

別表13 食品中のビタミンC(Vc)の調理による残存率(数値は平均±標準偏差(標本数))

食品群	食品名	調理法	VC 残存率(%)	文献
いも及び でん粉類	さつまいも	茹でる(8~60分)	69±21.1(8)	103-105)
		蒸す(16~20分)	89 (2)	106, 107)
		炒める(5~10分)	87 (2)	105)
		真空調理(40分)	58 (2)	103)
		オーブン焼き(20~50分)	70±3.5(6)	108, 109)
		焙焼(40~100分)	39 (2)	107)
		電子レンジ(約2~9分)	60±33.7(8)	108-110)
		ミキサー(2分)【還元型ビタミンC】	0(1)	111)
		ミキサー(2分、0.5~2%食塩)【還元型ビタミンC】	0±0(3)	111)
	さといも	茹でる(5~60分)	64±26.4(5)	105)
		真空調理(40分)	73 (2)	103)
	じゃがいも	茹でる(3~30分)	61±21.7(33)	104-106, 112-115)
		茹でる(25分、ゆで汁あり)	74(1)	114)
		蒸す(15~20分、加熱時間不明のものも含む)	76±5.8(3)	106, 115, 116)
		炒める(3~10分)	78±9.1(5)	105, 112)
		揚げる(3分)	73±11(3)	116, 117)
		焙焼(30分)	60(1)	106)
		電子レンジ(約1~5分)	85±15.1(4)	106, 113, 115)
		ミキサー(2分)【還元型ビタミンC】	3(1)	111)
	ミキサー(2分、0.5~2%食塩)【還元型ビタミンC】	5±0.6(3)	111)	
やまいも	茹でる(5~60分)	54±10.1(5)	105)	
果実類	かき	ミキサー(2分)【還元型ビタミンC】	20(1)	111)
		ミキサー(2分、0.5~1%食塩)【還元型ビタミンC】	67 (2)	111)
	すいか	ぬかに浸漬(16時間)	75(1)	118)
	なし	ミキサー(2分)【還元型ビタミンC】	43(1)	111)
		ミキサー(2分、0.5~2%食塩)【還元型ビタミンC】	43±12.6(3)	111)
	バナナ	ミキサー(2分)【還元型ビタミンC】	12(1)	111)
		ミキサー(2分、1~2%食塩)【還元型ビタミンC】	28 (2)	111)
	びわ	ミキサー(2分)【還元型ビタミンC】	73(1)	111)
		ミキサー(2分、0.5~2%食塩)【還元型ビタミンC】	86±16.2(3)	111)
	ぶどう	ミキサー(2分)【還元型ビタミンC】	29(1)	111)
		ミキサー(2分、0.5~1%食塩)【還元型ビタミンC】	83 (2)	111)
	みかん	ミキサー(2分)【還元型ビタミンC】	90(1)	111)
		ミキサー(2分、0.5~1%食塩)【還元型ビタミンC】	100 (2)	111)
	もも	ミキサー(2分)【還元型ビタミンC】	86(1)	111)
		ミキサー(2分、0.5~2%食塩)【還元型ビタミンC】	93±2.9(3)	111)
	ゆず	茹でる(10分)	93(1)	119)
	りんご	ミキサー(2分)【還元型ビタミンC】	6(1)	111)
		ミキサー(2分、0.5~2%食塩)【還元型ビタミンC】	79±18.3(3)	111)
	野菜類	あさつき	茹でる(1分)	80(1)
揚げる(1分)			68(1)	120)
あざみ(茎)		茹でる(1分)	42(1)	120)
いかりそう		茹でる(1分)	29(1)	120)
		揚げる(1分)	24(1)	120)
いもがら		茹でる(2~60分)	37±16.4(6)	105)
いわがらみ		揚げる(1分)	27(1)	120)
いんげん		茹でる(5~60分)	67±21(5)	105)
	炒める(3~10分)	87 (2)	105)	

うわばみそう	茹でる(1分)	43(1)	120)
	揚げる(1分)	36(1)	120)
えだまめ	茹でる(3~10分)	94(1)	106)
	電子レンジ(冷凍、2分)	100(1)	106)
えんどう	茹でる(5~60分)	58±16.5(5)	105)
	炒める(3~10分)	67 (2)	105)
おおいたどり	茹でる(3~10分)	50(1)	120)
おおばぎぼし	茹でる(1分)	80(1)	120)
オクラ	茹でる(5~60分)	31±18.3(5)	105)
	炒める(3~10分)	68 (2)	105)
かつおな	茹でる(2~60分)	26±14.4(6)	105)
	炒める(3~10分)	59 (2)	105)
かぶ	茹でる(2~60分)	57±17.3(5)	105)
	炒める(3~10分)	64(2)	105)
かぶ(葉)	茹でる(2~60分)	29±17(6)	105)
	炒める(3~10分)	54 (2)	105)
かぼちゃ	茹でる(4.6分)	64±20.9(5)	105)
	蒸す(17分)	78(1)	106)
	炒める(3~10分)	74 (2)	105)
	電子レンジ(4.6分)	92(1)	106)
	ミキサー(2分)【還元型ビタミンC】	16(1)	111)
	ミキサー(2分、0.5~2%食塩)【還元型ビタミンC】	20±5.1(3)	111)
カリフラワー	茹でる(3~10分)	58±21.5(6)	105)
ぎしぎし	茹でる(1分)	47(1)	120)
	揚げる(1分、てんぷら粉)	34(1)	120)
キャベツ	茹でる(2~15分、ゆで汁なし)	36±19.7(17)	121-128)
	茹でる(2~15分、ゆで汁あり)	56±23(17)	121-128)
	茹でる(2~60分)	41±21.3(21)	105, 129-131)
	茹でる(5~7分、2~4%塩)	53 (2)	48, 130)
	茹でる(1~15分、0.5~5%塩、ゆで汁なし)	44±15.5(39)	121, 122, 124, 126-128)
	茹でる(5分、0.5~5%塩、ゆで汁あり)	55±18.3(39)	121, 122, 124, 126-128)
	茹でる(5分、0.1%酢、ゆで汁あり)	65(1)	124)
	茹でる(5分、0.1%重曹、ゆで汁あり)	45(1)	124)
	炒める(45秒)	101(1)	112)
	炒める(3~10分)	68±12.7(4)	105)
	炒める(5分、汁なし)	79(1)	126)
	炒める(5分、汁あり)	87(1)	126)
	炒める(5分、2%塩)	75(1)	48)
	炒める(5分、2%塩、汁なし)	79(1)	127)
	炒める(5分、2%塩、汁あり)	87(1)	127)
	電子レンジ(0.5~1.5分)	88±8.1(9)	123, 125, 128, 132)
キャベツ	水に浸漬(1~5分、流出分の合算なし)	84±8.7(6)	128)
	酢に浸漬(60~240分、5%酢)	27 (2)	133)
	塩に浸漬(120分、5%塩)	47(1)	133)
	塩に浸漬(1~7日、10~20%塩)	66±31(3)	133)
	塩に浸漬(7日、炒め後、20%塩)	16(1)	133)
	ミキサー(2分)【還元型ビタミンC】	87(1)	111)
	ミキサー(2分、0.5~2%塩)【還元型ビタミンC】	89±1.3(3)	111)

きゅうり	茹でる(3分)	87(1)	129)
	塩ふり(10分、塩、ゆで汁あり)	87(1)	126)
	塩ふり(塩、ゆで汁なし)	74(1)	126)
	塩に浸漬(10分、2%塩、しぼり汁あり)	87(1)	134)
	塩に浸漬(10分、2%塩、しぼり汁なし)	74(1)	134)
	塩に浸漬(2~24時間、1~20%塩、しぼり汁あり)	89±7.8(8)	118)
	塩に浸漬(10分~24時間、1~20%塩、しぼり汁な	84±11.5(10)	118, 126, 134)
	酢に浸漬(20~30分、酢、しぼり汁あり)	81 (2)	126, 134)
	※同著者の異なる論文のデータ2件を含む.		
	酢に浸漬(10分、酢、しぼり汁なし)	69 (2)	126, 134)
	※同著者の異なる論文のデータ2件を含む.		
	糠漬け(16時間)	77(1)	118)
	ミキサー(2分)【還元型ビタミンC】	15(1)	111)
ミキサー(2分、0.5~2%塩)【還元型ビタミンC】	14±0.9(3)	111)	
きょうな	茹でる(2~60分)	34±17.4(6)	105)
	炒める(3~10分)	57 (2)	105)
かぼちゃ(西洋かぼちゃ)	糠漬け(16時間)	90(1)	118)
こごみ	茹でる(1分)	43(1)	120)
	揚げる(1分、てんぷら粉)	63(1)	120)
こしゃく	茹でる(1分)	39(1)	120)
	揚げる(1分、てんぷら粉)	21(1)	120)
ごぼう	茹でる(5~60分)	25±12.1(5)	105)
	炒める(3~10分)	63 (2)	105)
こまつな	電子レンジ(0.5分)	85(1)	132)
さやいんげん	茹でる(5~60分)	44±15.3(5)	105)
	茹でる(4分、ゆで汁あり)	50(1)	123)
	炒める(3~10分)	54 (2)	105)
さやえんどう	茹でる(5~60分)	45±15.8(5)	105)
	茹でる(1.5分、ゆで汁なし)	87(1)	126)
	茹でる(1.5分、ゆで汁あり)	96(1)	126)
	茹でる(1.5分、塩、ゆで汁なし)	86(1)	126)
	茹でる(1.5分、塩、ゆで汁あり)	95(1)	126)
	茹でる(5分、だし汁、ゆで汁なし)	70(1)	126)
	炒める(3~10分)	69±17.8(4)	105)
	炒める(3分、汁流出分の合算あり)	82(1)	126)
	揚げる(1.5分、衣、油への流出合算なし)	90(1)	126)
	揚げる(1.5分、衣、油への流出合算あり)	94(1)	126)
さんとうな	茹でる(2~60分)	30±15.8(7)	105, 129)
	炒める(3~10分)	63 (2)	105)
しゃくしな	茹でる(2~60分)	29±17.9(6)	123)
	茹でる(2分、しぼり汁なし)	52(1)	123)
	茹でる(2分、しぼり汁あり)	74(1)	123)
	炒める(3~10分)	55(2)	105)
	電子レンジ(0.75分)	79(1)	123)
しゅんぎく	茹でる(3~7分、ゆで汁なし)	20±12.7(6)	121-124)
	茹でる(3~7分、ゆで汁あり)	37±37.3(6)	121-124)
	茹でる(3~7分、1~5%塩、ゆで汁なし)	29±12.4(21)	121, 122, 124)
	茹でる(3~7分、1~5%塩、ゆで汁あり)	31±12.3(21)	121, 122, 124)
	茹でる(5分、0.1%酢、ゆで汁あり)	47(1)	124)
	茹でる(5分、0.1%重曹、ゆで汁あり)	11(1)	124)
	電子レンジ(0.5~1分)	80 (2)	123, 132)

せり	茹でる(2~60分)	50(1)	120)
	揚げる(0.5~1分、てんぷら粉)	56(1)	120)
セロリ	茹でる(1~60分)	28±19.7(6)	105)
そらまめ	茹でる(5~60分)	60±22.4(5)	105)
	炒める(3~10分)	83 (2)	105)
タアサイ	茹でる(2.5分)	57 (2)	135)
	茹でる(2.5分、1%塩)	63 (2)	135)
	炒める(1.6分)	88 (2)	135)
	炒める(3分、1%塩)	81 (2)	135)
	電子レンジ(1.6分)	86 (2)	135)
だいこん(根)	茹でる(5~60分)	50±17.2(22)	105, 129, 136, 137)
	茹でる(5~60分、ゆで汁なし)	45±13.9(19)	105, 136, 137)
	茹でる(5分、ゆで汁あり)	77±6.9(3)	137)
	茹でる(23分、ゆで汁なし)	62±0(2)	126, 127)
	※同著者の異なる論文のデータ2件を含む。 茹でる(23分、ゆで汁あり)	84 (2)	126, 127)
	※同著者の異なる論文のデータ2件を含む。 茹でる(5~10分、1~3%塩、ゆで汁なし)	38±15.7(15)	129, 137)
	茹でる(5分、1~3%塩、ゆで汁あり)	87±2.0(3)	137)
	真空調理(60分)	80(1)	103)
	真空調理(60分、砂糖、だし、酒、薄口しょうゆ)	69(1)	103)
	炒める(3~10分)	69±18.8(6)	105)
	炒める(7分、塩2%、汁への流出合算なし)	87 (2)	126, 127)
	※同著者の異なる論文のデータ2件を含む。 揚げる(3分)	86 (2)	117)
	電子レンジ(4分)	80(1)	123)
	水に浸漬(5分)	85(1)	137)
	水に浸漬(5分、汁への流出合算あり)	87(3)	137)
	食塩水に浸漬(5分、1~3%塩)	86(1)	137)
	食塩水に浸漬(5分、1~3%塩、汁への流出合算あり)	84(3)	137)
	塩もみ→水洗→浸漬(30分、塩、調味酢、汁への流出合算なし)	58(1)	126)
	塩もみ→水洗→浸漬(30分、塩、調味酢、汁への流出合算あり)	72(1)	126)
	酢に浸漬(30分、汁への流出合算なし)	58(1)	127)
	酢に浸漬(30分、汁への流出合算あり)	72(1)	127)
	おろす(汁なし)	59 (2)	126, 127)
	おろす(汁あり)	95 (2)	126, 127)
	おろす(5~300分)	89±10.7(17)	138-140)
	おろす(60~300分、0.5~2%塩)	87±7.5(10)	138)
	おろす(60~300分、5~10%砂糖)	91±5.1(10)	138)
	おろす(60~300分、0.5%グルタミン酸ナトリウム)	91±5.5(10)	138)
	おろす(60~300分、0.1~1%酢酸)	80±11.6(15)	138)
	もみじおろし(だいこん9:にんじん1)、調整後0~180分	92±6(8)	139-141)
	もみじおろし(だいこん8:にんじん2)、調整後0~180分	91±8(32)	139, 140)
	もみじおろし(だいこん8:にんじん2)+レモン、調整後0~180分	99±1(8)	139-141)
	もみじおろし(だいこん8:にんじん2)+酢、調整後0~180分	97±2(8)	139-141)

だいこん(根)	もみじおろし(だいこん8:にんじん2)にんじんをゆでて添加、調整後0~180分	97±2(18)	139)
	もみじおろし(だいこん8:にんじん2)にんじんをレンジ加熱して添加、調整後0~180分	98±1(18)	139)
	もみじおろし(だいこん7:にんじん3)、調整後0~180分	90±9(8)	139-141)
	もみじおろし(だいこん9:にんじん1)、調整後0~180分【還元型ビタミンC】	54±27(21)	139-141)
	もみじおろし(だいこん8:にんじん2)、調整後0~180分【還元型ビタミンC】	40±30(44)	139, 140)
	もみじおろし(だいこん8:にんじん2)+レモン、調整後0~180分【還元型ビタミンC】	71±24(8)	139-141)
	もみじおろし(だいこん8:にんじん2)+酢、調整後0~180分【還元型ビタミンC】	54±35(17)	139-141)
	もみじおろし(だいこん8:にんじん2)にんじんをゆでて添加、調整後0~180分【還元型ビタミンC】	65±31(18)	139)
	もみじおろし(だいこん8:にんじん2)にんじんをレンジ加熱して添加、調整後0~180分【還元型ビタミンC】	86±17(18)	139)
	もみじおろし(だいこん7:にんじん3)、調整後0~180分【還元型ビタミンC】	36±30(21)	139-141)
	もみじおろし(だいこん5:にんじん5)、調整後0~120分【還元型ビタミンC】	42±30(5)	141)
だいこん(葉)	ミキサー(2分)【還元型ビタミンC】	94 (2)	111)
	ミキサー(2分、0.5~1%塩)【還元型ビタミンC】	100±0(4)	111)
	茹でる(3~7分、ゆで汁なし)	16±8(4)	121, 122)
	茹でる(3~7分、ゆで汁あり)	18±6.3(4)	121, 122)
	茹でる(3~7分、1~5%塩、ゆで汁なし)	26±11.2(20)	121, 122)
	茹でる(3~7分、1~5%塩、ゆで汁あり)	27±10.8(20)	121, 122)
たけのこ	茹でる(5~60分)	61±26.3(5)	105)
	炒める(3~10分)	76±10.8(4)	105)
たまねぎ	茹でる(2~60分)	48±19.1(7)	105, 142)
	茹でる(4分、ゆで汁なし)	43(1)	123)
	茹でる(4分、ゆで汁あり)	56(1)	123)
	茹でる(3~10分、1%塩)	46±19.9(14)	129)
	蒸す(20分)	90(1)	142)
	炒める(3~10分)	62 (2)	105)
	揚げる(3~4分)	89±4.5(3)	117, 142)
	電子レンジ(2~2.5分)	82 (2)	123, 142)
たまぶき	茹でる(1分)	45(2)	120)
たんぽぽ	茹でる(1分)	70(1)	120)
	揚げる(1分、てんぷら粉)	59(1)	120)
チンゲンサイ	茹でる(2.5分)	79 (2)	135)
	茹でる(2.5分、1%塩)	84 (2)	135)
	炒める(3分)	97 (2)	135)
	炒める(3分、1%塩)	82 (2)	135)
	電子レンジ(1.5分)	79 (2)	135)
つくし	茹でる(1分)	64(1)	120)
	揚げる(1分、てんぷら粉)	91(1)	120)
とうがん	糠漬け(16時間)	80(1)	118)
どくだみ	茹でる(1分)	76(1)	120)
	揚げる(1分、てんぷら粉)	33(1)	120)
トマト	ミキサー(2分)【還元型ビタミンC】	100(1)	111)
	ミキサー(2分、0.5%塩)【還元型ビタミンC】	100(1)	111)
なす	茹でる(5~60分)	27±16.2(5)	105)

	炒める(3~10分)	63 (2)	105)
	糠漬け(16時間)	94 (2)	118)
	ミキサー(2分)【還元型ビタミンC】	39(1)	111)
	ミキサー(2分、0.5~1%塩)【還元型ビタミンC】	76 (2)	111)
なずな	茹でる(1分)	53(1)	120)
	揚げる(1分、てんぷら粉)	64(1)	120)
なたねな	茹でる(2分、ゆで汁なし)	56(1)	123)
	茹でる(2分、ゆで汁あり)	68(1)	123)
	電子レンジ(45秒)	81(1)	123)
なんてんはぎ	茹でる(1分)	66(1)	120)
にわとこ	茹でる(1分)	83 (2)	120)
	揚げる(1分、てんぷら粉)	49 (2)	120)
にんじん	茹でる(5~60分)	79±14.3(5)	105)
	茹でる(3~7分、ゆで汁なし)	15±1.6(4)	121, 122)
	茹でる(3~7分、ゆで汁あり)	17±1.4(4)	121, 122)
	茹でる(3~7分、1~5%塩、ゆで汁なし)	34±8.4(20)	121, 122)
	茹でる(3~7分、1~5%塩、ゆで汁あり)	36±8.3(20)	121, 122)
	炒める(3~10分)	70 (2)	105)
	揚げる(3分)	97 (2)	117)
	電子レンジ(2分)	98(1)	123)
	ミキサー(2分)【還元型ビタミンC】	20(1)	111)
	ミキサー(2分、0.5~2%塩)【還元型ビタミンC】	19±3.5(3)	111)
ねぎ	茹でる(2~60分)	41±20(6)	105)
	茹でる(3~7分、ゆで汁なし)	21±1.3(4)	121, 122)
	茹でる(3~7分、ゆで汁あり)	24±1.6(4)	121, 122)
	茹でる(5~60分、1~5%塩、ゆで汁なし)	36±11.3(20)	121, 122)
	茹でる(5~60分、1~5%塩、ゆで汁あり)	39±11.2(20)	121, 122)
	炒める(3~10分)	63±16.5(4)	105)
ねまがりたけ	茹でる(1分)	31(1)	120)
のびる	茹でる(1分)	28(1)	120)
	揚げる(1分、てんぷら粉)	82(1)	120)
はくさい	茹でる(2~60分)	40±18.8(6)	105)
	茹でる(3~7分、ゆで汁なし)	18±6.2(5)	121-123)
	茹でる(3~7分、ゆで汁あり)	29±25.2(5)	121-123)
	茹でる(3~7分、1%塩)	62±20.2(4)	129)
	茹でる(3~10分、1~5%塩、ゆで汁なし)	27±9.4(20)	121, 122)
	茹でる(3~10分、1~5%塩、ゆで汁あり)	29±9.2(20)	121, 122)
	炒める(1分)	59 (2)	105)
	電子レンジ(0.33~1分)	84 (2)	123, 143)
はこべ	茹でる(1分)	36(1)	120)
	揚げる(1分、てんぷら粉)	35(1)	120)
はたけな	茹でる(5分、ゆで汁あり)	81(1)	124)
	茹でる(5分、1%塩、ゆで汁あり)	86(1)	124)
	茹でる(5分、0.1%酢、ゆで汁あり)	76(1)	124)
	茹でる(5分、0.1%重曹、ゆで汁あり)	56(1)	124)
ばたまめ	茹でる(4分、ゆで汁なし)	65(1)	123)
	茹でる(4分、ゆで汁あり)	87(1)	123)
	電子レンジ(1分)	87(1)	123)
はないかだ	揚げる(1分、てんぷら粉)	36(1)	120)
ピーマン	茹でる(2分、1%塩、汁なし)	95(1)	126)
	茹でる(2分、1%塩、汁あり)	96(1)	126)

	炒める(1.5~3.25分)	91±6.9(3)	112, 126)	
	揚げる(1分、衣、油への流出合算なし)	82(1)	126)	
	揚げる(1分、衣、油への流出合算あり)	92(1)	126)	
	電子レンジ(0.25~1分)	99 (2)	123, 143)	
	ミキサー(60~180分)	87 (2)	144)	
	ミキサー(60~180分、0.4~0.8%塩)	98±2.6(4)	144)	
	ミキサー(60~180分、10%砂糖)	95 (2)	144)	
	ミキサー(60~180分、5%酢)	98 (2)	144)	
	ミキサー(60~180分、5%レモン汁)	100 (2)	144)	
	ミキサー(60~180分、牛乳)	90 (2)	144)	
	ミキサー(2~4分、豆乳)	88 (2)	144)	
	ミキサー(60~180分、豆乳)	82 (2)	144)	
ふきのとう	揚げる(1分、てんぷら粉)	48(1)	120)	
ふだんそう	茹でる(2~7分、ゆで汁なし)	26±6.7(5)	121-123)	
	茹でる(2~7分、ゆで汁あり)	35±10.9(5)	121-123)	
	茹でる(2~7分、1~5%塩、ゆで汁なし)	60±17(20)	121, 122)	
	茹でる(2~7分、1~5%塩、ゆで汁あり)	62±16.7(20)	121, 122)	
	炒める(3~10分)	44 (2)	105)	
	電子レンジ(1.5分)	71(1)	123)	
ブロッコリー	茹でる(0.5~5分)	54±0.2(10)	145)	
	電子レンジ(0.5~5分)	55(1)	145)	
へちま	糠漬け(16時間)	88(1)	118)	
ほうれんそう	茹でる(1~60分)	57±27.9(83)	105, 106, 129, 146, 147)	
	※90~100℃、5分ゆでた場合81.8±7.2			
	茹でる(1.5~7分、ゆで汁なし)	27±15.3(8)	121-124, 126, 134)	
	茹でる(1.5~7分、ゆで汁あり)	44±31.6(8)	121-124, 126, 134)	
	茹でる(1~3分、1~3%塩)	60±9.4(9)	146)	
	茹でる(3~7分、1~5%塩、ゆで汁なし)	38±8.2(23)	121, 122, 124, 126, 134)	
	茹でる(3~7分、1~5%塩、ゆで汁あり)	43±14.8(23)	121, 122, 124, 126, 134)	
	茹でる(5分、0.1%酢、ゆで汁あり)	83(1)	124)	
	茹でる(1~2分、0.5%重曹)	13 (2)	146)	
	茹でる(5分、0.1%重曹、ゆで汁あり)	64(1)	124)	
	蒸す(1~3分)	84±3.1(3)	146)	
	炒める(3~10分)	62 (2)	105)	
	炒める(3分、汁への流出分の合算あり)	77(1)	126)	
	炒める(4.5分、汁への流出分の合算なし)	45(1)	126)	
	炒める(4.5分、汁への流出分の合算あり)	50(1)	126)	
	炒める(3分、2%塩、汁への流出分の合算なし)	66(1)	134)	
	揚げる(3分)	97 (2)	117)	
	電子レンジ(0.5~1.5分)	88±8.6(6)	106, 123, 132, 143, 146)	
		ミキサー(2分)【還元型ビタミンC】	100(1)	111)
		ミキサー(2分、0.5%塩)【還元型ビタミンC】	100(1)	111)
	またたび	茹でる(1分)	46(1)	120)
		揚げる(1分、てんぷら粉)	23(1)	120)
まびきな	電子レンジ(20秒)	97(1)	143)	
まめもやし	茹で(2分、ゆで汁なし)	36(1)	126)	

	茹で(2分、ゆで汁あり)	52(1)	126)
	茹で(2分、塩、ゆで汁なし)	37(1)	126)
	茹で(2分、塩、ゆで汁あり)	51(1)	126)
	茹で→浸漬(9分、三杯酢、汁への流出分の合算なし)	35(1)	126)
	茹で→浸漬(9分、三杯酢、汁への流出分の合算あり)	49(1)	126)
	炒め(2.5分、汁への流出分の合算なし)	65(1)	126)
	炒め(2.5分、汁への流出分の合算あり)	80(1)	126)
みずな	茹でる(2~60分)	26±14.8(6)	105)
	茹でる(3分、ゆで汁なし)	54(1)	123)
	茹でる(3分、ゆで汁あり)	86(1)	123)
	炒める(3~10分)	62 (2)	105)
	電子レンジ(0.5~1分)	94 (2)	123, 132)
みつば	茹でる(1分)	73(1)	120)
	茹でる(5分、ゆで汁あり)	73(1)	124)
	茹でる(5分、1%塩、ゆで汁あり)	75(1)	124)
	茹でる(5分、0.1%酢、ゆで汁あり)	70(1)	124)
	茹でる(5分、0.1%重曹、ゆで汁あり)	26(1)	124)
	揚げる(1分、てんぷら粉)	32(1)	120)
みやまいらくさ	茹でる(1分)	70(1)	120)
めいけな	茹でる(1.5~5分)	77±24.8(4)	148)
	1分茹でる→塩に浸漬(16~18時間、3%塩)	65 (2)	148)
めキャベツ	茹でる(5分、ゆで汁なし)	84(1)	123)
	電子レンジ(1.5分)	99(1)	123)
もみじがさ	茹でる(1分)	74(1)	120)
	揚げる(1分、てんぷら粉)	34(1)	120)
もやし	茹でる(0.5~60分)	31±18.3(7)	105, 149)
	茹でる(2分、ゆで汁なし)	37 (2)	123, 134)
	茹でる(2分、ゆで汁あり)	79 (2)	123, 134)
	茹でる→酢に浸漬(9分、酢、汁への流出分の合算なし)	35(1)	134)
	茹でる→酢に浸漬(9分、酢、汁への流出分の合算あり)	49(1)	134)
	炒める(1~10分)	59±21.7(5)	105, 112, 134, 149)
	炒める(2.5分、2%塩、汁への流出分の合算なし)	65(1)	134)
	炒める(2.5分、2%塩、汁への流出分の合算あり)	80(1)	134)
	電子レンジ(45秒)	87(1)	123)
やまうこぎ	茹でる(1分)	65(1)	120)
	揚げる(1分、てんぷら粉)	41(1)	120)
よもぎ	茹でる(1分)	62(1)	120)
	揚げる(1分、てんぷら粉)	46(1)	120)
りょうぶ	茹でる(1分)	29(1)	120)
	揚げる(1分、てんぷら粉)	34(1)	120)
レタス	茹でる(2~60分)	21±17.9(6)	105)
れんこん	茹でる(2~60分)	58±24.8(5)	105)
	炒める(3~60分)	62 (2)	105)
わけぎ	茹でる(2~60分)	21±12.2(6)	105)
	茹でる(3~7分、ゆで汁なし)	46±2.2(4)	121, 122)
	茹でる(3~7分、ゆで汁あり)	48±2.2(4)	121, 122)
	茹でる(3~7分、1~5%塩、ゆで汁なし)	68±8(20)	121, 122)
	茹でる(3~7分、1~5%塩、ゆで汁あり)	70±7.9(20)	121, 122)

		炒める(3~10分)	67 (2)	105)
	わさび	茹でる(1分)	74(1)	120)
		揚げる(1分、てんぷら粉)	66(1)	120)
	ワラビ	茹でる(5~60分)	48±20(5)	105)
		炒める(3~10分)	76 (2)	105)
調味料及 び香辛料	トマトピューレ	湯煎(5~60分)	51±25.9(5)	150)
		湯煎(5~60分、10%油)	54±13.8(5)	150)