

目的 野菜はビタミン供給源としての働きが大きい食品であるが、その性質上、収穫後の品質変化が著しく、流通過程での扱われ方によってビタミンの含有量もかなり変化することが予想される。そのため、われわれが店頭で求める場合には、店頭ごとに野菜の内幕はさまざまである。また近年は同一野菜でも品種が異ってきているものもあり、また栽培時期も変ってきているので従来のものと同じ見方はできない面がある。これらの実態を現在使用されている食品成分表の値と比較検討したのでその一部を報告する。

方法 試料は駒込周辺の比較的よく売れている店頭で求めた。カロテンの定量は吸着オラムクロマトグラフィー法、VB₁はチオクローム法、VB₂はルミフラビン法、VCはヒドラジン法により測定した。

結果 野菜の種類によって、収穫直後のものと店頭のものとの差は異なるが、^{一般的に}食品成分表の値と比較した場合、著しく変化しているのはVCの含有量である。カロテンはあまり大きな差は認められなかったが、しかしホウレン草の中には50%程度の値しか示さないものもあった。VB₁はVCほどの差はないが、全体的に少く、VB₂はVB₁ほどではないが、やや低い値が示された。

近年は冷凍野菜も多くなり、特に集団給食施設での利用度が高まってきているが、種類によっては生鮮野菜より冷凍野菜の方が品質が一先していることも認められた。