

○杉山寿美* 徳山留美* 石永正隆** (*広島文教女大短大, **広島女大)

目的：国民栄養調査の結果から、n-3系/n-6系多価不飽和脂肪酸の摂取割合や適性摂取量の決定されているが、この調査結果は調理過程の損失が考慮されていない日本食品標準成分表を用いて求められた計算値である。これまでに、我々が行った陰膳方式による食事中脂質の分析結果は、国民栄養調査や他のアンケート調査の結果よりも低い値を示していた。これらのことから、本研究では、調理過程において脂質量の変動が大きいと考えられる「豚肉」を試料として、調理過程における総脂肪酸量、脂肪酸組成の変化を測定した。

方法：「生」および調理操作「ゆで」「焼き」「揚げ」を行った豚肉の脂質を Bligh & Dyer 法によって抽出した。抽出した脂質は、5%塩酸メタノールを用いて脂肪酸メチルエステルとした後、ガスクロマトグラフィー(DB-WAX 60m×0.253mm)によって分析を行った。

結果：「生」においても総脂肪酸量、脂肪酸組成は試料間に差があり、食品成分表の値とも異なっていた。総脂肪酸量は「生」と比較して「ゆで」約55%、「焼き」約80%、「揚げ」約130%と著しく変動した。「揚げ」は「ゆで」「焼き」と比較して、試料間で総脂肪酸量の変動が大きかったが、これは吸油量による差よりも豚肉中の脂質の溶出量の差に起因していた。また、実測値は成分表からの計算値とは一致しなかった。これらのことから、調理一般の分析値の系統化が必要であるといえる。