

調理後のビタミンB12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
魚介類	ウルメイワシ	ゆでる(5~6分)、茹で汁なし	58±16.3 (2)	170
		ゆでる(5~6分)、茹で汁あり	81±24.7 (2)	170
		蒸す(4.5~9分)	67±36.4 (2)	170
		真空調理(70℃、30分)	101 (1)	170
		直火焼き(180℃、7.5分)	59 (1)	170
		揚げる(180℃、2~4分)	52±13.9 (2)	170
		電子レンジ調理(500W、1分)	59 (1)	170
	カツオ	ゆでる(6分、茹で汁なし)	92 (1)	28
		蒸す(4分)	95 (1)	28
		フライパンで焼く(180℃、7.5分)	98 (1)	28
		揚げる(180℃、1.5分)	96 (1)	28
		電子レンジ調理(1分)	85 (1)	28
	カレイ	燻す(5~10時間)	64±16.8 (2)	30
	牡蠣	ゆでる(10~60分、茹で汁あり)	76±15.8 (4)	26
		※ゆで時間延長により残存率低下。10分で91.2%、20分で85.3%、30分で70.6%。 直火焼き(7分)	40 (1)	175
肉類	牛もも肉	ゆでる(2~3分30秒、茹で汁なし)	72±5.2 (2)	29
		ゆでる(3分30秒、茹で汁あり)	99 (1)	29
		直火焼き(3~7分20秒)	78±2.4 (3)	29
		電子レンジ(10秒~6分)	76±6.6 (4)	29,36
	牛肉(かた)	煮る(煮るまたは炒め煮、2時間25分または時間表記のない)	86±16.8 (2)	4,125
	牛肉(ランプ)	揚げる(170℃、38秒)	96 (1)	125
	牛肉(ももあるいはリブ)	炒める(フライパン、1分22秒~3分10秒)	84±14.9 (3)	29,125
	牛肉	焼く(オープン焼きまたはグリル)	99±3.3 (4)	4,125
	鶏肉(もも)	ゆでる(2分~3分30秒)	68±11.7 (2)	29
		ゆでる(3分30秒、茹で汁あり)	97 (1)	29
		炒める(1分15秒~3分40秒)	71±1.8 (2)	29
		直火焼き(2分40秒~6分10秒)	76±1.5 (3)	29
		電子レンジ調理(10~70秒)	74±1.7 (3)	29
	豚肉(もも)	ゆでる(3分30秒、ゆで汁あり)	96 (1)	29
		ゆでる(2分~3分30秒)	74±4.8 (2)	29
		炒める(1分20秒~4分)	79±2.5 (2)	29
		直火焼き(2分50秒~7分20秒)	78±3.6 (3)	29
	豚肉(もも、あるいは部位表記なしのもの)	電子レンジ調理(10秒~6分)	78±5.1 (4)	29,36
卵類	鶏卵	煮る(7分)	40 (1)	27
		蒸す(7分)	40 (1)	27
		焼く(7分)	40 (1)	27
乳類	牛乳	電子レンジ調理(6分)	52 (1)	36

