

「普通白米」と「健康機能性を訴求する米」の食味比較 ～宮崎スポーツ栄養協会研修会における取組～

○中村優太^{1,3} 土井美佳¹ 平田真樹子¹ 木村志緒^{1,2} 長友多恵子^{1,2} 川北久美子^{1,2} 杉尾直子¹

(¹宮崎スポーツ栄養協会 ²南九州大学、³南九州大学大学院)

【取組の目的】

農林水産省 HP では「米とスポーツ栄養」において、「米(ご飯)をベース(主食)にした食事は、おかず(主菜・副菜)を組み合わせることによって食事全体のバランスが良くなる」という特徴が示されている。

近年、普通白米に加えて、糖質量の低減やビタミン B1 の保持などを特徴とする「健康機能性を訴求する米」が販売されている。

宮崎スポーツ栄養協会では、協会会員が対象者により適切な食事を提案できるよう、食に関する知識や技術のアップデートを継続している。その一環として、普通白米と「健康機能性を訴求する米」の食味比較を行ったので報告する。

【今回の取り組み】

「健康機能性を訴求する米」として、株式会社 JA ARUniCo(アルニコ)＜旧社名ミヤベイ直販＞の金芽米を用いた。協会会員 3 名が事前に金芽米に関する研修を受け理解を深めたのち、協会会員 15 名(20 歳代 4 名、30 歳代 5 名、50 歳代 4 名、60 歳代 1 名、70 歳代 1 名)における食味比較(艶、香り、旨味、甘味、硬さ、粘り)、アンケート調査、資料に基づく説明を行った。なお、食味比較においては普通白米と金芽米を同機種電気釜でそれぞれ炊飯した。

【結果】

協会会員 15 名の回答を集計したところ、普通白米と比較して金芽米について下記の結果が得られた。艶は白米よりも少しある 12 人(80%)、香りは白米よりも強い 9 人(60%)、旨味はどちらとも言えない 11 人(73%)、甘味は白米よりも強い 8 人(53%)、硬さはほぼ良い 8 人(54%)、粘りは白米よりもある 12 人(80%)であった。自分が使ってみたいかの問いに対しては使ってみたい 11 人(73%)、価格についてはちょうど良い 14 人(93%)、スポーツ選手に適しているかでは適している 13 人(83%)であった。

自由記述においては、精白米とあまり変わらず食べることができるので、栄養価や糖質オフを考えると良いのではないか、広まると思う、減量時に使える、無洗米なので環境にも優しい等の意見が得られた。

【考察および今後の課題】

金芽米は艶・甘味・硬さの点で多くの人に受け入れられる可能性が示された。一方、香りが強いことや粘りが白米よりもある点は、嗜好により評価が分かれると考えられる。

また、金芽米は炊きあがり量が多くなる特徴があり、専用の「金芽米カップ」での計量が推奨されているため、汎用性の観点から利用をためらう要因となると思われる。

今回の食味比較により、協会会員の「健康機能性を訴求する米」への理解は深まったと考えられる。協会会員は栄養教諭、行政栄養士、大学教員、病院・老健施設勤務、フリーランスなど多様な職種で構成されており、今後、家庭および給食現場での活用が期待される。