

コメの加工と人の健康 その4

雑賀 慶二

東京農業大学客員教授

13. 白米食が駄目なら、パン食に変えるべきか

ここまで読まれてきたら、現在国民の多くが多種多様の病気を病んでいる主原因は白米食にある事をご理解頂けたと思われる。

そしてそれをクリアするために、古代人のような臼と杵で毎日籾から搗いて精米を得る生活などは現実的に出来る訳がない。そうすると米食を止め、全面的にパン食に切り替えようか、と思われるかも知れない。しかしそれをしても一般的に無意味であると思われるのである。

その理由は、一般的にパンの原料の小麦粉も昔の小麦粉ではないからである。それは、小麦は長い期間に品種改良や、製粉技術の進歩を重ねたために、小麦粉はコメより遥かに加工が進化（結果的に悪化）しているからである。つまり現在の小麦粉は、昔の小麦粉とは異なり、アレルギーを起こしたりするだけでなく、ほとんどは小麦の亜糊粉層などの小麦の皮の部分が含まれていない、極めて精製度の高い、丁度「江戸患い」を起こした時のコメのようになっていると、私は思っている。従って昔のままの小麦粉を使ったものは極く一部しか知らないのであり、大半のパンや麺は色が白くて綺麗であっても生薬では無くなっている。

それに付け加えたいことは、現在すでに米粉のパンや麺が出回っているが、小麦粉のパンや麺よりも不人気なのは、食味が一般受けしないからだと思う。しかし米粉を原料としたパンや麺でありながら、食味がよいものができつつあるのである。しかも生薬機能も保持出来るとなれば尚更グッドニュースになるであろう。しかしそれが現在市場に現れているわけではない。

それでは、どうするべきか？それはいとも簡単に対処する方法がある。

まずは世に存在する精米機でコメを搗く際、真っ白な白米ではなく、白度を下げた分搗米に仕上げるようにするだけでよい。その白度の下げ方も低白度のものから高白度のものまで任意の分搗米にすればよい。そしてそれ

をするのに費用がかかるわけではないし、そうすることによって、現代、国難とも言える膨大な医療費によって国の財政が破綻に追い込まれている問題や、更には病魔で苦しんでいる多くの人々の救済につながることになる。従って1日も早く皆様が実行に移して頂くことを期待する次第である。

私としては、当初は以上でこの拙稿を終わる所存であった。それはこれ以上書き続けることは、私が開発したコメの宣伝との誤解を受けることを恐れたからである。しかし熟慮した結果、当初の考えを変え、更に本稿を続けることにしたのである。

14. コメの栄養と食味は二律背反の関係にある

私はこれまで長々と現代市場にあるコメや、それに至る古代からのコメについて説明をしてきたが、私は長らくコメと加工機器に関わる研究をしてきた過程で、つくづく感じたことは、確かに神様は我々人類にコメと言う素晴らしい食べ物を賜られたが、同時に極めて厄介な難題も投げ掛けておられるのである。

即ち、我々人類は、有史以来文明を発展させ、技術を研鑽し、その結果コメについては、人間にとっては厄介な籾殻のみを見事に剥離する「籾摺り機」を発明し、更にその「籾摺り機」によって脱ぶした玄米を、なるべく美味しく食べられるように精米機を発明し、それによって玄米を白米に仕上げ食べるようになったのではあるが、その結果コメが保有していた栄養成分を消失してしまったことは度々述べてきた通りである。

それではと言うことで、上記通り今日のような真っ白な白米ではなく、もう少し手前の「分搗米」にして食べればよい、と言うことで本稿を終わる所存であったが、そうすると食味がとつても悪くなるのである。つまりコメと言うものは、一般的に白度が高いコメほど美味しいが、逆に白度が高いコメほど栄養成分がなくなっているし、白度が低いコメほど栄養成分が多いが美味しくないと

と言うことになるのである。従ってコメを加工する際は、美味しくしようとするや栄養成分がなくなるし、栄養成分を多く残そうとすると食味が落ちてしまうと言う、いわゆる二律背反の壁が立ちだかっているのである。

それ故に現代白米を食べている人に、栄養が多く健康に良いからと「分搗米」を食べるように勧めても、ほとんどの人は嫌がって食べないことは目に見えているのである。それは人間と言うものは、余程のことがない限り、健康に良いと言われても美味しくないと口にしないものだからである。それほどに「食」については、不味いものから美味なものへの転換は極めて容易ではあるが、美味なものから不味いものへの転換は不可能に近いのである。従って、「健康には良い」との理由付けをしても、世の人々が現代食べられている白米を、分搗米に転換することは、ほとんど有り得ないことであろう。それは私自身が最も判っているからである。

実は私は、子供の頃からお袋に「お前の声は蚊のブーンとうなる声より小さい」と言われたほど万事弱々しい「アカンタレ」であったが、不思議に意志だけは強いとの自意識があった。

そして大人になってから漢字の意味を理解し「糠を食べると健康になる」ということを神様の声と受け止め、病弱な身体から抜け出したいとの一念から、早速、最も糠を保有している玄米食を始めたのであるが、到底内臓が受け付けなかったのである。

そこで玄米を粉にし、工夫して食べたが長続きせず、そこで分搗米に変え、食味の不味いのを「健康になるために」と必死に我慢して食べていたが、やはり味に負け

て徐々に白度を上げていき、結局普通の白米になってしまった経緯があったから、私には実現性がないことを知っていたながら「白米を止めて、今後は分搗米にすると良い！」で本稿を終わることの、よそよそしい振る舞いは、自らが許さなかったのである。それは私が最も嫌な世渡り上手な人の手法などとりたくなかったからである。

それはどう言うことかという、本稿によってコメの現状と、それによって病人が蔓延している実状を知らされ、また、それをクリア出来る手段として分搗米に変えるとよいと云われても、とつても不味くて実現出来なければ、拙稿はいたずらに人心を暗くし、未来に希望を持たなくするだけになり兼ねないからである。そこでそうではなく、すでに明るい未来が開けていることを述べようとすると、世の人々より私が自らが開発したコメの宣伝だと誤解を受ける可能性が高いことから、そのような好ましくないことを避けるのが世渡り上手なのは分かっているが、私としては敢えて火中の栗を拾ってでも総てを開陳するべきと考えたのである。そのためには私の真意が誤解される恐れのある問題は私が開発したコメの商品名を伏せることで回避出来るのではないかと。

これが今、私が頭を悩ませていた問題について、ようやくにして決心が付いたことである。

そこで先ず2章のところに「不味い食事をせねばならないこともなく」と「これまでより美味しい食事が出て」との文言を新たに挿入したうえで、本稿を以下のように続けることとする。

実はこれまで述べてきたように、私ははるか以前より、我が国の籾の脱ぶ技術及び精米技術が進化したために、

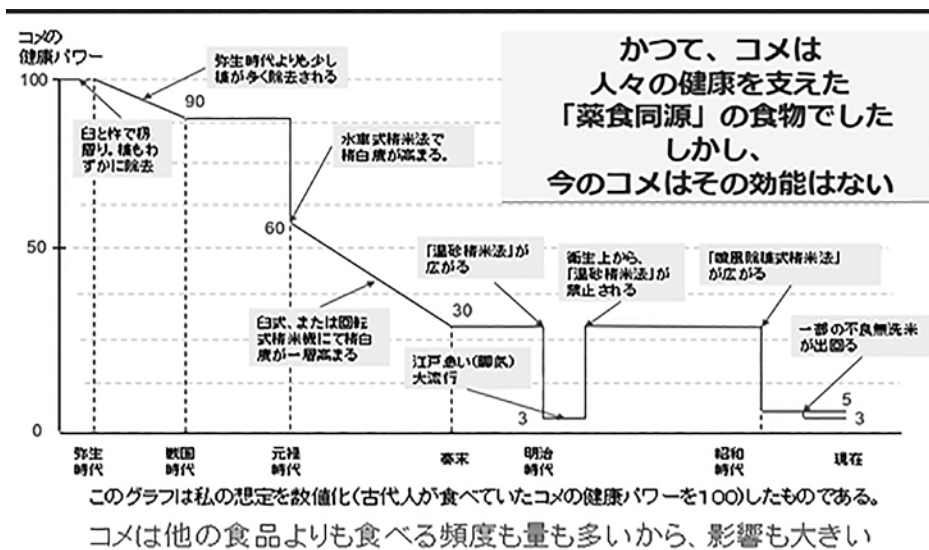


図1. コメの健康パワーの推移

「水車によるコメ搗き」から「混砂精米法」による「江戸患い」事件を起こし、その教訓を生かさなかったために、後年には「噴風除糠米」、「研磨米」、「粗悪な無洗米」、などと次々とコメの生薬としての価値を台無しにしているコメが一般化している状況を見るにつけ、このことを皆様には是非共、心に深く留めて頂き度いので、念のためそれを理解しやすいように、私なりに想像している各時代のコメの健康パワーを示すこととする。

これによって古代人が享受していたコメの健康パワーが、どんどん減り、今ではその効能がほとんどゼロになっていること、その結果今は1億総病人か半病人になっていることをご理解いただけるであろう。(図1)

以上の次第につき、私はこのままでは我が国は病人で国家社会が潰れるのでは無いかと憂慮し、それを打開するために本稿の後半を書き始めたのである。

考えてみると、随分昔のことになるが、何としても前述したコメの二律背反の問題を解決する以外に、我が国の人々を健康に出来る道がないと悟り、それ以来長年に亘り研究に打ち込んだ結果、ようやくにして、糠を美味しく食べられる技術を開発し、玄米の栄養成分を多く含んでいる糠を残していながら通常の白米のように白くて、また通常の白米より美味なコメ(本稿ではこれをあえて「精米A」と呼称する)の発明を完成させ、12年前に世に出し、また、玄米の糠層を全部残していながら「これが玄米なのか」と思われるほどの、通常の玄米よりはるかに白いご飯に炊き上がり、美味で、しかも炊きやすいコメ(本稿ではこれをあえて「玄米B」と呼称する)を発明し、3年前に世に出したのである。

ところで、話は変わるが、昨今は健康食品やサプリメントについて学会発表されたり、機能性食品として市販されているのを見かけるが、ほとんどが西洋医学に基づいた成分説による研究成果の発表や、その製品である。

しかし私は如何に多くの成分表示や、能書きよりも、東洋医学的に多数の人々が、実際にそれを長期間に亘り日常的に摂取した場合の結果を重視するのである。それ故に次のように甲南女子大学の奥田教授が、第61回日本栄養・食糧学会で発表された女子生徒21人に実際に精米Aを3カ月間常食させた結果(図2)や、名経大の上延准教授らが、第71回日本栄養・食糧学会で発表された、同教授が老人福祉施設入居者を対象に、玄米Bの喫食を続けた結果の、高齢者の体重減少や便秘、炎症に対する改善効果(資料1)などの発表に深い意義を感じるものである(信じ難い話であるが、痩せ過ぎている者は太り、太っている者は痩せるという効果など)。なおそれ以外にも、これまでに多くの学者達が、精米Aまたは、玄米Bに関する研究成果について学会発表をされているが、ここでは省略する。

従って、世の人々は、美味しいコメを食べながら健康になれるとの希望を持って頂けたら私が本稿を書き進める意義があるのである。

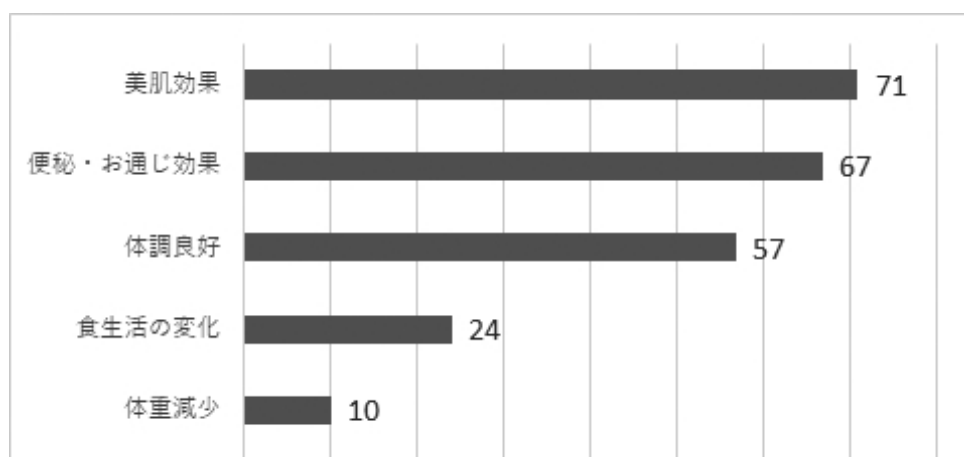


図2. 第61回日本栄養・食糧学会発表「精米Aの継続摂取による健康面へのプラス効果」

脱ロウ玄米を主食とした食事の継続摂取が 老人福祉施設入所者の健康に及ぼす効果

An effect of dewaxed brown rice to improve the health of elderly living in nursing home

上延麻耶¹⁾, 和久邦津実²⁾, 雑賀俊幸³⁾, 西山直希⁴⁾, 稲川裕之^{4), 5)}

¹⁾ 名古屋経済大学人間生活科学部, ²⁾ 名古屋経済大学大学院栄養管理学専攻, ³⁾ 東洋ライス(株),
⁴⁾ 香川大学医学部総合免疫システム学講座, ⁵⁾ 新潟薬科大学健康・自立総合研究機構

【目的】我々は、近年開発された炊飯が容易で食味に優れたロウ層を除去した玄米(税ロウ玄米)の熱水抽出物には健康維持に働くマクロファージの活性化作用があること、精白米よりもマクロファージ活性化物質であるLPSが100倍程度多いことを明らかにしている。また、脱ロウ玄米は抗生物質長期投与による体重減少や便秘に対して改善効果を有することを動物実験で明らかにしている。本研究では、脱ロウ玄米が持つ健康維持機能に着目し、継続摂取が老人福祉施設入所者の健康に及ぼす効果を検証した。

【方法】老人福祉施設に入居する男女35名を2群に分けて脱ロウ玄米または精製白米をそれぞれ1日3食6ヶ月間摂取し、その後に試験食を変えて6ヶ月間摂取するクロスオーバー比較試験とした。排便の有無は毎日、身体状況は1ヶ月、唾液中slgAおよびCRPは3か月に1回測定した。

【結果および考察】排便の有無について、脱ロウ玄米摂取群では、試験食摂取から1ヶ月の平均排便無し日数が減少傾向にあった。体重およびBMIの1ヶ月間の推移について、BMI18.5未満(やせ)の者では、体重とBMIが増加傾向にあり、試験開始前と比較し試験食摂取3ヶ月後で有意に増加した。BMI18.5以上25未満(ふつう)の者はいずれも変化は無く、25以上(肥満)の者は体量とBMIとも低下する傾向にあった。唾液中slgAは、脱ロウ玄米摂取群では試験開始前と比較し、試験食摂取3ヶ月に上昇傾向、CRPは低下する傾向がみられた。以上の結果から、脱ロウ玄米は高齢者の体重減少や便秘、炎症に対して改善効果を有することが示唆され、老人福祉施設入所者への主食として導入すれば、高齢者の便秘や低栄養の改善、感染症予防が期待出来ると考えられた。

資料1. 第71回日本栄養・食糧学会発表「脱ロウ玄米を主食とした食事の継続摂取が老人福祉施設入所者の健康に及ぼす効果」より一部抜粋(名経大・上延麻耶准教授らの発表)

Rice processing technology and human health
Keiji Saika
Visiting professor, Tokyo University of Agriculture.

The health benefits of brown rice are well-known, but consumers prefer polished white rice. Brown rice does not become popular, due to its hardness for mastication, and some felt gastric distress. Whole brown rice is rich in vitamins, minerals, dietary fiber and various functional chemicals. The effects of eating brown rice have been gaining attention for preventing and treating beri-beri and constipation. The “bran grind method” (BG method) as an alternative method of ordinarily rice processing was invented avoiding the use of washing water. Kinme polished white rice remains aponeurotic layer for saving tasteful amino acids. Recently, Keiji Saika elaborated to invent the new rice processing machine to remove only surface wax layer. Removal of wax layer did not affect the nutritional values of brown rice. *Clinical & Functional Nutriology* 2018; 10(5):257-260