

有色米は有用ミネラルであるカルシウムが「コシヒカリ」よりもおよそ3割多い

めん用小麦研究東北サブチーム

鈴木雅博

SUZUKI, Masahiro



《研究の背景》

国民栄養調査によると、日本人にはカルシウム、銅、鉄の平均摂取量が所要量を下回っていると報告されています。また、循環器系障害等の予防や健康維持に必要なカリウム、マグネシウム等のミネラルも不足気味であるとの指摘もあります。カルシウムや各種ミネラルは、日本の主食であるお米にも含まれていて、日常的にご飯を食べることで摂取されています。

有色米（色素米）はいわゆる「古代米」と称され、ミネラル含量が多いといわれています。しかし、これまでそれを裏付ける科学的検証はされていません。そこで、有色米のミネラル含量を一般に最も多く食されている「コシヒカリ」と比較し、有色米の栄養的価値を明らかにすることを試みました。



朝紫 紅衣
有色米の玄米

《研究の成果》

2002～2005年度試験圃場産有色米と同産地同年試験圃場産「コシヒカリ」のミネラル含量を比較して分析した結果、有色米のカルシウム含量がおおよそ3割多いことが明らかとなりました（図1）。さらに市販有色米（2005年に入手）のカルシウム含量の平均値は、市販「コシヒカリ」（2004年産）の平均値よりもおよそ5割高いことを明らかにしました。

試験圃場産、市販有色米は共に「コシヒカリ」よりも高カルシウム含量であったことから、有色米は「コシヒカリ」よりも一般にカルシウムが多いといえます。

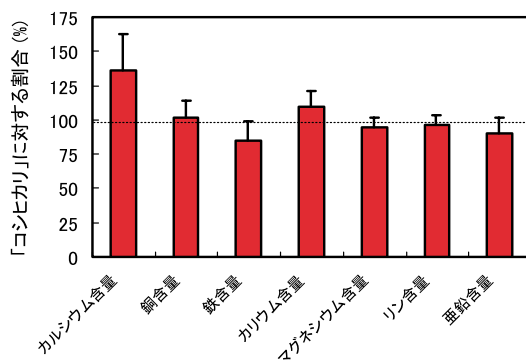


図1：2002～2005年度試験圃場産有色米（7品種・系統）の各種ミネラル平均含量の比較

「コシヒカリ」を100とした場合の相対値
有色米試料数28個。「コシヒカリ」試料数12個。
平均値±標準偏差

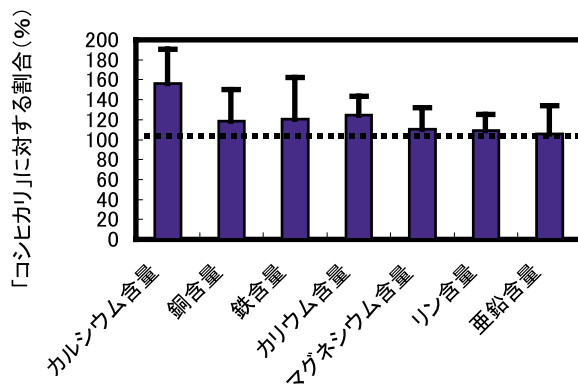


図2：2005年に収集した市販有色米と「コシヒカリ」の各種ミネラル平均含量の比較

「コシヒカリ」を100とした場合の相対値。
平均値±標準偏差

《今後の課題》

市販品の分析には2005年に入手した玄米を用いましたが、年次間変動が明らかにされていません。今後は、生産年によって市販有色米のミネラル含量がどのように変わるかを明らかにしていきたいと考えております。