

別表1 食品中のビタミンA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	残存率(%)				文献
			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	
いもおよびでん粉類	さつまいも	缶詰			122 (1)		1)
		ゆでる(細切りあるいは形状不明、2~16分)			91±24.6 (4)		2-4)
		電子レンジ調理(2.5kgを6000W、7分、内部温99℃まで)			77 (1)		2)
		オープン焼き(電気オープン、191℃、80分、アルミフویلで包む)			69 (1)		2)
	さつまいも(ピューレ)	缶詰			104 (1)		5)
野菜類	アマランサス(葉)	保存(常温または冷蔵、包装なしあるいはビニール袋、24~48時間)			99±0.8 (6)		6)
		乾燥(オープン乾燥)			86 (1)		6)
		蒸す(100℃、8分)			115 (1)		4)
	かぼちゃ	ゆでる(10分)			51 (1)		7)
		蒸す(10~40分)			80 (2)		4, 7)
		揚げる(10分)			77 (1)		7)
	かぼちゃ(葉)	貯蔵			51 (1)		8)
		ゆでる(20分)			84 (1)		8)
		干す(天日干し)			46 (1)		8)
	コラード(※キャベツの一種)	ゆでる(20分)			97 (1)		3)
	コリアンダー(葉)	ゆでる(1分)			102 (1)		9)
		炒める(1分)			53 (1)		9)
	サイシン	ゆでる(1分)			102 (1)		9)
	(※アブラナ科、中国野菜の一種)	炒める(1分)			48 (1)		9)
	さつまいも(葉)	ゆでる(1分)			109 (1)		9)
		干す(天日あるいは陰干し、24時間)		68 (2)	10 (2)		10)
		貯蔵(天日あるいは陰干し後、通風あるいは密閉、10週間)		16±3 (4)	6±2.3 (4)		10)
		炒める(1分)			42 (1)		9)
	さやいんげん	ゆでる(5.5~60分)		106 (2)	90±26.8 (3)		11, 12)
		電子レンジ調理(冷凍後レンジ加熱を含む、4~7分)		113 (1)	92±15.5 (4)		11-13)
		炒める(油炒めおよび水炒め、9.42分)			76 (2)		12)
	タイバジル(ハーブ)	ゆでる(1分)			104 (1)		9)
		炒める(1分)			51 (1)		9)
		揚げる(2秒)			15 (1)		9)
	とうがん(葉)	ブランチング(湯通し、100℃、5分)			117 (1)		4)
	トマト	缶詰			88 (1)		1)
		ジュース			73 (1)		1)
ゆでる(8分)				107 (1)		11)	
にんじん	缶詰		129 (1)	107 (1)		1)	
	電子レンジ調理(冷凍品および缶詰品を含む、9分)			115±8.4 (3)		13)	
	ゆでる(6~10分)		70 (1)	73 (2)		7, 14, 15)	
	蒸す(6~10分)		69 (1)	87 (2)		7, 15)	
	揚げる(10分)			91 (1)		7)	
にんじん(冷凍)	圧力鍋調理(4分)		68 (1)	77 (1)		15)	
	ゆでる(12分、中火、食べ物:水=1:5)		104 (1)	79 (1)		16)	
はくさい	蒸す(12分、スチームオープン)		83 (1)	88 (1)		16)	
	ブランチング(湯通し、100℃、5分)			93 (1)		16)	
	電子レンジ調理(4分、蒸し)			55 (1)		12)	
	炒める(油炒めおよび水炒め、3.5~4分)			65 (2)		12)	
ブロッコリー	ゆでる(3.25分)			54 (1)		12)	
	ゆでる(12分あるいは加熱時間表記のないものをふくむ)			110 (2)		1, 3)	
	蒸す(2~10分)			119 (1)		11)	
	ほうれんそう	ゆでる(2~10分)			80±20.3 (3)		3, 12, 16)
	電子レンジ調理(1.5~3.25分)			81 (2)		11, 12)	
ようさい	蒸す(3~20分)			116 (2)		11, 16)	
	炒める(油炒めおよび水炒め、2.67~3分)			67 (2)		12)	
	缶詰			119 (1)		12)	
	保存(常温あるいは冷蔵、包装なしあるいはビニール袋、24~48時間)			89±8.6 (6)		6)	
	干す(天日干しあるいはオープン乾燥)			57 (2)		6)	
ようさい	ブランチング(湯通し、77~100℃、5分)			90 (1)		4)	
	炒める(油炒めあるいは水炒め、2~5.5分)			67±14.4 (3)		4, 12)	
	電子レンジ調理(4分)			50 (1)		4, 12)	
	ゆでる(3.33分)			43 (1)		4, 12)	

果実類	オレンジ ジュース	ジュース		68 (1)	69 (1)	56 (1)	1)
	桃	缶詰			50 (1)	60 (1)	1)
肉類	うし(リブ アイ)	焼く(グリル焼き、内部温72℃まで)	65 (1)				17)
	うし(肩パ ラ)	ゆでる(1時間、食塩水2g/L)	58 (1)				17)
	ぶ た ( Neck steak)	焼く(グリル焼き、内部温72℃まで)	85 (1)				17)
	ぶ た ( ぼ ら)	焼く(グリル焼き、内部温72℃まで)	74 (1)				17)
	ぶ た ( ひ き肉) + と うがん	ゆでる(100℃、2分)			114 (1)		4)
	うし(子牛 肉) ばら (骨付き)	焼く(グリル焼き、内部温72℃まで)	69 (1)				17)
	うし(子牛 肉) む	フライパン焼き(片面1分ずつ)後、蒸す(45分間)	59 (1)				17)
	にわとり (肝臓)	ゆでる(77~100℃、5分) 焼く(グリル焼き、175~180℃、2分)	95 (1) 84 (1)				4) 4)
卵類	鶏卵	ゆでる(100℃、10分)	89 (1)				4)
		フライパン焼き(オムレツ、200℃、2分)	57 (1)				4)