

## 市販野菜ジュース類の栄養成分について

○川井 信子、川越 昌子  
(大阪市立環境科学研究所)

**目的：**最近、簡易に野菜成分が摂取できることから、多種類の野菜ジュース類が販売され、利用されている。本報では、市販野菜ジュース類および手作りジュースの栄養成分、特に野菜類からの摂取が期待される食物繊維（水溶性、不溶性）、カロチン、ビタミン C、ミネラル類（K、Ca、Mg、Fe）を分析し、これらの成分が野菜ジュース類からどの程度摂取できるか調べた。

**方法：**市販野菜ジュース類 25 種類（トマト系ジュース 10、人参系ジュース 5、その他野菜ジュース 3、果汁入り混合飲料 7）ならびにトマト、人参、およびほうれん草からジューサーで作った手作りジュースを試料とした。食物繊維は AOAC による酵素・重量法、カロチンは加水分解後ヘキサソ抽出し HPLC 法（ODS カラム、メタノール/酢酸イソ系展開溶媒）、ビタミン C は DNP 法、ミネラル類は乾式灰化後希硝酸溶液とし ICP-AES 法により分析をおこなった。

**結果：**市販ジュース類の各成分量を、対応する野菜の食品成分表の値や手作りジュースの実験（ジュースと野菜の成分量比較実験）と比較した結果、トマト主体のジュース類では対応する野菜に匹敵する成分含量を示したのに対し、その他のジュース類では、不溶性食物繊維、カロチン、Ca が対応する野菜に比べて大幅に低く、Fe も低かった。一方、水溶性食物繊維、ビタミン C、K、Mg はもとの野菜と同程度で、損失はあまり認められなかった。しかし、人参には元来カロチンが多く、人参主体のジュースではカロチンが約 2000  $\mu\text{g}/100\text{g}$  程度と多く含まれており良い供給源となっていた。