

## はじめに

米は、日本人の主食として親しまれ、私たちの食卓に欠かせない食品です。米の主成分は炭水化物であり、脳の唯一のエネルギー源である「ブドウ糖」の供給源となります。炭水化物は分解されると糖になり、米のおいしさの要素のひとつである「甘み」のもととなります。また、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルも含まれる栄養バランスが良い食物です。

米は、せんべいや日本酒の原材料となるなど、様々な加工食品に使用されていますが、主食の「ごはん」として毎日の食卓に欠かせない存在であることは言うまでもなく、おいしい「ごはん」を食べたいと思う人もたくさんいることでしょう。

そこで、米の水濡れの影響と適切な保存方法について調査しました。

テストした  
保管用容器

静岡市内で流通している米の水濡れの影響について調査しました。また、静岡市内の店頭で市販されている米保管用容器（米びつ）に、米を保管して調査しました。

No.	種類	購入価格(円)	容量(kg)
1	ポリプロピレン製容器 パッキンなし	698	5
2	ポリプロピレン製容器 パッキンなし	980	6
3	ポリプロピレン製容器 パッキンなし	615	5

結果は  
中面に



県や市町では、消費者の皆さんから商品についての相談や苦情を受け付けています。お近くの県民生活センター又は市町の消費生活相談窓口まで御連絡ください。

東部県民生活センター 沼津 ☎055-952-2299

中部県民生活センター 静岡 ☎054-202-6006

西部県民生活センター 浜松 ☎053-458-7116

★消費者ホットライン ☎188

※消費者ホットラインからお近くの市町の消費生活相談窓口へつながります。

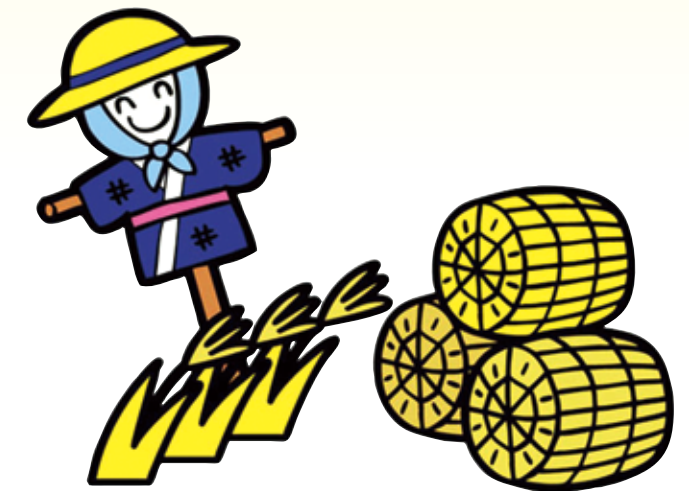
※通話料がかかります。

なお、このパンフレットについての問合せは  
静岡県環境衛生科学研究所 医薬食品部  
静岡市葵区北安東4丁目27-2  
☎054-245-7684 へお寄せください。

また、過去に発行したパンフレットについては、  
当研究所のホームページ  
<http://www6.shizuokanet.ne.jp/eikanctr/>  
に掲載しております。

知って  
納 得

## 米の保存



私たちの主食として親しまれている「米」。

おいしさを長持ちできる方法はどんな方法でしょうか？

適切な「米の保存方法」について調べました。

静岡県環境衛生科学研究所

## 米の水濡れの影響について 調べました

濡れた米を室温又は冷蔵庫に保管し、カビの生え方を調査しました。

濡れた米を室温でそのまま置くと、4日目にはカビが生えていました。

濡れた手や濡れた計量カップが米に触れ、米が濡れてしまうことがあります。米が水に濡れないように、注意しましょう。



0日目

1日目

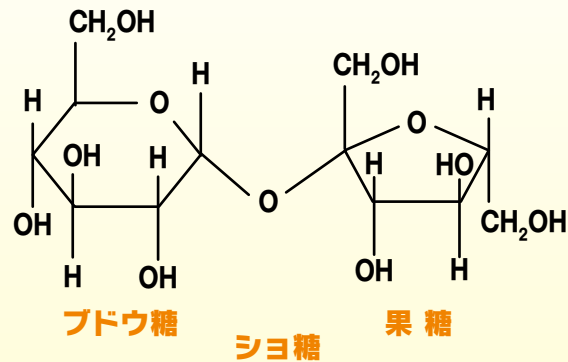
3日目

4日目

## 米に含まれる糖分について 調べました

スーパーで購入した炊飯前の米には、スクロース（ショ糖）という糖が含まれていました。ショ糖は、砂糖の主成分であり、ブドウ糖1個と果糖1個が結合した「二糖類」の仲間です。

スクロースの量は、米1g当たり2.3mgであり、米1合あたりに換算すると350mgでした。



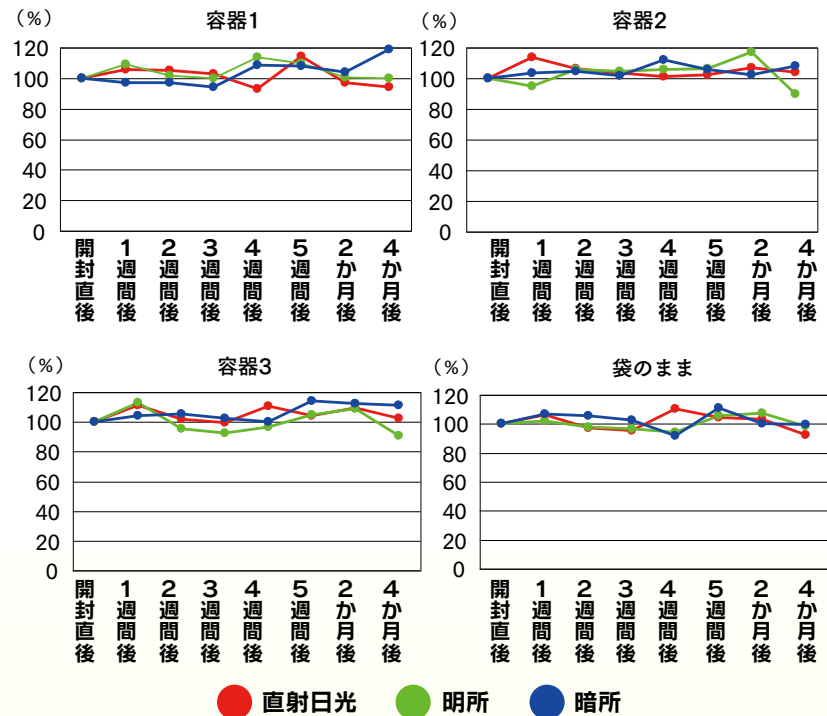
### ◆ 新鮮なお米

米は、生鮮食品です。新鮮なお米とは、精米時期が新しいお米のことを言います。精米したての米は、味も香りもよく最もおいしいと言われていました。玄米で購入して、食べる分ずつ家庭用精米機で精米する方法もおすすめです。毎回精米するのはちょっと…、というときは、精米済みの米をまとめて買わず、こまめに精米したてのお米を買って、おいしいご飯が楽しめます。

## 米の保存方法の違いによるスクロースの 量の経時変化を調べました

米を3種類の容器に入れたものと購入した袋のままの状態、「直射日光が当たる明るい所」、「直射日光が当たらない明るい所」、「暗い棚の中」に4か月間保管し、スクロースの量の経時変化を見ました。

### スクロース量の経時変化



容器や保管場所の違いによる糖分の量の経時変化を調べましたが、特徴的な違いは見られませんでした。しかし、米は精米して白米になり、空気や光に触れると急速に酸化が進みます。精米から1か月ほどするとでんぷんを糖分に分解する酵素の働きが衰え、精米したての頃に感じた甘みがなくなると言われています。

### ◆ お米の分類

デンプン成分の違いにより、「うるち米」と「もち米」に分類されます。うるち米のでんぷんはアミロースとアミロペクチンから成っていますが、もち米は、アミロペクチンのみから成っています。

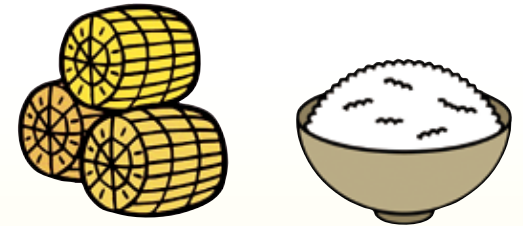
稲の系統の違いにより、「ジャポニカ米」、「インディカ米」、「ジャバニカ米」に分類されます。日本のお米は、ほとんどがジャポニカ米です。インディカ米は、粘りが少ないのが特徴で、ピラフなどに適しています。ジャバニカ米は、ジャポニカ米とインディカ米の中間の粘りがあり、リゾットやパエリアに適していると言われています。

その他の分類としては、「赤米」、「黒米」、「香り米」や、「白米」、「玄米」、「発芽玄米」、「分つき米」、「無洗米」などがあります。

## まとめ



- 米を濡れたまま室温に置くとカビが生えます。米の保管中は、できるだけ水濡れしない場所に置き、また、水濡れした場合はすぐに調理するか、冷蔵庫に入れてできるだけ早く調理するのが良いでしょう。
- 市販されている米保管用の容器は、プラスチック製のものが主に流通していました。プラスチックの材質は、ポリプロピレンでした。
- 米のスクロース量の経時変化については、米保管用の容器による差は見られませんでした。



## チョット耳より

### おいしいごはんの炊き方

まずは、お米の量をきちんと量りましょう。次に、お米を素早く洗い、1時間ほど置きましょう。芯のないふっくらとしたご飯が炊きあがります。

炊きあがったご飯は、10分ほど蒸らしたあとすぐにほぐしましょう。余分な水分が抜けて、おいしくなります。

残ったご飯は、保温せず容器に入れて冷凍保存しましょう。

