

目的 現在市販されている乳幼児用食品にはアスコルビン酸が強化されたものが多いが乳児は離乳期に入ると野菜や果実の摂取量が多くなるのでなるべく自然の食品からアスコルビン酸を摂取させることが望まれる。しかし離乳期では特に衛生面に留意する必要があるのでつぶしたり、うらぶしたりした後再加熱することが多い。このため小ぼうの調理によるよりもアスコルビン酸の損失が大きいと考え、その損失を知るために実験を行った。

方法 sampleとしては葉菜類ではほうれん草、白菜、小松菜、キャベツ、根菜類では大根、かぶ、果菜類ではトマト、計7種類を用いた。調理法は家庭における離乳食の調理に準じ、葉菜類は軟かくゆでつぶした後0.5~0.8%の食塩を加え、2~3分間再加熱した。大根、かぶはおろししてからゆめとばすためと二次汚染を防ぐ目的で1~2分加熱した。トマトは皮、種子を除いてつぶし、同様に約50秒加熱した。アスコルビン酸の定量方法はRoeの変法(ヒドラジン比色法)を用い、7種類の野菜について5回以上定量し、その平均値を算出した。

結果 残存率はほうれん草 $59.0 \pm 3.5\%$ 、キャベツ $31.0 \pm 3.4\%$ 、小松菜 $27.0 \pm 1.7\%$ 、白菜 $25.9 \pm 3.0\%$ であった。これらに対して根菜類やトマトのアスコルビン酸残存率は高く、大根おろしと加熱したものの $94.2 \pm 3.1\%$ 、かぶのおろしと加熱したものの $82.9 \pm 1.7\%$ 、ゆかりのかぶ $87.1 \pm 6.7\%$ 、トマト $94.3 \pm 4.2\%$ (ハダカも総アスコルビン酸残存率)であった。また金属製のおろし金を用いてもプラスチック製のものを用いても残存率に差は殆んどなかった。