

調理後のビタミンE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	食品名*1	調理条件	α -トコフェロール 残存率(%) mean±SD (n)	β -トコフェロール 残存率(%) mean±SD (n)	γ -トコフェロール 残存率(%) mean±SD (n)	δ -トコフェロール 残存率(%) mean±SD (n)	総トコフェロール 残存率(%) mean±SD (n)	文献ID	
01. 穀類	食パン	10分茹でる	100 (1)		81.8 (1)	200 (1)	93.8 (1)	6	
	米	不明	54.5 (1)					15	
	胚芽精米	1回水洗		80.5 (1)					10
		10回水洗		66.4 (1)					10
		100gを水100mLで10秒とぎ洗いを10回		69.3 (1)					10
		100gに水155mLを加えて1時間浸漬後、炊飯		100.5 (1)	65.2 (1)	41.3 (1)			10
		200gに水310mLを加えて1時間浸漬後、炊飯、そのまま1日炊飯ジャーにて保存		73.7 (1)	61 (1)	40.7 (1)			10
	トウモロコシ	不明	42.8 (1)	56.2 (1)	56.2 (1)	56.2 (1)		15	
小麦	不明	43.9 (1)					15		
02. いもお	さつまいも	10分茹でる	92 (1)				92 (1)	6	
	ジャガイモ	ジャガイモをコーン油で揚げる	8166.7 (1)					189	
		炒め揚げ(? Shallow frying、バージンオリーブオイル)	37.2 (1)					114	
ジャガイモ(冷凍)	ジャガイモをコーン油で揚げる	5450 (1)					189		
04. 豆類	大豆	60分茹でる	49 (1)	54 (1)	54 (1)	57 (1)	55 (1)	9	
	黒大豆	60分茹でる	15 (1)	14 (1)	15 (1)	15 (1)	15 (1)	9	
	小豆	60分茹でる	56 (1)	38 (1)	24 (1)	23 (1)	24 (1)	9	
	レンズマメ	不明	44.6 (1)	62.2 (1)	62.2 (1)	62.2 (1)		15	
06. 野菜類	菊菜	10分茹でる	75 (1)					6	
	小松菜	10分茹でる	104 (1)				104 (1)	6	
	さやえんどう	10分茹でる	103 (1)					6	
	ズッキーニ	炒め揚げ(? Shallow frying、バージンオリーブオイル)	32.5 (1)						114
		炒め揚げ(? Shallow frying、バージンオリーブオイル)、唐揚げ(floured)	39.7 (1)						114
		炒め揚げ(? Shallow frying、バージンオリーブオイル)、フリッター(battered)	32.3 (1)						114
	ナス	炒め揚げ(? Shallow frying、バージンオリーブオイル)	58.2 (1)						114
		炒め揚げ(? Shallow frying、バージンオリーブオイル)、唐揚げ(floured)	52.3 (1)						114
		炒め揚げ(? Shallow frying、バージンオリーブオイル)、フリッター(battered)	63.6 (1)						114
	ピーマン	炒め揚げ(? Shallow frying、バージンオリーブオイル)	49.4 (1)					114	
	赤ピーマン	ゆでる(水から、沸騰後6分、少量の水～十分な水)	89.55±2.5 (2)						112
		蒸す(10分)	86.3 (1)						112
		加圧蒸し(1分)	94.1 (1)						112
	赤ピーマン(冷凍)	ゆでる(水からゆでる、沸騰まで9.5分、沸騰後16分、たっぷりの水で)	103.1 (1)						112
		蒸す(8分)	95.8 (1)						112
		電子レンジ調理(水の添加なし、昇温まで850W、4分、昇温後450W、3分)	103.8 (1)						112
	ブロッコリー	10分茹でる	81.6 (1)						6
ゆでる(水から、沸騰後8～16分、少量の水～十分な水)		492±15.6 (2)						112	
蒸す(10分)		588 (1)						112	
加圧蒸し(2分)		531 (1)						112	
ブロッコリー(冷凍)	ゆでる(水からゆでる、沸騰まで12分、沸騰後2分、たっぷりの水で)	95.2 (1)						112	
	蒸す(6分)	113.5 (1)						112	
	電子レンジ調理(水の添加なし、昇温まで850W、4分、昇温後450W、4分)	107.9 (1)						112	
10. 魚介類	ほうれん草	10分茹でる	24 (1)				27.7 (1)	6	
	いわし	10分茹でる	58.8 (1)					6	

	ベにぎげ	10分茹でる	137 (1)				6
	さんま	10分茹でる	131 (1)				6
	大正えび	10分茹でる	87.2 (1)				6
	するめいか	10分茹でる	73.8 (1)				6
	ほたてがい	10分茹でる	71.4 (1)				6
11. 肉類	牛肉	茹でる				75 (1)	4
	牛 肩バラ肉	ゆでる(1時間、食塩水2g/L)	80.4 (1)				116
	牛肉	蒸し煮				93 (1)	4
	牛肉	焙る				87.5 (1)	4
	牛 リブアイ	焼く(グリル焼き、内部温72°Cまで)	85.6 (1)				116
	仔牛 あばら骨付き	焼く(グリル焼き、内部温72°Cまで)	77.6 (1)				116
	仔牛 むね肉ト	フライパン焼き(片面1分ずつ)後、蒸す(45分間)	83.1 (1)				116
	豚 肩ロース?(Ned)	焼く(グリル焼き、内部温72°Cまで)	89.1 (1)				116
	豚 バラ肉	焼く(グリル焼き、内部温72°Cまで)	83.3 (1)				116
	鶏肉	10分茹でる	150 (1)				6
	卵	10分茹でる	88 (1)				6
		卵黄	10分茹でる	150 (1)			
	牛乳	茹でる	75 (1)				6
14. 油脂類	調合油	天ぷら粉をつけたジャガイモを180°Cで揚げる×8回	89.6 (1)		70.6 (1)	83.5 (1)	7
	調合油	パン粉をつけたジャガイモを160°Cで揚げる×8回	90.6 (1)		69.4 (1)	87.4 (1)	7
	調合油	から揚げ粉をつけたジャガイモを170°Cで揚げる×8回	75.1 (1)		64.1 (1)	78.5 (1)	7
	調合油	ジャガイモを180°Cで素揚げ×8回	85.9 (1)		74 (1)	87.1 (1)	7
16. 嗜好飲	茶	蒸した茶葉を65°Cで4時間乾燥	68 (1)				8
		蒸した茶葉を85°Cで2時間乾燥	66 (1)				8
		蒸した茶葉を105°Cで1時間乾燥	68 (1)				8
		蒸した茶葉を600W電子レンジで7分間加熱	88 (1)				8