

調理後のビタミンC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
いも及びでん粉類	さつまいも	炒める(5~10分)	87±6.6 (2)	80
		オーブン焼き(20~50分)	70±3.2 (6)	58,63
		真空調理(40分)	59±8.2 (2)	46
		電子レンジ(約2~9分)	60±31.1 (7)	58,63,177
		焙焼(40~100分)	39±17.7 (2)	71
		ミキサー(2分)	0 (1)	76
		ミキサー(2分、0.5~2%食塩)	0 (3)	76
		蒸す(16~20分)	89±13 (2)	59,71
		茹でる(8~60分)	64±24.1 (8)	46,50,80
		茹でる(5~60分)	64±23.6 (6)	80
	さといも	真空調理(40分)	73±1 (2)	46
		茹でる(5~60分)	64±23.6 (6)	80
	じゃがいも	揚げる(3分)	74±10.3 (6)	64,72,73,81
		茹でる(20分)	63±20.8 (43)	42,43,48,50,59,61,64,72,73,80,85
		茹でる(25分、ゆで汁あり)	77 (1)	61
		炒める(3~10分)	78±8.1 (5)	42,80
		電子レンジ(約1~5分)	89±7 (7)	43,48,59
		焙焼(30分)	60 (1)	59
		ミキサー(2分)	3 (1)	76
		ミキサー(2分、0.5~2%食塩)	5±0.5 (3)	76
やまいも	蒸す(15~20分)	77±28.1 (3)	48,59,64	
	揚げる(5~60分)	44±20.1 (5)	80	
果実類	アケビ	揚げる(1分)	44±14.4 (5)	80
		茹でる(1分)	44±14 (5)	80
	柿	ミキサー(2分)	20 (1)	76
		ミキサー(2分、0.5~1%食塩)	68±32.6 (2)	76
	スイカ	ぬかに浸漬(16時間)	75 (1)	65
	梨	ミキサー(2分)	43 (1)	76
		ミキサー(2分、0.5~2%食塩)	43±10.3 (2)	76
	バナナ	ミキサー(2分)	12 (1)	76
		ミキサー(2分、1~2%食塩)	28±9.7 (2)	76
	びわ	ミキサー(2分)	73 (1)	76
		ミキサー(2分、0.5~2%食塩)	86±13.2 (3)	76
	ブドウ	ミキサー(2分)	29 (1)	76
		ミキサー(2分、0.5~1%食塩)	83±17.3 (2)	76
	ミカン	ミキサー(2分)	29 (1)	76
		ミキサー(2分、0.5~1%食塩)	100 (2)	76
	桃	ミキサー(2分)	86 (1)	76
		ミキサー(2分、0.5~2%食塩)	93±2.3 (3)	76
	ゆず	茹でる(10分)	93 (1)	67
	リンゴ	ミキサー(2分)	6 (1)	76
		ミキサー(2分、0.5~2%食塩)	79±14.9 (3)	76
野菜類	アサツキ	揚げる(1分)	68 (1)	55
		茹でる(1分)	80 (1)	55
	アザミ	茹でる(1分)	42 (1)	55
		揚げる(1分)	24 (1)	55
	イカリソウ	茹でる(1分)	29 (1)	55
		茹でる(1分)	29 (1)	55
	イモガラ	茹でる(2~60分)	35±11.2 (6)	80
	イワガラミ	揚げる(1分)	27 (1)	55
	いんげん	炒める(3~10分)	87±5.4 (2)	80
		茹でる(5~60分)	67±18.8 (5)	80
	ウワバミソウ	揚げる(1分)	36 (1)	55
		茹でる(1分)	43 (1)	55
	枝豆	電子レンジ(2分)	100 (1)	59
		茹でる(3~10分)	93±4.7 (5)	55
	えんどう	炒める(3~10分)	67±15.8 (2)	80
		茹でる(5~60分)	54±14.3 (5)	80
	オオイタドリ	茹でる(3~10分)	67 (1)	55
	オオバギボシ	茹でる(1分)	80 (1)	55
	オクラ	炒める(3~10分)	68±7.2 (2)	80
		茹でる(5~60分)	31±16.4 (2)	80
	カタクリ	揚げる(1分、てんぷら粉)	53±6.2 (1)	80
		茹でる(1分)	86±8.5 (1)	80
	かつお菜	炒める(3~10分)	59±14.5 (2)	80
		茹でる(2~60分)	24±9.5 (6)	80
	かぶ	炒める(3~10分)	64±11.8 (2)	80
		茹でる(2~60分)	57±15.5 (5)	80
	蕪菜	炒める(3~10分)	52±18.8 (2)	80
		茹でる(2~60分)	28±13.2 (6)	80
	かぼちゃ	炒める(3~10分)	74±9.4 (2)	80
		電子レンジ(4.6分)	92 (1)	59
		ミキサー(2分)	16 (1)	76
		ミキサー(2分、0.5~2%食塩)	20±4.2 (3)	76
		蒸す(17分)	78 (1)	59
	カリフラワー	茹でる(4.6分)	64±18.7 (5)	80
		茹でる(3~10分)	56±17.3 (6)	80
	ギンギン	揚げる(1分、てんぷら粉)	34 (1)	55
		茹でる(1分)	47 (1)	55
		炒める(5分、ゆで汁あり)	87 (1)	72
		炒める(5分、2%塩、ゆで汁あり)	87 (1)	75

キャベツ	炒める(5分、ゆで汁なし)	79 (1)	72	
	炒める(5分、2%塩、ゆで汁なし)	79 (1)	75	
	炒める(3~10分)	68±2.8 (4)	80	
	炒める(45秒)	101 (1)	42	
	炒める(5分、2%塩)	75 (1)	49	
	酢に浸漬(60~240分、5%酢)	27±17.5 (2)	86	
	塩に浸漬(120分、5%塩)	47 (1)	86	
	塩に浸漬(1~7日、10~20%塩)	68±10.6 (4)	86	
	塩に浸漬(7日、炒め後20%塩)	16 (1)	86	
	電子レンジ(0.5~1.5分)	88±8.1 (9)	41,57,70,83	
	ミキサー(2分)	87 (1)	76	
	ミキサー(2分、0.5~2%塩)	89±0.5 (3)	76	
	水に浸漬(1~5分、ゆで汁なし)	84±7.9 (6)	83	
	茹でる(2~15分、ゆで汁あり)	58±25.8 (9)	52,53,68,70,72,75	
	茹でる(5分、1~5%塩、ゆで汁あり)	48±17.5 (23)	52,53,68,72,75	
	茹でる(5分、0.1%酢、ゆで汁あり)	80 (1)	68	
	茹でる(5分、0.1%重曹、ゆで汁あり)	31 (1)	68	
	茹でる(2~15分、ゆで汁なし)	36±20 (14)	52,53,57,70,72,75,83	
	茹でる(1~15分、0.5~5%塩、ゆで汁なし)	46±15.6 (34)	52,53,70,72,75,83	
	茹でる(60~240分)	41±12 (17)	54,80,82,85	
	茹でる(5~7分、2~4%塩)	53±24.2 (2)	49,54	
	塩に浸漬(1~7日、10~20%塩)	68±0.5 (4)	86	
	塩に浸漬(7日、炒め後20%塩)	16 (1)	86	
	電子レンジ(0.5~1.5分)	88±23.1 (9)	41,57,70,83	
	ミキサー(2分)	87 (1)	76	
	ミキサー(2分、0.5~2%塩)	89±33.1 (3)	76	
	きゅうり	茹でる(5分、だし汁、ゆで汁あり)	92 (1)	72
		茹でる(3分)	90 (1)	85
		ミキサー(2分)	15 (1)	76
		ミキサー(2分、0.5~2%塩)	14±0.8 (3)	76
		糠漬け(16時間)	77 (1)	65
		塩ふり(10分、塩、ゆで汁あり)	87 (1)	72
塩ふり(塩、ゆで汁なし)		74 (1)	72	
塩に浸漬(10分、2%塩、しぼり汁あり)		81 (1)	74	
塩に浸漬(10分、2%塩、しぼり汁なし)		74 (1)	74	
塩に浸漬(2~24時間、1~20%塩、しぼり汁あり)		89±7.3 (8)	65	
塩に浸漬(2分、1~20%塩、しぼり汁なし)		89±7.5 (8)	65,72,74	
酢に浸漬(20~30分、酢、しぼり汁あり)		81 (2)	72,74	
酢に浸漬(10~20分、酢、しぼり汁なし)		75 (2)	72,74	
きょうな		炒める(3~10分)	57±15.6 (2)	80
	茹でる(2~60分)	30±8.5 (6)	80	
栗かぼちゃ	糠漬け(16時間)	90 (1)	65	
ごごみ	揚げる(1分、てんぷら粉)	63 (1)	55	
	茹でる(1分)	43 (1)	55	
コシヤク	揚げる(1分、てんぷら粉)	21 (1)	55	
	茹でる(1分)	39 (1)	55	
ごぼう	炒める(3~10分)	63±10.1 (2)	80	
	茹でる(5~60分)	25±5.6 (5)	80	
小松菜	電子レンジ(0.5分)	85 (1)	41	
	炒める(3~10分)	52±11.8 (2)	80	
さやいんげん	電子レンジ(2分)	98 (1)	80	
	茹でる(5~60分)	44±13.7 (5)	80	
	茹でる(4分、ゆで汁あり)	50 (1)	57	
さやえんどう	茹でる(4分、ゆで汁なし)	30 (1)	80	
	揚げる(1.5分、衣、油への流出合算あり)	94 (1)	72	
	揚げる(1.5分、衣、油への流出合算なし)	90 (1)	72	
	炒める(3分、流出汁なし)	79 (1)	72	
	炒める(3~10分)	69±15.4 (4)	80	
	炒める(3分、流出汁あり)	82 (1)	72	
	茹でる(1.5分、ゆで汁あり)	96 (1)	72	
	茹でる(1.5分、塩、ゆで汁あり)	95 (1)	72	
	茹でる(1.5分、ゆで汁なし)	87 (1)	72	
	茹でる(1.5分、塩、ゆで汁なし)	86 (1)	72	
	茹でる(5分、だし汁、ゆで汁なし)	70 (1)	72	
	茹でる(5~60分)	45±14.1 (5)	80	
山東菜	炒める(3~10分)	63±17.9 (2)	80	
	茹でる(2~60分)	27±9 (7)	80,85	
杓子菜	炒める(3~10分)	55±13.7 (2)	80	
	電子レンジ(0.75分)	79 (1)	57	
	茹でる(2~60分)	26±11.7 (6)	80	
	電子レンジ(2分、しぼり汁あり)	74 (1)	57	
	電子レンジ(2分、しぼり汁なし)	52 (1)	57	
春菊	電子レンジ(0.5~1分)	80±9 (2)	41,57	
	茹でる(2~60分)	18±9.6 (6)	57	
	茹でる(3~7分、1~5%塩、ゆで汁あり)	27±17 (21)	52,53,68	
	茹でる(5分、0.1%酢、ゆで汁あり)	82 (1)	68	
	茹でる(5分、0.1%重曹、ゆで汁あり)	70 (1)	68	
	茹でる(3~7分、ゆで汁あり)	39±39.1 (6)	52,53,57,68	
	茹でる(3~7分、ゆで汁なし)	15±10.9 (5)	52,53,57	
セリ	茹でる(3~7分、1~5%塩、ゆで汁なし)	22±10.3 (20)	52,53	
	揚げる(0.5~1分、てんぷら粉)	57 (1)	55	
セロリ	茹でる(2~60分)	50 (1)	55	
セロリ	茹でる(1~60分)	24±12 (6)	80	

空豆	炒める(3~10分)	83±11.3 (2)	80
	茹でる(5~60分)	60±20 (5)	80
タアサイ	炒める(1.6分)	89±10.4 (2)	45
	炒める(3分、1%塩)	81±12.9 (2)	45
	電子レンジ(1.6分)	89±12.9 (2)	45
	茹でる(2.5分)	57±17 (2)	45
	茹でる(2.5分、1%塩)	63±11 (2)	45
大根	炒める(3~10分)	69±17.2 (6)	80
	炒める(7分、2%塩)	87 (1)	75
	炒める(7分、汁への流出合算あり)	87 (1)	72
	炒める(7分、2%塩、汁への流出合算なし)	87 (1)	75
	ミキサー(2分、1%塩)	88 (1)	76
	ミキサー(2分、0.5~1%塩)	100±11.4 (2)	76
	茹でる(2~60分)	41±16.9 (26)	77,78,80,85
	茹でる(3~10分、1~3%塩)	41±15.2 (19)	78,85
	茹でる(7分、ゆで汁あり)	55±30.8 (10)	52,53,57,75,78
	茹でる(3~23分、ゆで汁なし)	31±22.9 (6)	52,53,57,75
	茹でる(3~7分、1~5%塩、ゆで汁あり)	33±19 (23)	52,53,78
	茹でる(3~7分、1~5%塩、ゆで汁なし)	25±10.2 (20)	52,53
	揚げる(3分)	86±2 (2)	81
	茹でる(23分、ゆで汁あり)	76±10.8 (3)	72,75
	茹でる(23分、ゆで汁なし)	55±9.4 (3)	72,75
	おろす(汁あり)	95 (2)	72,75
	おろす(汁なし)	59±18 (2)	72,75
	おろす(5~180分、10~50%人参)	64±31.7 (75)	62,79,87
	おろす(15~300分)	85±11.3 (23)	56,62,87
	おろす(60~300分、0.5~2%塩)	87±7.1 (10)	56
	おろす(60~300分、5~10%砂糖)	91±4.8 (10)	56
	おろす(60~300分、0.5%グルタミン酸ナトリウム)	92±5.2 (10)	56
	おろす(60~300分、0.1~1%酢酸)	80±11.2 (15)	56
	おろす(10~60分、10%人参、10%酢)	20±4.6 (3)	79
	真空調理(60分)	80 (1)	46
	真空調理(60分、砂糖、だし、酒、薄口しょうゆ)	69 (1)	46
	水に浸漬(5分)	85±2 (3)	78
	水に浸漬(5分、汁への流出合算あり)	88±0.7 (3)	78
	食塩水に浸漬(5分、1~3%塩)	86±3 (3)	78
	食塩水に浸漬(5分、1~3%塩、汁への流出合算あり)	87±1.6 (3)	78
	塩もみ→水洗→浸漬(30分、塩、調味酢、汁への流出合算あり)	72 (1)	72
	塩もみ→水洗→浸漬(30分、塩、調味酢、汁への流出合算なし)	58 (1)	72
	酢に浸漬(30分、汁への流出合算あり)	72 (1)	75
	酢に浸漬(30分、汁への流出合算なし)	58 (1)	75
電子レンジ(4分)	80 (1)	57	
たけのこ	炒める(3~10分)	76±9.3 (4)	80
	茹でる(5~60分)	61±23.5 (5)	80
玉ねぎ	揚げる(3~4分)	89±15.5 (3)	51,81
	炒める(3~10分)	62±5.9 (2)	80
	電子レンジ(2~2.5分)	82±10.8 (2)	80
	蒸す(20分)	90 (1)	51
	茹でる(2~60分)	45±7.8 (7)	51,80
	茹でる(4分、ゆで汁あり)	56 (1)	57
茹でる(4分、ゆで汁なし)	43 (1)	57	
茹でる(3~10分、1%塩)	46±15.3 (14)	85	
タマブキ	茹でる(1分)	45±8 (2)	55
タンポポ	揚げる(1分、てんぷら粉)	59 (1)	55
	茹でる(1分)	70 (1)	55
チンゲンサイ	炒める(3分)	97±4.3 (2)	45
	炒める(3分、1%塩)	82±7.2 (2)	45
	電子レンジ(1.5分)	79±7.9 (2)	45
	茹でる(2.5分)	79±3.5 (2)	45
	茹でる(2.5分、1%塩)	84±4.3 (2)	45
ツクシ	揚げる(1分、てんぷら粉)	91 (1)	55
	茹でる(1分)	64 (1)	55
冬瓜	糠漬(16時間)	80 (1)	65
ドクダミ	揚げる(1分、てんぷら粉)	33 (1)	55
	茹でる(1分)	76 (1)	55
トマト	ミキサー(2分)	100 (1)	76
	ミキサー(2分、0.5%塩)	100 (1)	76
ナス	炒める(3~10分)	63±1.1 (2)	80
	糠漬(16時間)	91 (1)	65
	ミキサー(2分)	39 (1)	76
	ミキサー(2分、0.5~1%塩)	76±5.8 (2)	76
	茹でる(5~60分)	27±9.1 (5)	80
ナズナ	揚げる(1分、てんぷら粉)	64 (1)	55
	茹でる(1分)	53 (1)	55
なたね菜	電子レンジ(45秒)	81 (1)	57
	茹でる(2分、ゆで汁あり)	68 (1)	57
	茹でる(2分、ゆで汁なし)	56 (1)	57
ナンテンハギ	茹でる(1分)	66 (1)	55
ニワトコ	揚げる(1分、てんぷら粉)	49±2.5 (2)	55
	茹でる(1分)	83±3.5 (2)	55
	茹でる(3~7分、ゆで汁あり)	34±7.5 (5)	52,53,57
	茹でる(3~7分、ゆで汁なし)	27±2.3 (5)	52,53
	茹でる(3~7分、1~5%塩、ゆで汁あり)	39±28 (20)	52,53

人参	茹でる(3~7分, 1~5%塩, ゆで汁なし)	34±24.6 (20)	52.53
	茹でる(5~60分)	79±24.9 (5)	80
	揚げる(3分)	97±28.7 (2)	81
	炒める(3~10分)	70±15.3 (2)	80
	電子レンジ(2分)	98 (1)	57
	ミキサー(2分)	20 (1)	76
	ミキサー(2分, 0.5~2%塩)	19±6.4 (3)	76
ねぎ	炒める(3~10分)	63±7.5 (4)	80
	茹でる(2~60分)	38±7.2 (6)	80
	茹でる(3~7分, ゆで汁あり)	16±5.2 (4)	52.53
	茹でる(3~7分, ゆで汁なし)	14±0.7 (4)	52.53
	茹でる(5~60分, 1~5%塩, ゆで汁あり)	20±22.4 (20)	52.53
茹でる(5~60分, 1~5%塩, ゆで汁なし)	18±24.7 (20)	52.53	
ネマガリタケ	茹でる(1分)	31 (1)	55
ノビル	揚げる(1分, てんぷら粉)	82 (1)	55
	茹でる(1分)	28 (1)	55
白菜	炒める(1分)	59±0.7 (2)	80
	電子レンジ(0.33~1分)	84±8.8 (2)	57.66
	茹でる(2~60分)	39±8.9 (7)	80
	茹でる(3~7分, 1%塩)	62±25.6 (4)	85
	茹でる(3~7分, ゆで汁あり)	26±14.8 (5)	52.53, 57
	茹でる(3~7分, ゆで汁なし)	15±29 (5)	52.53, 57
	茹でる(3~10分, 1~5%塩, ゆで汁あり)	22±24 (20)	52.53
茹でる(3~10分, 1~5%塩, ゆで汁なし)	20±21.4 (20)	52.53	
ハコベ	揚げる(1分, てんぷら粉)	35 (1)	55
	茹でる(1分)	36 (1)	55
畑菜	茹でる(5分, ゆで汁あり)	87 (1)	68
	茹でる(5分, 1%塩, ゆで汁あり)	91 (1)	68
	茹でる(5分, 0.1%酢, ゆで汁あり)	83 (1)	68
	茹でる(5分, 0.1%重曹, ゆで汁あり)	70 (1)	68
パタ豆	電子レンジ(1分)	87 (1)	57
	茹でる(4分, ゆで汁あり)	87 (1)	57
ハナイカダ	茹でる(4分, ゆで汁なし)	65 (1)	57
	揚げる(1分, てんぷら粉)	37 (1)	55
ピーマン	揚げる(1分, 衣, 油への流出合算あり)	92 (1)	72
	揚げる(1分, 衣, 油への流出合算なし)	82 (1)	72
	炒める(1.5~3.25分)	86±15.4 (4)	42.72
	電子レンジ(0.25~1分)	99±7 (2)	57.66
	ミキサー(60~180分)	87±4 (2)	47
	ミキサー(60~180分, 10%砂糖)	88±8 (2)	47
	ミキサー(60~180分, 0.4~0.8%塩)	98±11.7 (4)	47
	ミキサー(60~180分, 5%酢)	98±27.4 (2)	47
	ミキサー(60~180分, 5%レモン汁)	100 (2)	47
	ミキサー(60~180分, 牛乳)	90±4.2 (2)	47
	ミキサー(60~180分, 豆乳)	82±4.9 (2)	47
	ミキサー(2分, ゆで汁あり)	88 (1)	72.57
	ミキサー(2~4分, 豆乳)	88±24.4 (2)	72
	ミキサー(2分, 塩, 流出分の合算あり)	96 (1)	72
ミキサー(2分, 塩, 流出分の合算なし)	95 (1)	72	
フキノトウ	揚げる(1分, てんぷら粉)	56 (1)	55
フダンソウ	炒める(3~10分)	44 (2)	80
	電子レンジ(1.5分)	71 (1)	57
	茹でる(2~7分, ゆで汁あり)	35±9 (5)	52.53, 57
	茹でる(2~7分, ゆで汁なし)	26±35.7 (5)	52.53, 57
	茹でる(2~7分, 1~5%塩, ゆで汁あり)	62±18.8 (20)	52.53
ブロッコリー	茹でる(2~7分, 1~5%塩, ゆで汁なし)	60±20.4 (20)	52.53
	電子レンジ(0.5~5分)	55±28.9 (10)	90
ヘチマ	茹でる(0.5~5分)	55±9.7 (10)	90
	糠漬(16時間)	88 (1)	65
ほうれん草	揚げる(3分)	97±25.8 (2)	81
	炒める(3分, 汁への流出分の合算あり)	77 (1)	72
	炒める(3~10分)	62±2.3 (2)	80
	炒める(3分, 2%塩, 汁への流出分の合算なし)	66 (1)	74
	炒める(4.5分, 汁への流出分の合算あり)	50 (1)	72
	炒める(4.5分, 汁への流出分の合算なし)	45 (1)	72
	電子レンジ(2分)	100 (1)	41, 57, 59, 60, 66
	ミキサー(2分)	100 (2)	76
	ミキサー(2分, 0.5%塩)	88 (1)	76
	蒸す(1~3分)	84±1.2 (3)	60
	茹でる(1~60分)	58±27.4 (84)	42, 59, 60, 69, 80, 85
	茹でる(1.5~7分, ゆで汁あり)	42±19.9 (7)	72
	茹でる(1.5~7分, ゆで汁なし)	26±26.4 (7)	52, 53, 57, 74
	茹でる(3~7分, 1~5%塩, ゆで汁あり)	42±21 (24)	52, 53, 68, 72, 74
	茹でる(5分, 0.1%酢, ゆで汁あり)	83 (1)	68
	茹でる(5分, 0.1%重曹, ゆで汁あり)	65 (1)	68
	茹でる(3~7分, 1~5%塩, ゆで汁なし)	37±19.4 (23)	52, 53, 72, 74
	茹でる(1~3分, 1~3%塩)	51±12.9 (9)	60
	茹でる(1~2分, 0.5%重曹)	13 (2)	60
マタタビ	揚げる(1分, てんぷら粉)	23 (1)	55
	茹でる(1分)	46 (1)	55
まびき菜	電子レンジ(20秒)	97 (1)	66
	炒め(2.5分, 汁への流出分の合算あり)	80 (1)	72
	炒め(2.5分, 汁への流出分の合算なし)	65 (1)	72

豆もやし	茹で一浸漬(9分、三杯酢、汁への流出分の合算あり)	49 (1)	72
	茹で一浸漬(9分、三杯酢、汁への流出分の合算なし)	35 (1)	72
	茹で(2分、ゆで汁あり)	52 (1)	72
	茹で(2分、塩、ゆで汁あり)	51 (1)	72
	茹で(2分、ゆで汁なし)	36 (1)	72
	茹で(2分、塩、ゆで汁なし)	37 (1)	72
水菜	炒める(3~10分)	63±1.1 (2)	80
	電子レンジ(0.5~1分)	94±1.1 (2)	41,57
	茹でる(2~60分)	23±10.7 (6)	80
	茹でる(3分、ゆで汁あり)	86 (1)	57
三つ葉	茹でる(3分、ゆで汁なし)	54 (1)	57
	揚げる(1分、てんぷら粉)	32 (1)	55
	茹でる(5分、ゆで汁あり)	86 (1)	68
	茹でる(5分、1%塩、ゆで汁あり)	87 (1)	68
	茹でる(5分、0.1%酢、ゆで汁あり)	83 (1)	68
	茹でる(5分、0.1%重曹、ゆで汁あり)	61 (1)	68
ミヤマイラクサ	茹でる(1分)	73 (1)	55
	茹でる(1分)	70 (1)	55
メイケナ	1分茹でる→塩に浸漬(16~18時間、3%塩)	65±3.1 (2)	84
	茹でる(1.5~5分)	77±11.3 (4)	84
芽キャベツ	電子レンジ(1.5分)	99 (1)	57
	茹でる(5分、ゆで汁なし)	84 (1)	57
モミジガサ	揚げる(1分、てんぷら粉)	34 (1)	55
	茹でる(1分)	74 (1)	55
もやし	炒める(1~10分)	55±10.1 (4)	40,42,74,80
	炒める(2.5分、2%塩、汁への流出分の合算あり)	80 (1)	74
	炒める(2.5分、2%塩、汁への流出分の合算なし)	65 (1)	74
	茹でる→酢に浸漬(9分、酢、汁への流出分の合算あり)	49 (1)	74
	茹でる→酢に浸漬(9分、酢、汁への流出分の合算なし)	35 (1)	74
	電子レンジ(45秒)	87 (1)	57
	茹でる(0.5~60分)	34±13.2 (8)	40,80
	茹でる(30秒、0.5%塩)	64 (1)	72
	茹でる(2分、ゆで汁あり)	79 (2)	57,74
	茹でる(2分、ゆで汁なし)	37±1 (2)	57,74
ヤマウコギ	揚げる(1分、てんぷら粉)	41 (1)	55
	茹でる(1分)	65 (1)	55
ヨモギ	揚げる(1分、てんぷら粉)	46 (1)	55
	茹でる(1分)	62 (1)	55
リョウブ	揚げる(1分、てんぷら粉)	34 (1)	55
	茹でる(1分)	29 (1)	55
レタス	茹でる(2~60分)	17±28.3 (6)	80
レンコン	炒める(3~60分)	59±14.4 (7)	80
分葱	炒める(3~10分)	59 (2)	80
	茹でる(2~60分)	19±12.4 (6)	80
	茹でる(3~7分、ゆで汁あり)	48±14.3 (4)	52,53
	茹でる(3~7分、ゆで汁なし)	46±17 (4)	52,53
	茹でる(3~7分、1~5%塩、ゆで汁あり)	70±11.8 (20)	52,53
わさび	茹でる(3~7分、1~5%塩、ゆで汁なし)	68±25.3 (20)	52,53
	揚げる(1分、てんぷら粉)	66 (1)	55
ワラビ	茹でる(1分)	74 (1)	55
	炒める(3~10分)	76±1.9 (2)	80
調味料及び香辛料	茹でる(5~60分)	48±13.3 (5)	80
	湯煎(5~60分)	51±23.2 (5)	93
	湯煎(5~60分、10%油)	54±12.4 (5)	93

