

調理後のパントテン酸の残存率(「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	蒸す(25分)	0 (1)	145	
いも類	ジャガイモ	冷凍	63 (1)	161	
	サツマイモ	缶詰	52 (1)	161	
豆・豆製品	インゲン豆	缶詰	27 (1)	161	
	ライマ豆	缶詰	28 (1)	161	
	エンドウ豆、緑、早生	缶詰	20 (1)	161	
	ササゲ	缶詰	15 (1)	161	
	ライマ豆	冷凍	51 (1)	161	
	リマ豆	蒸す(60分)	84 (1)	145	
	エンドウ豆、緑、早生	冷凍	29 (1)	161	
	ササゲ	冷凍	38 (1)	161	
	卵類	卵	オーブン焼き(30分)	0 (1)	145
乳・乳製品	全乳	缶詰	94 (1)	161	
	チーズ(リンバーガー)	缶詰	49 (1)	161	
	チーズ(チェダー)	缶詰	80 (1)	161	
	チーズ(スイス)	缶詰	70 (1)	161	
肉類	牛肉もも	フライパン焼き(15分)	25 (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)	15 (1)	145	
	鶏脚肉	フライパン焼き(10~15分)	11±3.5 (2)	145	
	鶏胸肉	フライパン焼き(10~15分)	10±8.5 (2)	145	
	牛肝臓	フライパン焼き(10~15分)	0±0.4 (2)	145	
	豚肉(ロース)	フライパン焼き(10~15分)	16±2.4 (3)	145	
	ベーコン	フライパン焼き(3~5分)	7±9.6 (2)	145	
	ハム	フライパン焼き(3~5分)	0 (2)	145	
	子羊脚肉	オーブン焼き(149°C、120分)	0 (1)	145	
	羊肩肉	蒸す(30分)	0 (1)	145	
	牛心臓	蒸し(30分)	2±0.1 (2)	145	
	豚肉(部位不明)	缶詰	56 (1)	161	
	鶏肉(部位不明)	缶詰	106 (1)	161	
	フランクフルトソーセージ(詳細)	缶詰	47 (1)	161	
	タン(牛)	冷凍	30 (1)	161	
	魚介類	サケ	フライパン焼き(20分)	0 (1)	145
		オヒョウ	フライパン焼き(7~10分)	0 (1)	145
オヒョウ		蒸す(30分)	0 (1)	145	
マグロ		缶詰	64 (1)	161	
ヒラメ		缶詰	288 (1)	161	
イワシ(太平洋および大西洋)		缶詰	62±3 (2)	161	
ニシン		缶詰	72 (1)	161	
サバ		缶詰	59 (1)	161	
サケ		缶詰	42 (1)	161	
タラ(大型)		缶詰	96 (1)	161	
タラ(卵)		缶詰	61 (1)	161	
小エビ		缶詰	75 (1)	161	
ニシン		冷凍	96 (1)	161	
サバ		冷凍	61 (1)	161	
サケ		冷凍	55 (1)	161	
きのこ類		マッシュルーム	缶詰	45 (1)	161
野菜類		アスパラガス	冷凍	66 (1)	161
	黄色サヤインゲン	冷凍	55 (1)	161	
	オクラ	冷凍	83 (1)	161	
		蒸す(20分)	0 (1)	145	
	カブ	ゆでる(40分)	44 (1)	145	
		ゆでる(40分)、ゆで汁あり	14 (1)	145	
	カブ菜	冷凍	37 (1)	161	
		缶詰	18 (1)	161	
カボチャ(夏期および冬期)	冷凍	59±15.9 (2)	161		

カラシ菜、高菜	冷凍	78 (1)	161
	缶詰	71 (1)	161
	蒸す(20~30分)	0±0.5 (2)	145
キャベツ	缶詰	45 (1)	161
	蒸す(30分)	22 (1)	145
芽キャベツ	冷凍	58 (1)	161
ザワークラウト(塩漬け発酵)	蒸す(30分)	0 (1)	145
ケール(ハゴロモカンラン)	冷凍	38 (1)	161
サヤインゲン	冷凍	71 (1)	161
	缶詰	39 (1)	161
トウモロコシ	冷凍	81 (1)	161
	缶詰	41 (1)	161
トマト	缶詰	70 (1)	161
ニンジン	缶詰	46 (1)	161
ブロッコリ	冷凍	38 (1)	161
ピーマン(赤)	缶詰	34 (1)	161
ビーツ(サトウダイコン)	缶詰	67 (1)	161
	ゆでる(40分)、ゆで汁なし	18 (1)	145
	ゆでる(40分)、ゆで汁あり	200 (1)	145
	蒸す(10~40分)	57±60.4 (2)	145
ホウレンソウ	蒸す(10分)	4 (1)	145
	冷凍	43 (1)	161
	缶詰	22 (1)	161
ルバーブ(ダイオウ)	冷凍	82 (1)	161