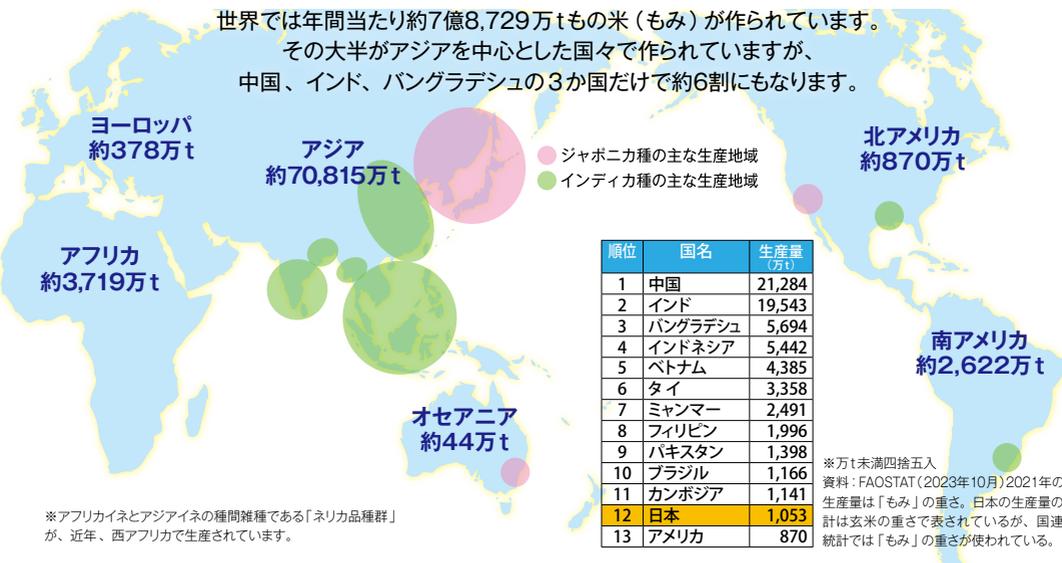


# 1 日本人が主に食べている米はどんな米？

米は、小麦やとうもろこしとともに、世界の三大穀物の一つです。また、米は、世界で最も多くの人口を支えている穀物ですが、生産量の割に貿易量が少ない穀物です。そもそもイネ（米はその収穫物）にはアジアイネやアフリカイネがあり、私たちが食べているアジアイネは、大きくジャポニカ種とインディカ種の二つに分けられます。米に含まれるデンプンの性質の違いによって、うるち米ともち米があります。私たち日本人が通常食べている米は、ジャポニカ種のうるち米です。

## 世界の米生産量

世界では年間当たり約7億8,729万tもの米（もみ）が作られています。その大半がアジアを中心とした国々で作られています。中国、インド、バングラデシュの3か国だけで約6割にもなります。



## 米の種類

アジアイネには、ジャポニカ種とインディカ種がありますが、世界で多く生産され食べられているのはインディカ種です。

### ジャポニカ種

【形状】  
短くて丸みがある  
【主な生産地(域)】  
日本、朝鮮半島、中国東北部、アメリカ（カリフォルニア）、オーストラリア、地中海諸国（イタリア、スペイン、エジプトなど）、ブラジルの一部など  
【特徴】  
寒さに比較的強い品種で、炊くと粘りつつやがります



### インディカ種

【形状】  
細長い  
【主な生産地(域)】  
インド、中国南部、東南アジア、ブラジル、アメリカ（メキシコ湾岸）、中東諸国など  
【特徴】  
世界で最も多く作られていて、炊くとバサバサします



## うるち米ともち米



私たちがふだん主食としてよく食べている米です。米粒に透明感があります。米に含まれるアミロースとアミロペクチンというデンプンの違いで、うるち米ともち米に分かれます。ジャポニカ種のうるち米はアミロペクチンが約80%、アミロースが約20%含まれているため、もち米に比べて粘りが少なめです。



もちや赤飯を作るときに使います。米粒は白くて不透明です。ほとんどがアミロペクチンでできているので粘りが強く、炊飯後、冷めても比較的にかたくなりにくいのが特徴です。

### デンプンって？

デンプンは、ブドウ糖が鎖のようにつながってできたもので、このブドウ糖の結合の仕方によって、アミロースとアミロペクチンに分けられます。アミロースは、ブドウ糖が長い鎖状につながったもので、アミロペクチンは、アミロースの鎖の途中から分岐して樹枝状につながったものです。うるち米は、アミロースとアミロペクチンの両方が含まれていますが、もち米は、ほとんどがアミロペクチンです。

#### アミロース分子とアミロペクチン分子の模式図

出典：石谷孝佑、大坪研一編  
「米の科学」朝倉書店より一部改変（原図 K.H.Meyer）

## ほかにもこんな種類の米があります！

**胚芽精米**（はいがせいまい）  
玄米からぬかを取り除き、胚芽を80%以上残した米のこと。胚芽部分にはビタミンB<sub>1</sub>や食物繊維などが豊富に含まれています。

**発芽玄米**（はつがげんまい）  
玄米を発芽させた米で、γ-アミノ酪酸（アミノ酸の一種でギャバ、GABA）が豊富に含まれています。γ-アミノ酪酸は高血圧予防をはじめ、興奮をやわらげるなど、脳における抑制型の神経伝達物質としての働きがあるといわれています。

**酒米**（さかまい）  
日本酒の原料として使われるうるち米です。酒質を劣化させるたんぱく質や脂質が米の表層部に多いため、たくさん削って取り除きます。そのため、大粒の品種が酒米として利用されます。

**赤米**（あかまい）・**紫黒米**（しこくまい）  
古代米の一つ。赤米はぬかの部分に赤色のタンニン系色素を含み、紫黒米は黒色のアントシアニン系色素を含みます。いずれもポリフェノールの一種で抗酸化性があります。赤米、紫黒米も雑穀ごはんの材料として使われています。