

糯と粳と何方が消化し易く又

滋養になる乎

農學博士 澤村眞氏

粳と糯とを比較すれば、糯は白色で粳は灰白色であり又之を炊けば糯は粳より粘気が甚しく強い、而して化學上の性質に至りては二者の間に更に之より大なる差異がある、粳を煮て沃度丁幾を注げば藍色を呈すれども、糯は此場合に赤紫色を呈する。沃度で藍色を呈するは澱粉の反應であつて粳は八割以上澱粉から成つて居る。然るに糯は藍色を呈せず赤紫色を呈するので、或人は糯は澱粉より成らずして糊精より成つて居ると云ふ、或人は糊精ではなく矢張り澱粉ではあれど普通のものとは違ふと云ふ。然し糊精であつても澱粉であつても滋養の點は大なる差はない。澱粉は吾人の腹に入りて消化さるゝときには一回糊精となり之より漸次麥芽糖となり葡萄糖となり終に吸収せらるゝ、故に人工消化試験を行つて見れば粳よりも糯の方が消化が早い。然し糯の餅についたものは粘

りて塊となつて居れば飯に比べて消化が容易であるや否や頗る疑はしい。
糯と糯との滋養の優劣は如何にやと云ふに私が東京各區から買集めた各等級の白米の平均組成は次の如くてある。

固形物百分中

	蛋白質	脂肪	炭水化物	灰分
日本産糯	七、九六七	〇、二八五	八九、〇三四七	〇、四〇二
外國産糯	七、一六三	〇、四七三	九一、〇三七	〇、六三七

此の如く日本産も外國産も糯は粳よりも蛋白質と脂肪とに富んで居る。蛋白質、脂肪、炭水化物は吾人の食料中の三養分であるが其効用などは多少異なつて居る、滋養の効を比較すれば、炭水化物と蛋白質とは略同一で、脂肪は之より約二倍半程有効である。又價格の點を比較すれば蛋白質最も貴く、脂肪次に次ぎ、炭水化物最も廉でありて、其比較は五と三と一との如くである。されば同様に乾きたるものであれば滋養から云うても價格から云うても糯は粳に優つて居る。(續)