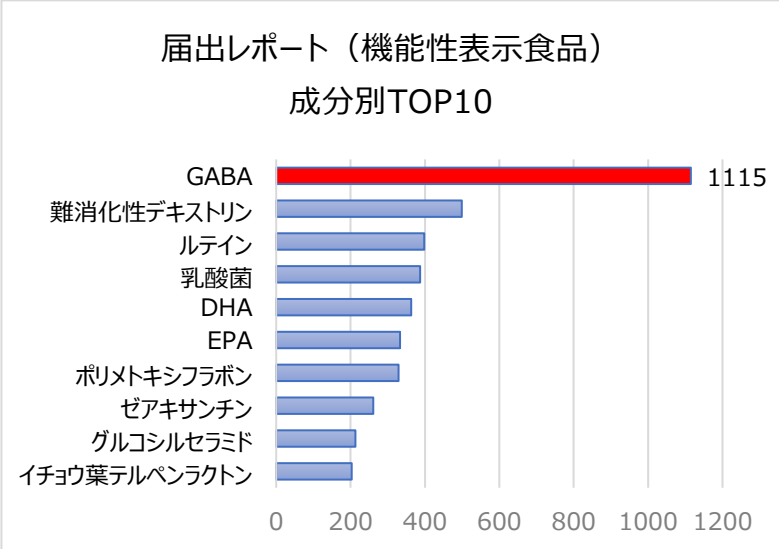


**GABA（ギャバ）とは**

GABA（ギャバ、γ-アミノ酪酸 gamma-Aminobutyric acid）は自然界に存在するアミノ酸の 1 種で、体内で抑制系の神経伝達物質の役割を果たします。食品ではトマトなどの野菜や、発芽玄米にも含まれています。現在、機能関与成分として注目される素材です。

睡眠、血圧、ストレスなど、GABA の機能はいずれも現代社会が悩む複数の課題を解決するものであり、今後さらに重要となるものと考えられます。機能性表示食品の届出件数は 2024 年 4 月現在で 1,115 件（※②）と最も多くなっていることもその証左といえます。

※②：機能性表示届出レポート  
 \* 2024 年 4 月 11 日現在  
 機能性表示食品データベース  
<https://db.plusaid.jp/>



**【GABA100 睡活ビネガーについて】**

ヤマモリの「GABA100 睡活ビネガー」は、2023 年 9 月に発売。半年間（2023 年 9 月～2024 年 3 月）の販売は当初予測の 500%を上回る好調推移を続けています。1 杯 30ml（4 倍希釈時 120ml）で 100mg の GABA が摂取できる設計です。

健康のために飲みたいお酢飲料（ビネガードリンク）に自社生成の GABA を加えた機能性表示食品です。毎日続けていただくにあたり 3 つの点にこだわりました。

<おいしさ> ご家族で毎日飲むことを想定した**爽やかな甘さの乳酸菌飲料味**  
 ※希釈タイプのため炭酸や牛乳など、お好みの割り方やアレンジをお楽しみいただけます。  
 <飲み続けやすい価格> **1 杯当たり 53 円**（30ml\* / 定価 850 円税別）  
 <寝る前にも安心> **カロリー 3kcal / 糖質 0.5g**（30ml\*）\*4 倍希釈時 120ml あたり

**<アレンジレシピ> リラックスタイムにお好みの飲み方でお楽しみいただけます**



<夜のリラックスタイムにはホット割り♪>  
 本品 30ml にお湯 90ml を加えて希釈します。



<ミルクハーブティー> \* 左から：ローズヒップ・カモミール・バタフライピー  
 本品 30ml + 牛乳 90ml で希釈し、氷を浮かべてお好みのハーブティーを静かに注ぎます。

## &lt;商品概要&gt;

	商品名	GABA100 睡活ビネガー
	内容量	500ml
	希望小売価格	850 円（税別） / 918 円（税込）
	商品特徴	<ul style="list-style-type: none"><li>● 乳酸菌飲料味のお酢飲料（ビネガードリンク）です。</li><li>● 本品には、GABA（ギャバ）が含まれています。GABA には「睡眠の質（眠りの深さ）を向上させ、すっきりとした目覚めを得ることに役立つ機能」、「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機能」、「血圧が高めの方の血圧を下げる機能」があることが報告されています。</li><li>● 1 杯*あたり GABA100mg 配合。*本品 30ml（4 倍希釈時 120ml）</li><li>● 砂糖不使用。1 本でコップ約 16 杯分*</li><li>● 機能性表示食品です。</li></ul>
	発売日	2023 年 9 月 1 日
	販売先	全国（スーパーマーケット・ドラッグストア及びインターネット通販）
	ホームページ	<a href="https://www.yamamori.co.jp/products/gaba100_suikatsu_vinegar/">https://www.yamamori.co.jp/products/gaba100_suikatsu_vinegar/</a>

## 【ヤマモリとは】

1889年三重県で創業し今年で135年、老舗の総合食品メーカーです。醤油醸造業としての祖業以来「変革への挑戦」を続け、様々な業界初の技術及びマーケティングの革新を通じて、変化する市場のニーズを常に汲んだ取り組みを行ってきました。膨大なレシピベースと経験が支える「おいしさ」を礎にした”エンターテインメント&健康”をコンセプトにした商品の開発でお客様のスマイルを創造する企業として活動しています。

## &lt; 会社概要 &gt;

企業名：	ヤマモリ株式会社
代表者：	代表取締役社長執行役員 三林 圭介
本社所在地：	三重県桑名市陽だまりの丘 6-103
創業：	1889 年
設立：	1951 年
資本金：	4 億 3500 万円
従業員数：	809 名 ※パートタイマー含む
事業内容：	醤油・つゆ・たれ・レトルトパウチ食品・飲料等の製造販売
公式サイト：	<a href="https://www.yamamori.co.jp/">https://www.yamamori.co.jp/</a>

【本件に関するお問い合わせ先】

ヤマモリ株式会社 広報部 担当：神門（じんもん）

Mail : n\_jinmon@yamamori.co.jp Phone : 070-8813-8295