

野菜類のビタミンC含有量の目安に関する研究

岡山大学 馬場敦子

〔目的〕野菜類の植物分類学的系統や、採取直後と市販品、栽培季節等でのビタミンC(以下C)含有状態の特徴を調べ、日常生活上での目安になり得る点はないかを検討することを目的とした。〔方法〕昭和55年公表の三訂補日本食品標準成分表の79種(15目17科76種と無子葉類3種)の野菜の中から日常服用される9目9科24種を選んでこれらの異品種、部位別等にわたってC含量を調べた。すべて露地栽培野菜を用い、大体最盛期の午前中に採取して1時間以内に実験に供した。Cは可食部1~2gに5%冷 HPO_3 を50倍希釈となるように加えて乳鉢内で磨碎して抽出し、遠心分離(1300xg, 5分)後の上清中のC濃度を、4-Dinitrophenylhydrazine法で測定した。葉菜類のC含量は葉身について測定し、一部葉柄でも行った。果菜類、根菜類等は皮付きのまま中央付近を輪切りにして用いた。一部の野菜で市販品、季節別等のC含量を調べた。〔結果〕①アブラナ科、セリ科、アカサ科、ナス科、ユリ科等の有色野菜の葉身の総C量は270~100mg/100g、シソ科、キク科等のそれは100~50mg/100g、有色以外の野菜のそれは50mg以下/100gであった。②各科とも葉柄、茎、果実、根の総C量は有色、その他を通じて50mg以下/100gであった。③採取直後の野菜では各科、各部位にわたってL-アスコルビン酸が総Cのほぼ80、90%以上(L-AsA比率)を占めていた。しかしナス、シソ、ゴボウ、フキ等では40%以下であった。④採取直後の野菜と市販品とでは総C量に大差はなかったが、市販品ではL-AsA比率が非常に低いものが多かった。⑤採取直後の葉菜類の葉身と葉柄の総C含量比は4~5:1、市販品のそれは1~2:1であった。⑥総C含量、L-AsA比率等の季節変動は各野菜の栽培適期により異なった。