

別表2 食品中のビタミンD(VD)の調理による残存率(数値は平均±標本標準偏差(標本数))

食品群	食品名	調理法	VD残存率(%)	文献	
きのこ類	しいたけ (生)	揚げる	101 (2)	18)	
		乾しいたけ	水で戻す(30分)	94 (2)	19)
			水で戻す(30分)、その後絞る	78±20 (3)	19)
			水戻し(30分)、その後ゆでる(5~30分)	61±8.7 (3)	19)
			水戻し(30分)、その後煮る(30分)	85 (2)	18)
			水戻し(30分)、その後揚げる(2分)	98 (1)	19)
			水戻し(30分)、その後炒める(1~2分)	103±7.0 (3)	19)
卵類	鶏卵	ゆでる(10分)	88 (1)	20)	
		炒める(3分)	82 (1)	20)	
		オーブン(40分)	39 (1)	20)	
油脂類	マーガリン	フライパン加熱(3分)	82 (1)	20)	
		オーブン加熱(40分)	45 (1)	20)	