

お米Q&A

本文監修：国立大学法人新潟大学 農学部応用生物化学科
教授 大坪 研一

Q. なぜ、ごはんをよくかむと甘く感じるのですか。

A. お米の成分の8割ぐらいはでんぷんでできています。お米をたくと、お米のでんぷんは消化のよいでんぷんに変化します。ごはんをよくかむと甘く感じるのは、ごはんのでんぷんが口で出るだ液にふくまれている消化酵素の働きで、「マルトース（麦芽糖）」とよばれる甘い糖に分解されるからです。

食べ物は、ひとくち口に入れたら、口の中で30回くらいかむのがよいとされています。最近では、やわらかい食べ物が多くなったせいで、かむ回数が減り、50年くらい前に比べてかむ回数が半分に減ってしまったといわれています。

ごはんをよくかむことは、ごはんが甘くおいしくなるだけでなく、脳の働きを活発にするほか、歯の病気を防ぎ、胃腸の働きをよくするなどの、からだによい効果があります。ごはんのおいしさを味わうためにも、からだの健康のためにも、ごはんはよくかんで食べるのがいいですね。