

米油の光と影

話題の米油

テレビ番組で取り上げられたことから「米油」が話題になっています。おかきなどがカラッと揚がることから、最近はお菓子づくりにも広く使用されています。

米油とは、精米時に出る玄米の胚芽から取れる油です。その特徴として、熱や光、空気による酸化安定性に優れており、揚げ物などの高温調理でも油酔いしにくいといわれています。

「米ぬか」は玄米の表層部分や胚芽部分で、精白米にはないビタミンやミネラルがたくさん含まれていること



や、コレステロールの吸収を抑える「植物ステロール」が最も多いことも注目されています。植物ステロールは、腸管にあるコレステロールの吸収を阻害し、自身も吸収されずに排出されるそうです。植物油には、なたね油、大豆油、コーン油、こめ油、ゴマ油、ひまわり油などがありますが、血中コレステロール分を下げる効果がある「植物ステロール」の含有量は米油が他の植物油の中ではいちばん高いです。

このような良い点が評価されている反面、以下のような問題があります。

ノルマルヘキサン抽出

米油はぬかから油を抽出する方法として、ノルマルヘキサンを使っています。以前に油の説明でもご説明しましたが、「ノルマルヘキサン」は劇薬に分類されている危険なものです。したがって、鹿北製油さんのなたね油のように圧搾搾りで抽出されていればよいのですが、市場にある米油のほとんどはノルマルヘキサンによる化学抽出です。

残留農薬

米油の原料に使用される「米ぬか」は多くの場合、国内の精米所から集荷して



精油されています。問題はその「米ぬか」です。日本は世界で有数の農薬大国であり、慣行栽培の稲作には大量の農薬が使用されているという現実を直視しなければなりません。有機栽培の米ぬかであれば、問題ありませんが、米油に使用される米ぬかのほとんどは、雑草やカメムシ対策として、農薬が大量に投与された慣行栽培のもので、その農薬は米の芯の部分より、玄米の表層部分や胚芽部分に残留します。従って、その部分を集めた「米ぬか」から抽出される油には農薬の残留が大いに懸念されます。

米油の成分にはビタミンやリノール酸、リノレン酸など有効な成分が多く含まれおり、もし原料の米ぬかや抽出方法が改善されれば、油としてはとてもよいものだと思います。

しかし、当会では、上記の理由で、問題が払しょくされない限り、積極的な使用は控えるという見解です。

(田村 和子)

ノルマルヘキサン

ノルマルヘキサンは比較的強い急性毒性があり、多発性神経炎、肝機能障害といった慢性毒性も指摘されています。

ノルマルヘキサンなどの加工助剤は、最終的に食品に残らないよう除去が義務づけられていますが、完全に除くことは不可能だと指摘されています。安い原材料をできるだけ早い時間で製品化することに腐心するメーカーの食用油は、多量の化学物質を用いて抽出され、高温にさらされ、この過程で一部トランス脂肪酸に変異します。