

目的 近年、健康管理と生体内無機質代謝との関係が注目され、無機質所要量あるいは適正摂取量などに関心がはらわれている。ところでミネラル類は主に経口摂取によるものが多く、摂食に際して行われる各種調理過程での食品中ミネラル類の変化を知ることは重要なことであろう。すでに筆者らは、各種の実験的調理操作とミネラル類の変化について検討してきたが、本報ではダイコン、ゴボウ及びズイキを用いた調査結果を述べる。

方法 ダイコン調理では、ふろふきダイコンについて調べた。3 cm 長に輪切りして1区200 g に調整し、米、昆布の添加区及び水のみを設け、鉄及び磁器鍋で加熱した。ゴボウ調理では、きんぴらゴボウ、煮メ、たたきゴボウについて調べた。きんぴらゴボウは3 cm 長の輪切りにして任意に50 g 秤取し、水浸後調味液中で加熱した。たたきゴボウは3 cm 長に輪切りして50 g 秤取し、酢を添加した水中で加熱後調味液中に60分間浸漬した。ズイキ調理では、3分間水ゆでした後はく皮して水浸漬し、5 cm 長に切って1区100 g とし、調味液中で加熱した。いずれの試料も湿式分解後、Fe, Mg, Caは原子吸光分光分析法, Na, Kは炎光分析法により測定した。

結果 ふろふきダイコンは、特に昆布添加でNaが増大した。きんぴらゴボウ、煮メ調理では無機成分に著しい変化はなかったが、たたきゴボウは酢添加によって、調理後Mg, Ca, Kは減少しNaが増大した。またズイキ調理では調味液添加でNaが増大し、鉄鍋加熱でFeの増加が認められた。