

大量及び家庭調理における食品中ビタミンB₁, Cの変化する

神戸女大家政 足利千枝 O民輪明美

目的 最近若年層に明らかにビタミンB₁欠乏とみられる症状がみられ、またビタミンCの大量摂取の必要性が問題となり、所要量だけでなく疾病と代謝異状にビタミンが大きく取り上げられてきた。毎日の食事に自然の食物から大量にビタミンが摂取できるよう食品の選択と同時に調理による損失を少なくしたい。前回はビタミンB₂の摂取について(オゾノ園 総合)報告したので、今回はビタミンB₁, Cについて報告する。

方法 ビタミンB₁の定量はテオクローム法により総ビタミンB₁を、ビタミンCはフェニルヒドラジン法により還元型と酸化型として総ビタミンCを測定した。大量調理として病院給食の常食及び特別治療食を数回、各1食分を分析に供し、同時に調理前の生材料についても測定して調理によるビタミンB₁, C量の变化を調べ、摂食時のビタミン摂取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。尚同じ献立による家庭調についても比較した。

結果 調理によるビタミンB₁, C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、大量調理より家庭調理の方が損失の少ないものがあった。病院給食での食品標準成分表よりの計算値は実測値より高い場合が多かったが強化米が用いられている時は実測値が多くなっていた。ビタミンCでは生材料中の含有量と成分表値との差の多いものも多く、調理後の実測値の残存率も20.7~62.9%と巾が広い。実際のビタミンB₁, Cの摂取は計算値より低いことが実証された。各調理を一括してビタミンB₁は40%減、Cは60%減とするのではなく、調理法別に調理による減少率を検討することが必要と思われる。