

目的 従来、魚は主にタンパク質の供給源として考えられてきたが、近年、魚の高度不飽和脂肪酸が循環器系疾患の予防に効果があるとして注目されている。しかし、一方高度不飽和脂肪酸が酸化分解されやすいことも明らかである。そこで、本報は日常的な調理操作（煮る・蒸す・焼く・揚げる）が青魚の脂質に及ぼす影響について、脂肪酸組成の変化ならびに酸化程度について検討したのでその結果を報告する。

方法 試料はアジ・イワシ・サバを用いた。脂質はクロロホルム・メタノール（2:1）混合液で抽出し、ガスクロマトグラフィーにより脂肪酸組成を分析し、同時に酸化程度についてはPV, TBA値, AVを測定した。なお、重量、水分量、脂質量の変化についても測定した。

結果 重量・脂質量は「焼く」の減少が最も大きく、「蒸す」が最も小さかった。水分量は「揚げる」の減少が最も大きく、「煮る」、「蒸す」は小さかった。酸化程度は「焼く」>「蒸す」>「煮る」>「揚げる」の順であった。脂肪酸組成は「煮る」、「蒸す」ではあまり変化がみられなかった。C₂₀₋₅, C₂₂₋₆は「揚げる」の減少が最も大きく、「焼く」>「煮る」>「蒸す」の順であった。「揚げる」については使用した揚げ油との交換がおこっていた。