

別表4 食品中のビタミンK(VK)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                  | VK残存率(%) | 文献  |
|-----|-------------------------------|----------------------|----------|-----|
| 野菜類 | にんじん(冷凍、1本まるごと、スライス、波型カットを含む) | ゆでる(ゆで時間不明)          | 91 (1)   | 29) |
|     |                               | 電子レンジ調理(加熱時間不明)      | 82 (1)   | 29) |
|     | ほうれんそう(冷凍、きざみまたは全葉)           | ゆでる(ゆで時間不明)          | 147 (1)  | 29) |
|     |                               | 電子レンジ調理(加熱時間不明)      | 124 (1)  | 29) |
| 油脂類 | とうもろこし油                       | 加熱(185℃-190℃、20~40分) | 85 (2)   | 30) |
|     | サフラワー油                        | 加熱(185℃-190℃、20~40分) | 95 (2)   | 30) |
|     | 大豆油                           | 加熱(185℃-190℃、20~40分) | 90 (2)   | 30) |
|     | なたね油                          | 加熱(185℃-190℃、20~40分) | 93 (2)   | 30) |
|     | 落花生油                          | 加熱(185℃-190℃、20~40分) | 85 (2)   | 30) |
|     | ひまわり油                         | 加熱(185℃-190℃、20~40分) | 98 (2)   | 30) |