



トウモロコシ: 栄養価は高い? 高くない?

Corn Nutritious or Not? [2014年6月22日]

著 者 : Shauna Roberts

日本語訳 : 柴田 祐未子

トウモロコシの栄養に関する質問は、鳥の食べ物を議論するときによく出てくるものです。「栄養不足だ」、「栄養面での良い選択肢ではない」、あるいは安価で「安い」ものであるから商業的に生産されたオウムの食品に使用されているという悪名高い声明が、ベストな栄養選択肢ではないということをほのめかしているという話題はありがちです。私たちは、これらの言葉を文字通り受け取ることもできますし、ほんの少しの研究で、この研究が驚くべき情報をもたらしてくれることがあるかもしれません。

それでは、トウモロコシとは何か? という質問に答えるところから始めましょう。トウモロコシは穀物ですが、スイートコーンは野菜と考えられています。トウモロコシは、市販されている多くの鳥用の食べ物にも人用の食べ物にも原料の一つとして使用されています。また、トウモロコシ穀粒は牛などの家畜にも与えられています。

トウモロコシの種類 :

デントコーン (馬歯種コーン) :

柔らかい胚乳*1 が乾くにつれて、穀粒の上部に深いシワまたはくぼみ (デント) ができます。今日、栽培されているトウモロコシのほとんどは交配種のイエロー種デントコーンです。

フリントコーン (硬粒種コーン) :

粉砕が困難な硬質の胚乳を有しています。米国では、フリントコーンは主に装飾用に販売されています。いくつかの国では、ポレンタ (トウモロコシをひいた粉を練ったイタリア料理) を作るために使われています。

フラワーコーン (軟粒種コーン) :

穀粒全体が軟質胚乳からなり、粉に挽いて小麦粉として使われます。

ポップコーン :

最も古いトウモロコシ。

スイートコーン :

糖がデンプンに変わることを防ぐ劣性遺伝子を持つ新しいトウモロコシで、穀物ではなく野菜です。

ペレットに使われているトウモロコシは穀物であり、その他の穀物と同様です。ここである質問が沸き上がってきます：トウモロコシよりも他の穀物の方がより健康的？トウモロコシは他の穀物と同じくらい栄養価が高く、すべての穀物はヘルシーですが、それぞれに異なる栄養価を持っています。トウモロコシは、ベータカロテン（ビタミンAの前駆体）を含む唯一の穀物です。また、抗酸化物質カロテノイドであるルテインとゼアキサンチンも含まれています。他の穀物と同様にタンパク質も含まれていますが、ほとんどの穀物のようにアミノ酸のリシンは少ないです。結果として、トウモロコシとその他の穀物の2つの食物タンパク質は非常に相補うものであり、鳥類の食事において一般的に使用されることが正当である根拠を示します。トウモロコシはより安価な穀物の内の一つでしょうか？その通りです。トウモロコシはある種の穀物に比べると安価ではありますが、トウモロコシの栄養、または完全タンパク質を供給する補助的利用には安さは何の関係もありません。

どの穀物にも言えることですが、もしトウモロコシ粉を使用するのであれば、全粒粉を使用するのが最善です。トウモロコシは他の穀物と比べてよりヘルシーでもなければ、ヘルシーではないということでもありません。各タイプの穀物はそれぞれの栄養素を供給します。それぞれに若干異なる部分があるので、比較することは必要以上に細かいことまで話し合うことになります。一般に、すべての穀物はいくつかのタンパク質を提供し、より高い炭水化物、そして高い繊維を有しています。

穀物の栄養的性質（英語表記）

<http://www.einkorn.com/wp-content/uploads/2009/12/Grain-Nutrition-Comparison-Matrix.pdf>

*1 <http://www.toumorokoshi.net/corn.html> より引用

とうもろこし粒内の名称と成分

| | |
|----------|-------------|
| ① 粒の皮 | 果皮（かひ） |
| ② 保護する部分 | 子葉鞘（しようしょう） |
| ③ 葉となる部分 | 第一葉（だいいちよう） |
| ④ 根となる部分 | 幼根（ようこん） |
| ⑤ 大部分が脂肪 | 胚盤（はいばん） |
| ⑥ 粒の大部分 | 胚乳（はいにゅう） |

