

別表8 食品中のビタミンB₁₂(B₁₂)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	B ₁₂ 残存率(%)	文献
魚介類	うるめいわし	ゆでる(5~6分)、茹で汁なし	58 (2)	75)
		ゆでる(5~6分)、茹で汁あり	81 (2)	75)
		蒸す(4.5~9分)	67 (2)	75)
		真空調理(70℃、30分)	101 (1)	75)
		直火焼き(180℃、7.5分)	59 (1)	75)
		揚げる(180℃、2~4分)	52 (2)	75)
		電子レンジ調理(500W、1分)	59 (1)	75)
	かつお	ゆでる(6分、茹で汁なし)	92 (1)	76)
		蒸す(4分)	95 (1)	76)
		フライパンで焼く(180℃、7.5分)	98 (1)	76)
		揚げる(180℃、1.5分)	96 (1)	76)
		電子レンジ調理(1分)	85 (1)	76)
	かれい	燻す(5~10時間)	64 (2)	77)
	かき	ゆでる(10~60分、茹で汁なし)	69.5±18.9(4)	78)
		※ゆで時間延長により残存率低下。10分で86.8%、20分で82.4%、30分で63.2%。		
		ゆでる(10~60分、茹で汁あり)	76±15.8 (4)	78)
※ゆで時間延長により残存率低下。10分で91.2%、20分で85.3%、30分で70.6%。				
直火焼き(7分)	40 (1)	79)		
肉類	うし(もも)	ゆでる(2~3分30秒、茹で汁なし)	72 (2)	80)
		ゆでる(3分30秒、茹で汁あり)	99 (1)	80)
		直火焼き(3~7分20秒)	78±2.4 (3)	80)
		電子レンジ(10秒~6分)	76±5.7 (4)	73)
	うし(かた)	煮る(煮るまたは炒め煮、2時間25分または時間表記のないもの含む)	86 (2)	26, 81)
	うし(ランプ)	揚げる(170℃、38秒)	96 (1)	81)
	うし(ももあるいはリブ)	炒める(フライパン、1分22秒~3分10秒)	87.5±11.5 (3)	80, 81)
	うし(部位不明)	焼く(オープン焼きまたはグリル)	99±3.3 (4)	26, 81)
	にわとり(もも)	ゆでる(2分~3分30秒)	68 (2)	80)
		ゆでる(3分30秒、茹で汁あり)	97 (1)	80)
		炒める(1分15秒~3分40秒)	71 (2)	80)
		直火焼き(2分40秒~6分10秒)	76±1.5 (3)	80)
		電子レンジ調理(10~70秒)	74±1.7 (3)	80)
	ぶた(もも)	ゆでる(3分30秒、ゆで汁あり)	96 (1)	80)
		ゆでる(2分~3分30秒)	74 (2)	80)
		炒める(1分20秒~4分)	79 (2)	80)
		直火焼き(2分50秒~7分20秒)	78±3.6 (3)	80)
	ぶた(もも、あるいは部位表記なしのもの含む)	電子レンジ調理(10秒~6分)	78±5.1 (4)	73, 80)
	卵類	鶏卵(全卵)	煮る(7分)	40 (1)
蒸す(7分)			40 (1)	82)
焼く(7分)			40 (1)	82)
乳類	牛乳	鍋で加熱(7分)	100 (1)	82)
		電子レンジ調理(6分)	52 (1)	73)