

目的 米の消費拡大運動が展開され、米をめぐるいろいろな問題が論議されている今日、米の栄養学的な食べ方を研究する必要がある。さらに、現代の食生活は油で加工した食品や長期冷凍保存した魚類を利用する傾向が強くなり、それらは過酸化脂質が多く含まれる可能性があり、VEの消費を高め、VEの不足に拍車をかけていると考えられる。VEは生体内で抗酸化作用があり、その不足は老化や動脈硬化症を促進する。一方VEの供給源の重要な食品として穀類の胚芽があげられるが、穀類は精白度が高まるとビタミン類の損失が大きい。そこで米の精白度と含有されるVEの損失との関連を明らかにするため、ラットを用いて実験を行った。

方法 離乳直後のウイスター系の雄ラットを用い、玄米区、白米区、白米+VE添加区、玄米のアルコール処理区に分け12週間飼育した。体重発育、赤血球の溶血率、血清中のα-トコフェロール量、肝臓のVA量、飼料効率について検討した。

結果 溶血率は8週目で白米区は玄米区に比べて明らかに高い値を示し、12週で玄米区は正常に近い値を示したが、白米区はさらに高い値であった。血清のα-トコフェロール量は玄米区 $0.47 \mu\text{g/ml}$ 、白米区 $0.18 \mu\text{g/ml}$ で、玄米区は高い値に保たれていた。これらのことから精白により著しくVEの損失することが明らかなので、玄米か又は精白度の低い米を用いることが望ましいと考える。最近、VEは生理学的に多様な役割を果たしていることが研究され、その重要性が呼ばれているので、穀類からのVE確保に努力したい。