

別表10 食品中のパントテン酸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	パントテン酸 残存率(%)	文献	
穀類	こめ	蒸す(25分)	100(1)	61)	
いも類	じゃがいも	冷凍	63(1)	71)	
	さつまいも	缶詰	52(1)	71)	
豆・豆製品	いんげんまめ	缶詰	27(1)	71)	
	らいまめ	缶詰	28(1)	71)	
	えんどう(緑、早生)	缶詰	20(1)	71)	
		冷凍	29(1)	71)	
	ささげ	缶詰	15(1)	71)	
		冷凍	38(1)	71)	
	らいまめ	冷凍	51(1)	71)	
		蒸す(60分)	74(1)	61)	
野菜類	アスパラガス	冷凍	66(1)	71)	
	さやいんげん(黄色)	冷凍	55(1)	71)	
	オクラ	冷凍	83(1)	71)	
		蒸す(20分)	117(1)	61)	
	かぶ	ゆでる(40分)	59(1)	61)	
		ゆでる(40分)、ゆで汁あり	93(1)	61)	
	かぶ(葉)	冷凍	37(1)	71)	
		缶詰	18(1)	71)	
	かぼちゃ(夏期および冬期)	冷凍	59(2)	71)	
	からしな	冷凍	78(1)	71)	
		缶詰	71(1)	71)	
	カリフラワー	蒸す(20~30分)	97(2)	61)	
	キャベツ	缶詰	45(1)	71)	
		蒸す(30分)	72(1)	61)	
	めキャベツ	冷凍	58(1)	71)	
	ザワークラウト(塩漬け発酵キャベ)	蒸す(30分)	100(1)	61)	
	ケール	冷凍	38(1)	71)	
	さやいんげん	冷凍	71(1)	71)	
		缶詰	39(1)	71)	
	とうもろこし	冷凍	81(1)	71)	
		缶詰	41(1)	71)	
	トマト	缶詰	70(1)	71)	
	にんじん	缶詰	46(1)	71)	
	ブロッコリー	冷凍	38(1)	71)	
	ピーマン(赤)	缶詰	34(1)	71)	
	ビーツ	缶詰	67(1)	71)	
		ゆでる(40分)、ゆで汁なし	77(1)	61)	
		ゆでる(40分)、ゆで汁あり	82(1)	61)	
		蒸す(10~40分)	63(2)	61)	
	ほうれんそう	蒸す(10分)	94(1)	61)	
		冷凍	43(1)	71)	
		缶詰	22(1)	71)	
	ルバーブ	冷凍	82(1)	71)	
	きのこ類	マッシュルーム	缶詰	45(1)	71)
	肉類	うし(もも)	フライパン焼き(15分)	68(1)	61)

	子牛肉(チョップ、骨付きロース肉)	フライパン焼き(10~15分)	94 (1)	61)
	にわとり(もも)	フライパン焼き(10~15分)	72 (2)	61)
	にわとり(むね)	フライパン焼き(10~15分)	86 (2)	61)
	うし(肝臓)	フライパン焼き(10~15分)	86 (2)	61)
	ぶた(ロース)	フライパン焼き(10~15分)	69±5.7 (3)	61)
	ベーコン	フライパン焼き(3~5分)	89 (2)	61)
	ハム	フライパン焼き(3~5分)	111 (2)	61)
	ラム(すね)	オーブン焼き(149°C、120分)	88 (1)	61)
	マトン(かた)	蒸す(30分)	100 (1)	61)
	うし(心臓)	蒸し(30分)	63 (2)	61)
	ぶた(部位不明)	缶詰	56 (1)	71)
	にわとり(部位不明)	缶詰	106 (1)	71)
	フランクフルトソーセージ(詳細不)	缶詰	47 (1)	71)
	うし(タン)	冷凍	30 (1)	71)
魚介類	さけ	フライパン焼き(20分)	101 (1)	61)
	おひょう	フライパン焼き(7~10分)	100 (1)	61)
	おひょう	蒸す(30分)	100 (1)	61)
	まぐろ	缶詰	64 (1)	71)
	ひらめ	缶詰	288 (1)	71)
	いわし(太平洋および大西洋)	缶詰	62 (2)	71)
	にしん	缶詰	72 (1)	71)
	さば	缶詰	59 (1)	71)
	さけ	缶詰	42 (1)	71)
	たら(大型)	缶詰	96 (1)	71)
	たら(卵)	缶詰	61 (1)	71)
	えび(Shrimp)	缶詰	75 (1)	71)
	にしん	冷凍	96 (1)	71)
	さば	冷凍	61 (1)	71)
	さけ	冷凍	55 (1)	71)
卵類	卵	オーブン焼き(30分)	107 (1)	61)
乳・乳製品	全乳	缶詰	94 (1)	71)
	チーズ(リンバークー)	缶詰	49 (1)	71)
	チーズ(チェダー)	缶詰	80 (1)	71)
	チーズ(スイス)	缶詰	70 (1)	71)