どのお米が好きですか？

担当・ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科准教授 許斐 亜紀



食と栄養の情報定期便
ぐんま未来大学栄養学科
No.107

世界三大主食として栽培量では小麦に及びませんが、主食としての消費量は最も多い「米（コメ）」。もちろん、日本食の主食です。2024年に起きた〝令和の米騒動〟では、米価格の高騰と品薄状態が続き、助成金まで出る騒動となりました。

日本国内で一般的に流通しているのはジャポニカ種という短粒種です。25年時点で日本国内で栽培されている品種は産地品種銘柄に設定されているものだけでも約400種。25年の品種別生産量では、1位コシヒカリ、2位ひとめぼれ、3位ヒノヒカリ、4位あきたこまち、5位ななつぼしでした。米の収穫量はお隣の新潟県が全国1位、栃木県や長野県もトップ15に入りますが、群馬県の収穫量は下から16番目と少なめです。

〝平成の米騒動〟の時には、記録的な冷夏により食べ慣れたジャポニカ種の生産・流通量が激減したため、長粒種（インディカ種）であるタイ米が輸入されました。これをきっかけに、長粒種が一般的なスーパーでも手に入るようになりました。インドのバスマティライスやタイのジャスミンライスが高級品種として有名です。

長粒種と短粒種は、さらに粳（うるち）米と糯（もち）米に分けられます。うるち米は普通のご飯で食べているさっぱりした食感のもの。短粒種はアミロースというでんぷんが約30％とアミロペクチンというでんぷんが約70％という構成です。長粒種はアミロースが多めなので、短粒種に比べるとパサパサ感が強めです。また、短粒種でも品種によって粘りが違うのも、アミロースの割合の違いです。もち米はアミロペクチンが100％なので、モチモチとした食感になります。

もち米は精米したものを食すのが基本ですが、うるち米は精製度合いにより、糠（ぬか）層が残った玄米、糠層と胚芽を半分残した半つき、糠層と胚芽を3割残した七分つき、糠層と胚芽を全て取り除いた精白米に分けられます。

精製により、白くきれいな見た目とくせのない味になりますが、精製過程で糠層や胚芽部分に含まれる食物繊維や各種ビタミン、各種ミネラルが減ってしまいます。おいしさでは精白米ですが、栄養面まで考えると半つきや七分つきが良いのです。

特に、胚芽部分に多く含まれるビタミンB1は精白米にはほとんど含まれないので、欠乏すると脚気（かっけ）になってしまいます。精白米を主食とする場合には、栄養豊富なおかずとバランスよく食べていただきたいです。

これから迎える「秋」は食欲の季節。おいしい新米が出回るのが今から楽しみですね。

※次回は「米の調理のこつ・レシピ」です。

消費量は世界三大主食で最多

【プロフィル】許斐亜紀さんは福岡県生まれの千葉県育ち。聖徳大学大学院で博士（栄養学）を取得後、愛知県、東京都、福岡県、広島県、山梨県の管理栄養士養成校に勤務。2024年にぐんま未来大学に着任。管理栄養士。専門は栄養学（ミネラル）。

保健・福祉

インフルくんとコロナちゃん(115)

みなさん、こんにちは！ボクはインフルくん。ジセツはハクロ。くさきにアサツユがやどりはじめるころだ。ことしはタイフウやアキサメゼンセンのえいきょうで、あめがやたらとふっちゃってこまっちゃうよね(泣)

そんななかでコロナちゃん、かぞくないかんせんおこしているウチもある。どこでもらっちゃったかわからないかんじ(汗)おとしよりにうつすとたいへんなので、あやしいヒトはケンサをうけるようにしましょう。

ボクもことしははやくリュウコウしちゃった。きりゅうみどりはまだそれほどおおくないけど、きをぬかずにカンセンタイサクしていきましょう。ワクチンも、ちいさいおこさんやじゅけんせいもふくめて、できればセッシュをかんがえましょう

しょくよくのアキ、どくしょのアキ、いろいろだけど、むかしよりみじかくなったアキをみんなたのノウしようね(?)それじゃあ、またねー。つづく。

（7日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（8月24～30日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	28	35	31	39
新型コロナ感染症	91	48	47	52
RSウイルス感染症	5	9	9	31
咽頭結膜熱	15	9	13	7
A群溶連菌咽頭炎	50	22	37	51
感染性胃腸炎	130	53	121	162
水痘	11	7	8	4
手足口病	255	110	73	94
伝染性紅斑	2	0	5	3
突発性発疹	14	7	10	10
ヘルパンギーナ	94	37	26	55
流行性耳下腺炎	0	0	3	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	0	0	2	7
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	12	13	16	13
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症（ARI）	3357	1788	2404	2772
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	1	1	3	1

※急性呼吸器感染症は風邪のこと