

調理後のビタミンD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	調理法	ビタミンD 残存率(%) mean±SD (n)	文献ID
8. きのこと類	しいたけ	揚げる	101 (1)	12
		乾しいたけ		
		水で戻す(30分)	94±6.25 (2)	11, 12
		水で戻す(30分)、その後絞る	83±16.6 (2)	11, 12
		水戻し(30分)、その後ゆでる(5~30分)	62±6.7 (3)	11
		水戻し(30分)、その後煮る(30分)	0 (1)	12
		水戻し(30分)、その後揚げる(2分)	0 (1)	11
12. 卵類	鶏卵	水戻し(30分)、その後炒める(1~2分)	102 (1)	11, 12
		ゆでる(10分)	122 (1)	21
		炒める(3分)	82 (1)	21
		オーブン(40分)	39 (1)	21
14. 油脂類	マーガリン	フライパン加熱(3分)	82 (1)	21
		オーブン加熱(40分)	45 (1)	21