

A-50 ほうれん草, キャベツ, チシャのカルシウムについて

佐賀大 飯盛 キヨ

1. 先に筆者は寒天, 煮干, 貝類, 鮮魚中のカルシウム (以下 Ca) について報告したが, 今回は葉菜類中, ほうれん草, キャベツ, チシャの Ca について実験を行った。

2. ほうれん草, キャベツ, チシャの生および調理食物を試料とし, Ca および Ca の利用を妨げていると思われる蓚酸の量を定量し, 更に, ほうれん草の Ca については, Ca の化合形態ならびに人工的に胃のモデル実験を試みて Ca の溶出試験を行なった。

3. 実験に供した試料の Ca 含量は, ほうれん草では, 葉身部で約 110 mg%, 葉板部で約 28 mg% となり, キャベツは, 緑色部で約 80 mg%, 白色部で 28 mg% となり, チシャでは平均約 85 mg% となった。なお, 蓚酸含量は, ほうれん草では, 葉身部で平均約 940 mg%, 葉板部で約 200 mg% となり, キャベツ, チシャでも平均約 200 mg% 位の値を示した。

Ca の調理による損失は, 生食よりも加熱処理において著るしく, 加熱時間に左右された。

蓚酸の調理による除去量は, 加熱処理の場合, 比較的多いことを認めた。

ほうれん草の Ca の化合形態は, 蓚酸 Ca のような溶解度の極めて低いものが多いように思われたが, 胃の中で溶出される Ca (モデル実験) は, 葉身部で 64%, 葉板部で 85% 位と推定された。