目的 最近、ビタミンCを多量に含み、家庭で簡単に栽培できる無公害な食品として、各種子の発芽物であるもやしが目ざされている。しかし、大豆・緑豆などのもやしについては古くから研究がなされているが、その他種子のもやしの一般成分はあまり知られていない。そこで我々は、家庭での促成栽培におけるもやしの一般成分をビタミンCを中心として、種子と比較しながら検討してみた。

方法 アルファルファ・貝割大根・カブ・二十日大根・そば・クレソン・マスタード・緑豆の8種を試料とし、家庭における促成栽培の方法に準じて発芽させたもやし、及びこれらの種子について、水分・灰分・タンパク質及びビタミンC量について測定した。なおビタミンC量の測定においては、ヒドラジン法を用いた。

結果 分析結果は下表のようであった。ただし、水分以外は無水物重量当たりで示した。

品 種	種 子					も や し					発芽に よる 重量変化	種子(=1粒)に対する そのもやしから得られた ヒドラジンの重量	
	水分 %	灰分 %	タンパク質 %	ビタミンC mg%		水分 %	ビタミンC mg%		総	酸化型			
緑豆	11.2	3.6	23.4	3.3	1.4	88.5	168.7	38.3	×	4.9	51.1	27.4	
貝割大根	5.9	4.7	28.5	2.0	0	90.7	422.4	72.0	×	10.4	211.2	—	
アルファルファ	6.8	3.8	37.3	17.9	5.7	88.3	191.5	65.0	×	5.6	10.7	11.4	
二十日大根	5.9	4.9	30.8	6.0	0.7	92.2	455.9	27.6	×	7.8	76.0	39.4	
カブ	6.5	4.7	25.1	1.5	0.8	89.0	390.5	32.9	×	3.9	260.3	41.1	
そば	10.3	3.6	11.6	0.4	0.3	86.9	329.8	53.3	×	3.7	824.5	177.7	
マスタード	6.0	4.7	27.0	4.3	2.8	90.1	303.8	43.5	×	18.9	70.7	15.5	
クレソン	7.1	5.6	30.5	2.6	0.4	94.6	379.8	45.4	×	13.2	146.1	113.5	

左記の結果より、種子発芽物は多量のビタミンCを含み、かつその栽培方法が簡便であることから、有効なビタミンC供給源と考えられる。