

目的 野菜は食物繊維の良い給源とされているが、野菜の多くは調理加工してから摂取されるので、野菜の食物繊維が調理によりいかに変化するかを明らかにする必要があると考えられる。そこで、私は野菜食物繊維の調理による変化を量的及び質的に検討している。今回は量的変化の結果の一部を報告する。

方法 14種類の市販野菜を購入後、水洗し、水を拭きとってから秤量し、生のものはそのまま、調理するものは日常の調理法に従い調理し、味付けも行った。それらは凍結乾燥後、粉碎し、5 mesh以下とした。食物繊維は、脱脂後、Van Soest法により不溶性食物繊維即ち中性洗剤抽出残渣：NDF，酸性洗剤抽出残渣：ADF，リグニンに分画、定量した。また、一部の種類については、最近用いられている酵素法、即ちアミラーゼ、プロテアーゼ未消化残渣をアルコール沈殿して定量する方法にて全食物繊維量を定量した。

結果 水分は105°C定圧乾燥法により測定したものであるが、試料により少しずつ異なるので、食物繊維量は乾物当りで示す。NDF量は、にんじん、ごぼう、だいこんなどの根菜類は9~12%であり、こまつな、ほうれんそう、ゆず、にらなどの莖葉菜類およびなす、カリフラワー、ピーマンなど花菜類、果菜類は15%以上であった。NDF量は茹でる、煮ることにより、数種において約10%前後減少したが、他はほとんど変化しなかった。しかし、炒める、揚げるでは減少したものはなく、一般に増加する傾向が認められた。