

調理後のビオチンの残存率(「機能性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	米	蒸し(25分)	123 (1)	145
肉類	牛肉もも	フライパン焼き(15分)	38 (1)	145
	子牛チョップ(骨付きあばら肉)	フライパン焼き(10~15分)	51 (1)	145
		蒸し(30分)	59 (1)	145
	豚肉ロース	フライパン焼き(10~15分)	52±29.7 (3)	145
	ベーコン	フライパン焼き3~5分)	75±11.1 (2)	145
	ハム	フライパン焼き(15分)	66±13.3 (2)	145
	子羊(脚肉)	オープン焼き(120分、149℃)	100 (1)	145
	羊(肩肉)	蒸し(30分)	67 (1)	145
	鶏(もも肉)	フライパン焼き(10~15分)	47±25.9 (2)	145
	鶏(胸肉)	フライパン焼き(10~15分)	63±9.9 (2)	145
	牛肝臓	フライパン焼き(10~15分)	40 (1)	145
	牛心臓	蒸し(30分)	37±9.5 (2)	145
	魚介類	サケ、オヒョウ	フライパン焼き(7~20分)	73±4.4 (2)
蒸し(30分)			97 (1)	145
乳・乳製品	牛乳	ガラス皿で加熱(30分)	105 (1)	145
豆・豆製品	リマ豆	蒸し(60分)	76 (1)	145
	干しエンドウ豆	蒸し(40分)	79 (1)	145
野菜類	オクラ	蒸し(20分)	106 (1)	145
	カブ	ゆで(40分)	111 (1)	145
	カリフラワー	蒸し(20~30分)	79±11 (2)	145
	キャベツ	蒸し(30分)	117 (1)	145
	ザワークラウト(塩)	蒸し(30分)	116 (1)	145
	ホウレン草	蒸し(10分)	86 (1)	145
	ビーツ(地上部)	蒸し(10分)	91 (1)	145
	ビーツ	蒸し(40分)	100 (1)	145