

表10 各調理法ごとの脂溶性ビタミン残存率

			レチノール	α-カロテン	β-カロテン	β-クリプトキサンチン	ビタミンD	α-トコフェロール	ビタミンK
加熱調理	全体		73±14 (10)	92±23 (11)	82±30 (86)	56 (1)	77±21 (13)	75±30 (48)	96±16 (16)
	湿式調理	全体	80±20 (3)	89±23 (9)	87±28 (54) ^a	56 (1)	72±13 (5)	80±34 (28)	119 (2)
		ゆでる	80±20 (3)	96±18 (4)	87±29 (27)		68±13 (4)	86±36 (21)	119 (2)
		煮る					85 (1)		
		蒸す		76 (2)	99±19 (9)			83 (1)	
		炊飯						87 (2)	
		圧力調理		68 (1)	77 (1)				
		湿式その他		99 (2)	82±31 (17)	56 (1)		46±5 (4)	
	乾式調理	全体	70±11 (7)		60±25 (16)		81±24 (8)	65±22 (16)	91±5 (12)
		焼く・炒める(フライパン)	58 (2)		55±23 (10)		92±10 (4)		
		焼く(オープン・グリル)	75±9 (5)		69 (1)		42 (2)	84±5 (4)	
		焼く(その他)							
		揚げる			61±41 (3)		98 (2)	59±22 (12)	
		炒る							
		燻す							
		乾式その他			79 (2)				91±5 (12)
	電子レンジ調理			113 (2)	88±33 (16)				103 (2)
	加熱調理その他							73±10 (4)	
非加熱調理	全体				84±21 (15)		89±14 (4)	72±7 (3)	
		洗う・研ぐ						72±7 (3)	
		切る							
		混ぜる・和える							
		漬ける・浸す					89±14 (4)		
		ミキサー、絞る、おろす							
		冷凍・冷蔵・解凍			96±7 (8)				
		干す			45 (2)				
		その他			83±19 (5)				

データは平均±標本標準偏差(標本数)を示す。^a:乾式調理に対して有意(p<0.05)。