

神戸女大家政の足利千枝 民輪明美

目的 生食品中のビタミンB₂については多くの報告があるが、貯蔵調理加工によるB₂量の変化についての報告は殆んどなく、食物として摂取した時点におけるB₂量が問題となるので、実際に体内に摂り入れられる時の食物中のビタミンB₂含有量について研究した。

方法 ビタミンB₂の定量はルミフラビン蛍光法により総B₂量を測定した。試料は大量炊事による病院給食の常食及び治療食の1食分を基準に分手を受け直ちにB₂量の測定に供した。同時に調理前の生材料についても測定し、調理によるB₂量の变化及び摂食時のB₂量、また食品標準成分表よりの計算値と実測値との関係を検討した。なお同じ献立による家庭的調理についても比較し、特にB₂含有量の多い卵・ほうれん草については詳しく調べた。

結果 (1)卵のビタミンB₂量は茹で卵では殻のままのため殆んど変化はないが、卵焼きでは減少し、特にポーチドエッグの場合は50%近く減少した。病院給食でのおでんの卵では、20%のB₂が残存しているに過ぎなかった。(2)ほうれん草は6月中旬当地販売のものではB₂量少く、給食に使われた冷凍ほうれん草の方が多かったが、調理後の含有量は殆んど同じで冷凍品のあつかいに注意が必要と思われた。(3)調理によるB₂の損失は調理方法によって差があるが、同じ献立によって調理した場合大量調理よりも家庭調理の方が損失が少なかった。(4)病院給食での信田煮・酢味噌和え・金銀なますはB₂残存率70%以上であったが、関東煮では20%以下で、B₂は耐熱性といっても水溶性であることに留意が必要である。食品標準成分表よりの計算値も総じて40%以上の損失率のものが多い。30%減としての計算値よりも実際のB₂含有量は少いことになる。