

E-3 調理による有効ビタミン C の損失 (I)

—調理食品の総 V.C と有効 V.C 並びに
計算値に対する割合—

大阪市立大学○宮川久邇子・村田希久

吾々は献立調理後のビタミン B₁, B₂, ニコチン酸並びにカロチン実測値の計算値に対する割合を求めてすでに報告した。今回は生活保護世帯の献立につき調理後の総 V.C 並びに酸化型 V.C を, 2,4-dinitrophenylhydrazine 法で実測の上有効 V.C を求めた所, 調理後の有効 V.C は総 V.C の 83±5% であった。この割合は分

析表によって求めた生食品の有効 V.C の総 V.C に対する割合とほぼ等しかった。

また調理後の有効 V.C の計算値に対する割合は 70% 程度であったが、献立にポテトを使用している場合に限って 35% 前後の低値であった。これは実測した季節が 2 月であって、ポテトの V.C 含量が分析表の値よりもかなり低下していた為によると考えられる。一般家庭の献立調理後の有効 V.C 損失については追って報告する予定。