

調理後のビタミンB6の残存率(「機能的食品開発プロジェクト」C-1、ウ②)(2016年3月15日)

食品群名	食品名	調理法	残存率(%) mean±SD (n)	文献ID	
穀類	精白米	炊飯	55 (2)	25,96	
		胚芽精米	炊飯	93 (1)	25
	トウモロコシ	ゆでる(6分)	61 (1)	19	
		蒸す(10分)	66 (1)	19	
		電子レンジ調理(ゆでるあるいは蒸す、7分)	71±3.5 (2)	19	
		冷凍	137 (1)	161	
いもおよび でん粉類	サツマイモ	缶詰	124 (1)	161	
		ゆでる(皮をむく、20~30分あるいは加熱時間記載のないものを含む)	30 (1)	161	
	ジャガイモ	ゆでる(皮つき、加熱時間記載なし)	80±5 (10)	34,19,96,150	
		煮る(20分)	106 (1)	150	
		蒸す(30分)	76 (1)	25	
		揚げる(170°C、5分)	74 (1)	36	
		オープンで焼く(加熱時間記載なし、218°Cのオープンで内部温99°C)	95 (2)	25,96	
		電子レンジ加熱(7分蒸すあるいは7分ゆでる、または加熱時間記載)	94±8.6 (8)	34,150	
		缶詰	93±22.2 (3)	19,150	
		缶詰	41 (1)	161	
豆類	大豆	浸漬(15時間)後、ゆでる(9時間)	62 (2)	25,96	
		浸漬(15時間)後、圧力調理(15分)	67 (1)	25	
	ヒヨコ豆	電子レンジ加熱	80 (1)	110	
		高圧蒸気加熱	66 (1)	110	
	ササゲ	ゆでる	57 (1)	110	
		冷凍	20 (1)	161	
	ライマ豆	缶詰	9 (1)	161	
		冷凍	88 (1)	161	
野菜類	アスパラガス	缶詰	53 (1)	161	
		冷凍	101 (1)	161	
	エンドウ豆	ゆでる(7分)	36 (1)	161	
		蒸す(9分)	62 (1)	19	
		電子レンジ調理(蒸す、8分)	67 (1)	19	
		電子レンジ調理(ゆでる、7分)	76 (1)	19	
	エンドウ豆、緑、早生	冷凍	0 (1)	19	
		缶詰	81 (1)	161	
	オクラ	缶詰	31 (1)	161	
	カブ菜	冷凍	60 (1)	161	
	カボチャ	冷凍(夏期と冬期が混在)	38 (1)	161	
	カリフラワー	ゆでる(10分)	77 (1)	161	
		蒸す(20分)	70 (2)	19,162	
		電子レンジ調理(茹でるあるいは蒸す、6分)	73 (1)	19	
		冷凍	76±1.1 (2)	19	
	キャベツ	缶詰	90 (1)	161	
	ケール(ハゴロモカンラン)	缶詰	81 (1)	161	
	サヤインゲン	冷凍	62 (1)	161	
	トマト	缶詰	88 (1)	161	
		冷凍	50 (1)	161	
	ニンジン	冷凍	90 (1)	161	
		ゆでる(20分)	68 (1)	96	
	ピーツ(ビート、サトウダイコン)、缶詰	煮る(20分)	68 (1)	25	
		缶詰	20 (1)	161	
	ブロッコリ	缶詰	91 (1)	161	
		冷凍	77 (1)	161	
		茹でる(3~4分)	43±2.8 (3)	19,25,96	
		蒸す(8分)	63 (1)	19	
	ホウレンソウ	電子レンジ(茹でるあるいは蒸す、5分)	74±5.3 (2)	19	
		冷凍	68 (1)	161	
	ルバーブ(ダイオウ)	缶詰	25 (1)	161	
	芽キャベツ	冷凍	83 (1)	161	
	オレンジ	冷凍	76 (1)	161	
	果実類	バナナ、キウイフルーツ、オレンジを一度	電気スクイーズで絞る、3~12時間	81±1.2 (3)	162
	きのこ類	マッシュルーム	プラスチックナイフで切断、ガラス容器に保管、3~12時間	79±2.3 (3)	162
	魚介類	アジ	冷凍	48 (1)	161
ゆでる(11分)			42 (1)	96	
煮る(11分)			42 (1)	25	
焼く(220°Cホットプレートで7分)			53 (1)	96	
イワシ(太平洋)		焼く(280°Cオープンで7分)	53 (1)	25	
		揚げる(170°C、6分間)	43 (2)	25,96	
サケ(サケ、ベニザケ)		缶詰	79 (1)	161	
		ゆでる(8分)	68 (1)	96	
サケ		焼く(フライパン、7分)	51 (2)	25,96	
		揚げる(8分~調理時間不明の条件を含む)	68±0.3 (3)	25,96	
サバ		オープン焼き(280°C、7分)	52 (1)	25	
		冷凍	100 (1)	161	
シタビラメ		缶詰	43 (1)	161	
		冷凍	62 (1)	161	
スズキ(ヨーロッパアンシーバス)		缶詰	42 (1)	161	
		グリルで焼く(5分)	48 (1)	162	
マグロ		オープン焼き	58 (1)	115	
	オープン焼き(アルミフویلで包み焼き)	60 (1)	115		
ニシン	電子レンジ調理	59 (1)	115		
	缶詰	47 (1)	161		
ハマグリ	冷凍	86 (1)	161		
	缶詰	43 (1)	161		
		缶詰	104 (1)	161	

	小エビ	缶詰	60 (1)	161
	ウナギ	缶詰	53 (1)	161
	カキ(牡蠣)	缶詰	74 (1)	161
	タラ(卵)	缶詰	85 (1)	161
肉類	牛(サーロイン赤肉、もも赤肉)	茹でる(5秒~60分) ※加熱時間延長により残存率低下。0.2cm厚を5秒で74.8%、30分	40±25.6 (4)	96
	牛(すね、もも、ロース)	煮る(5秒~3時間) ※加熱時間延長により残存率低下。10gを5秒煮る:74.8%、750gを	36±23.9 (5)	25
	牛すね	真空調理なべて加熱(25分) 圧力調理(30分)	25 (1)	25
	牛肉(サーロイン赤肉、もも赤肉、ロース)	焼く(220°Cホットプレート、内部温60~80°C、10秒~7分、時間表記	85±6.9 (8)	25.96
	牛(肩、肩ロース、リブロース)	オープン焼き	50±7.5 (4)	101
	牛肉	グリルで焼く(4分)	27 (1)	162
	牛(サーロイン赤肉あるいはロース)	揚げる(170°C、内部温80°Cまで、4分あるいは時間表記なし)	68 (2)	25.96
	子牛(脚)	オープン焼き	66±1.4 (2)	101
	羊(ラム)	オープン焼き	53±14.1 (2)	101
	鶏(胸肉・もも肉、皮なし)	煮る(20分)	54±2.8 (2)	25
	鶏(胸肉、皮なし)	真空調理(70°C5分、再加熱ありとなしの条件が混在)	65±16.4 (2)	25
	鶏(胸肉・もも肉、皮なし)	焼く(220°Cホットプレート、7分)	75±2.3 (4)	25.96
		揚げる(170°C、4分)	68±5.8 (4)	25.96
		茹でる(20分)	54±2.8 (2)	96
	鶏肉(部位不明)	缶詰	44 (1)	161
	豚(ロースあるいは表記なし)	ゆでる(3~3.25分)	58±13.2 (2)	3.96
	豚(ロースまたはロース赤肉、もも)	焼く(220°Cホットプレート、45秒~3分)	74±4.6 (3)	25.96
	豚肉	炒める(3分)	54 (1)	3
	豚(ロースまたはロース赤肉、もも)	揚げる(170°C、2~5分)	64±3 (3)	25.96
	豚肉	電子レンジ調理(3.5分)	47 (1)	3
	豚肉(部位不明)	缶詰	60 (1)	161
	豚肉(ボンレスハム)	茹でる(50秒~30分)	54±25.7 (3)	96
	豚肉(ボンレスハム)	焼く(220°Cホットプレート、50秒)	79 (1)	96
豚(生ハム)	オープン焼き	54±4.9 (2)	101	
豚肉(ボンレスハム)	揚げる(170°C、5分)	61 (1)	96	
ソーセージ・ハム・タン	缶詰	166±66.5 (3)	161	
卵類	卵	茹でる(13分)	84±1.6 (2)	25.96
		炒める(スクランブル、2分)	84±1.6 (2)	25.96
乳類	全乳	冷凍	50 (1)	161
		缶詰	75 (1)	161
		缶詰	84±23.4 (3)	161

