

「コメ」国際シンポジウム信州大会から

食品工業試験場

「国際コメ年」にあたる 2004 年 8 月、「発芽玄米」発祥の地として知られる上田市で「コメの高度利用と稲作文化」と題する国際シンポジウムが開催されました¹⁾。国際コメ年とは、世界の半数以上の人々の主食であり、栄養価の高いコメの果たす役割を再認識しようと、2002 年 12 月 16 日に国連総会で宣言されたもので、2004 年は全世界でコメに関する広範なイベントが実施されてきました。8 月の信州大会は、その一環で開催されたシンポジウムで、「発芽玄米」の持つ健康性を基軸としてコメの多様な機能性について医学や食品分野の研究者から最新の研究成果が報告されました。本稿では、基調講演の中から、イノシトール化合物のガン抑制効果²⁾と栄養価の高い発芽玄米の魅力について紹介します。

イノシトール化合物とは

イノシトールは、その化学構造がブドウ糖に類似している“糖”の一種で、ビタミン B 複合体と同じ仲間と考えられています²⁾。イノシトールには、6 箇所のリン酸基結合部位があるため、リン酸化による化学構造の僅かな変化により、イノシトール 1 リン酸 (IP₁) からイノシトール 6 リン酸 (IP₆) までのファミリーが形成されます。イノシトールとそのリン酸化合物は、協同してガンの発生を抑制することがわかってきました。IP₆のことをフィチン酸ともいいます。IP₆は、「コメ」をはじめとする穀類や豆類に多く含まれています。玄米では、糠層に約 2.2%含まれています。

イノシトール化合物の機能性

米糠から抽出・精製された IP₆ は、これまでの研究で健康に有用な以下の作用が確認されています。

- ・抗ガン作用
- ・腎臓結石の予防
- ・血清コレステロールの低下作用

IP₆ は、米国では既にサプリメントとして販売され、ガン治療の臨床応用も進められており、化学療法の補足手段として、または化学療法に代わる治療手段として、その可能性が期待されます。

IP₆ 及びイノシトールがガンその他の疾病の予防と治療に有効であるという認識は、国内でも次第に広がりつつあるようです²⁾。

発芽玄米の魅力

発芽玄米そのものの機能性についての研究は始まったばかりです¹⁾。玄米をわずかに発芽させることで栄養価が高まり、健康の維持・増進に効果があるとされます。その効果をもたらす成分の 1 つとして、 γ -アミノ酪酸 (通称ギャバ) があります。ギャバは、精神安定作用、血圧上昇抑制作

用、大腸ガン抑制作用、腎機能・肝機能改善作用、肥満防止作用などの機能が報告されており、21 世紀の健康を支える主食となりうる可能性について紹介されました。

文献

- 1) International Rice Symposium 2004 Nagano Convention (2004.8.20)
- 2) A.M.シャムス^{*} 著「天然抗ガン物質 IP₆ の驚異」講談社 (ブルーバックス) 2000.9

International Rice Symposium 2004

Nagano Convention

Return to the rice culture and advanced use of its components



August 20, 2004

Rice International Symposium 2004, Nagano Convention
Organizing Committee

(大会シンポジウムの講演集¹⁾)

食品工業試験場 発酵食品部 吉川茂利
TEL 026-227-3131 FAX 026-227-3130
E-mail yoshikawa-shigetoshi@pref.nagano.jp