

# MDAレポート

No.26号  
2012年3月19日

## 米飯の定義（2）

給食施設で購入する米飯および取扱基準案

文献……………社団法人 日本栄養士会資料より

1、米飯の定義 給食用以下同じ。  
A、ここでいう精米規格による精米とは、農産物検査法第6条に定める検査規格によるものである。なお、米飯は、食糧管理法の適用をうけないで、米飯は他県に移動ができる。

B、適正な水とは、公的試験研究機関の水質検査成績による合格したものである。水道水の場合にあっては、炊飯に用いる場合は、一度浄水器を濾過することにつとめ、できる限り、PH・6.7以上7.4以下の用水を得るようにしたい。

	要 因	荷 重	炊飯食味を左右する性質
炊飯方法	品 質 等	最 大	食研公表によれば、食味最良は銘柄等その他が影響する。
	水 分 量	大	常压下、米飯水分量30%以上40%以下の浸漬吸水で処理する。
	加 水 量	中	適正な米対水容量又は重量比の加水量（水加減）で処理する。
	用 水	大	炊飯用水はPH6.7～7.4の水質を選定する。
	加 熱	大	急速加熱で高温85℃～95℃でアルファ化と膨潤促進の処理をする。
	焼 き	大	焼き（追い焚き）による余剰水分の追い出しの高温処理をする。
	加 熱 中 断	中	加熱中消化、フタ開け等の加熱が影響する。
炊 飯	中	炊飯器の構造・大きさ・火力源等が影響する。	

なお、炊飯用水について法定公害基準による問題は、公的試験研究機関に依頼し試験成績を得て保管し、受給者のもとに供することにつとめる。

C、科学的に直火炊飯とした白米飯とは、米の選択、洗米、浸漬、加水量、炊飯器、機械器具の金属の安全性、加熱方式、加熱工程の第1、第2加熱、焼き、無酸素性保温措置、米飯手指無接触の取扱いなど、近代

の選択、洗米、浸漬、加水量、炊飯器、器械器具の金属の安全性、加熱方式、加熱工程の第1、第2加熱、焼き、無酸素性保温措置、米飯手指無接触の取扱いなど、近代の炊飯科学の示すところに従って処理された白米飯のことをいう。単なる家庭用の炊飯は、この定義の中に含まれない。

D、摂取時における米飯は、65℃とした理由は、米飯の定義（3）2頁にゆずる。

E、再加熱とは、購入した米飯が冷却したものは、さらに再加熱を要するので、炊飯施設に類する加熱施設をさらに必要とするもので、購入する意味がなくなる。なお、調理した、すし飯・まぜ飯などは、法定上の給食調理の精神に反するのみならず、栄養量の算定という法定上の業務ができないので、これに含まれない。また、日常食習慣としない戦時、食糧難・貯蔵・旅行へき地等に行われてきた、アルファ米・缶詰米・包装米飯・干飯・その他これに類する加工米飯は、食生活の合理化、栄養の改善及び健康の推進の目的達成上に該当せず、かつ日本人の日常生活における食事習慣の教育上に適せないものとした。

## 2、精白度および栄養改善

A、米の選択は給食施設では、栄養士が米の産地、品種、生産年度、精米年度、混米事情、搗精年度の調理前のチェックをすることになっているが現状のわが国の米の取扱では法規上および精米事情から、これらのできないもので精白度のみ精米規格によるものとした。

栄養改善上から、食品の加工等による栄養を損耗したもの、また、これに積極的に栄養素を添加して強化しようとする場合は、戦時戦後の食品栄養対策として法的にも欧米等で規制されたものであった。終戦後69年の今日では、戦争性格の食生活を託し、この強化は低開発国に移った。現下の国民の栄養の現状では、集団給食においては栄養上必要ある者に限り、強化米を用いることとし、食品を合理的に配合し献立することによって栄養改善を行うこととした。なお、集団で給食に強化米を利用するときは栄養改善法第12条の表示許可による特殊栄養食品を医師・栄養士の合議と受給者（親権者を含む）の承諾を得て実施するものとして強制しない。ただし、給食施設において、任意にビタミン強化剤・アミノ酸剤を栄養改善の目的に使用した場合は、その

強化した米飯について公的試験研究機関の長による試験成績書を受給者又は関係者の要求のあったとき閲覧できるようにする。なお、また栄養剤は医薬品として取扱い、食品と混用してはならない。往年のように保健薬として食堂等に常備しておくことは一切行わない。

## 3、米飯のPH価（ペーハー価）

米飯のPHとは、米飯の酸性・アルカリ性の度合をみるもので、原則として微酸性のものが一般に米飯は旨味があるとされている。即ち、炊飯用水のPHは平均6.87で白米PH（6.8）であるから、水と米のPHが同一に近いのを炊飯の理想条件としている。よって日本では、米飯の出来上りをPH6～7以内に押えることによって、大体、旨味のある米飯が得られる。なお、炊飯研究成果では、炊き上がり米飯PH6.7が最上に旨いとされている。このPHの数字によって用水・添加物等が推定できる。

## 4、米飯の $\alpha$ 化度（アルファ化度%）

米のデンプンは、加熱すると糊（のり）になる。これをアルファデンプンといい、この糊状に分解することを糊化又はアルファ化という。このアルファ化度の%にデンプンの分解酵素のアミラーゼの消化率%で表わし、このアルファ化の%の高いものは米飯の旨さの粘弾性と関係があることと、乳幼児・病弱者および高齢者等の消化管内における消化速度が早くなるという利益がある。

このアルファ化度は、炊飯条件で非常な差がある。例えば家庭炊飯で、65～85%くらいで合理的の炊飯では、90～100%までの成績が報告されている。この基準の $\alpha$ %の数値は、グリゴ・アミラーゼ法、ガンマー・アミラーゼ法、ジャスターゼ法などがあり、その測定差に多少のブレがあるが、ここでは、ガンマー・アミラーゼ法の測定 $\alpha$ 化度90%以上とした。

---

※MDAレポートは皆様のミニコミです。  
MDAレポートに関するご批判、ご意見ご  
提言、皆様の体験レポート（家庭用、工業  
用）あるいはご質問など何でも結構です。  
書欄にて当社までお寄せ下さい。

〒921-8831

石川県石川郡野々市町下林4-499-2

丸子電子株式会社

TEL<076>246-6806

FAX<076>248-0103

MDA特性総合研究所

TEL<076>246-6863