

中村学園大 伊藤 和枝

目的 高血圧および心疾患などの循環器系疾患においては、ナトリウム(Na)の適正な摂取と同じくカリウム(K)との比の検討が大切であることが報告されている。食品中のNa, Kは調理により変動するものであり、野菜類についての報告は多いが動物性食品について検討したものが少ない。そこでK量の多い動物性食品について調理法別に検討し、栄養相等の資料を得たいと考えた。

方法 材料に鶏ささ身を用い、山崎、島田の標準的調理条件に基づき、蒸し物、茹で物、蒸し物、網焼き、天火焼、蒸揚げ、高周波加熱、炒め物の調理を行いNaとKを測定した。Na, Kの測定は試料を1%塩酸で均質化し日立荧光光度計-フタ形で測定した。水分は赤外線水分計ケットフー1A型で測定した。

結果 1) 調理後重量は、いずれの調理法においても減少し生肉とに有意差がみられた。水分も調理により減少し重量減少とはほぼ同じ傾向を示した。重量、水分ともに蒸揚げの変化が最も顕著であった。

2) 調理後Na量はいずれの調理法においても減少した。茹で物、蒸し物、蒸揚げの減少率が高値を示し、高周波加熱、炒め物が低値であった。

3) 調理後K量も全ての調理法において減少した。茹で物、蒸し物の減少率が高値を示した。NaとKの減少率に差がみられたのは、蒸し物、網焼き、蒸揚げで、いずれもKの減少率が低値であった。

4) Na/K比の最も低値であったのは蒸揚げであった。