

《低グルテリン米を理解するために》

1. 栄養素の表示は、誤差があります。農産物ですから、当然のことなのですが、国が栄養素の量を定めているので、「すべてが同じ」と勘違いしてしまいがちです。栄養素ごとにその許容誤差は違いますが、タンパク質の場合、プラスマイナス20%です。

ここまでよろしいでしょうか。よろしければ



2. 日本食品標準成分表によると、玄米のタンパク質は100g中6.8gとなっております。しかし、実際の玄米では、5%から8%という幅があります。多くは、6%台です。やはり、プラスマイナス20%くらいあります。

ここまでよろしいでしょうか。よろしければ



3. お米を炊くとご飯になります。栄養管理のほとんどは、「100gのご飯」を基準としていると思います。では、100gのご飯とは、何グラムのお米でしょうか？お米がご飯になると、2.2倍から2.3倍に重量が増えます。ここでも、誤差があります。

ここまでよろしいでしょうか。よろしければ



4. つまり、普段、「この数字で間違いない」と思っている栄養成分には、上記のような誤差があり、「だいたい、これくらい」という数字なのです。そもそも、農産物ですから、産地や季節、品種やその年の気候、さらには栽培方法や肥料のあげかたによって、栄養成分が異なるのは当たり前なのです。

ここまでよろしいでしょうか。よろしければ



5. 上記をご理解いただいたうえで、低グルテリン米の説明に入ります。

腎臓疾患等により、タンパク質を制限する必要がある患者さんのために、「低タンパク米」が開発されました。酵素処理でタンパク質を強制的に抜いた製品です。

1/25などと表示されています。通常のタンパク質の25分の1、という意味でしょう（上記でご理解いただいた通り、通常のお米のタンパク質に幅があるので、何ををもって「25分の1」と言えるのか、という疑問は残りますが。あくまで、「それくらい」という意味なのでしょう）。

ちなみに、サトウの「特別用途食品 サトウの低たんぱくごはん 1/25」では、

180gのご飯で、たんぱく質が0.18gと記載されています。ご飯100gに直すと、0.1gとなります。ほとんど無視していい数字ではないでしょうか？

ここまでよろしいでしょうか。よろしければ



6. この加工された低タンパク米を使えば、タンパク質の計算は楽です（というよりも、ほとんど無視していいのかも？）。ただし、加工製品なので値段が高いのと、食味がかなり低いことが問題だと言われています。

そこで開発されたお米が「低グルテリン米」です。かつては、これも「低タンパク米」と呼ばれていましたが、役所間で表示に関する問題があり、現在は主に、「低グルテリン米」と呼ばれています。

さて、このお米はどのようなお米なのでしょう？

お米のタンパク質は大きく分けて2種類あります。体が吸収する「易消化性」と吸収しない「難消化性」です。普通のお米は、おおまかにいって3/4が易消化性、1/4が難消化性です。

低グルテリン米は、易消化性と難消化性が半分くらいです。つまり、難消化性が増えて、易消化性が減るために、摂取するタンパク質の量が減るということです。

ただし、国の定めたお米の栄養成分や低タンパク米の栄養成分には、この概念がありません。あくまで、タンパク質全体でとらえています。

ここまでよろしいでしょうか。よろしければ



7. それでは、具体的なタンパク質の数字はどうなるのでしょうか？

ある検査結果をもとに、計算してみます。

総タンパク質量 100g中 6g

易消化性 : 50% = 3g

難消化性 : 50% = 3g

これを炊飯しますと、約2.25倍に増えます。つまり、225gのご飯の中に3gの易消化性がありますので、100gご飯に換算しますと、1.33gとなります。

ここまでよろしいでしょうか。よろしければ



8. これまで、当店で仕入れしたお米の検査結果から判断しますと、

100gのご飯で、易消化性タンパク質は、1.2~1.9gという範囲でした。

これを、普通のお米と比較するとどうでしょうか？国の栄養成分（6.8 g）と易消化性75%を前提に計算すると、易消化性タンパク質は、2.27 gです。

低グルテリン米を利用すれば、体が接種するタンパク質が減ることは間違いありませんが、具体的な摂取量や普通米との比較%には、かなりの幅があります。

ここまでよろしいでしょうか。よろしければ



様々な数字を説明してきましたが、冒頭で書いたように、すべては誤差があります。「絶対的」な数字だと誤解なされないようにお願いいたします。