

別表7 食品中のビタミンB₆(B₆)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 ₆ 残存率(%)	文献
穀類	こめ(精白米)	炊飯	55 (2)	69, 70)
		こめ(はいが精米)	炊飯	93 (1)
	とうもろこし	ゆでる(6分)	73 (1)	57)
		蒸す(10分)	78 (1)	57)
		電子レンジ調理(ゆでるあるいは蒸す、7分)	84 (2)	57)
		冷凍	137 (1)	71)
	缶詰	124 (1)	71)	
いもおよびでん粉類	さつまい	缶詰	30 (1)	71)
	じゃがいも	ゆでる(皮をむく、20~30分あるいは加熱時間記載のないもの含む)	81±3.6 (10)	39, 57, 70, 72)
		ゆでる(皮をむく、加熱時間記載なし、ゆで汁あり)	96±3.6 (7)	72)
		ゆでる(皮つき、加熱時間記載なし)	106 (1)	39)
		煮る(20分)	76 (1)	69)
		蒸す(30分)	89 (1)	73)
		揚げる(170℃、5分)	95 (2)	69, 70)
		オーブンで焼く(加熱時間記載なし、218℃のオーブンで内部温99℃まで加熱)	94±8.6 (8)	39, 72)
		電子レンジ加熱(7分蒸すあるいは7分ゆでる、または加熱時間記載のないもの含む)	103±13.3 (3)	39, 57)
	缶詰	41 (1)	71)	
豆類	だいず	浸漬(15時間)後、ゆでる(9時間)	62 (2)	69, 70)
		浸漬(15時間)後、圧力調理(15分)	67 (1)	69)
	ひよこまめ	電子レンジ加熱	80 (1)	45)
		高圧蒸気加熱	66 (1)	45)
		ゆでる	57 (1)	45)
	ささげ	冷凍	20 (1)	71)
		缶詰	9 (1)	71)
	らいまめ	冷凍	88 (1)	71)
		缶詰	53 (1)	71)
野菜類	アスパラガス	冷凍	101 (1)	71)
		缶詰	36 (1)	71)
	えんどう	ゆでる(7分)	74 (1)	57)
		蒸す(9分)	80 (1)	57)
		電子レンジ調理(蒸す、8分)	90 (1)	57)
		電子レンジ調理(ゆでる、7分)	84 (1)	57)
	えんどう(グリーン)	冷凍	81 (1)	71)
		缶詰	31 (1)	71)
	オクラ	冷凍	60 (1)	71)
	かぶ(葉)	冷凍	38 (1)	71)
	かぼちゃ	冷凍(夏期と冬期が混在)	77 (1)	71)
	カリフラワー	ゆでる(10分)	77 (2)	47, 57)
		蒸す(20分)	87 (1)	57)
		電子レンジ調理(茹でるあるいは蒸す、6分)	91 (2)	57)
		冷凍	90 (1)	71)
	キャベツ	缶詰	81 (1)	71)
ケール	冷凍	62 (1)	71)	
さやいんげん	冷凍	88 (1)	71)	
	缶詰	50 (1)	71)	

	トマト	冷凍	90 (1)	71)
	にんじん	ゆでる(20分)	68 (1)	70)
		煮る(20分)	68 (1)	69)
		缶詰	20 (1)	71)
	ピーツ	缶詰	91 (1)	71)
	ブロッコリー	冷凍	77 (1)	71)
		茹でる(3~4分)	46 (3)	57, 69, 70)
		蒸す(8分)	75 (1)	57)
		電子レンジ(茹でるあるいは蒸す、5分)	89 (2)	57)
	ほうれんそう	冷凍	68 (1)	71)
		缶詰	25 (1)	71)
	ルバーブ	冷凍	83 (1)	71)
	めキャベ	冷凍	76 (1)	71)
果実類	オレンジ	電動スクイーズで絞る、3~12時間	81±1.2 (3)	47)
	バナナ、キウイフルーツ、オレンジを一度に	プラスチックナイフで切断、ガラス容器に保管、3~12時間	79±2.3 (3)	47)
きのこ類	マッシュルーム	冷凍	48 (1)	71)
魚介類	あじ	ゆでる(11分)	42 (1)	70)
		煮る(11分)	42 (1)	69)
		焼く(220℃ホットプレートで7分)	53 (1)	70)
		焼く(280℃オーブンで7分)	53 (1)	69)
		揚げる(170℃、6分間)	43 (2)	69, 70)
	いわし(太平洋)	缶詰	79 (1)	71)
	さけ(さけ、べにざけ)	ゆでる(8分)	68 (1)	70)
		焼く(フライパン、7分)	51 (2)	69, 70)
		揚げる(8分~調理時間不明の条件を含む)	68±0.3 (3)	69)
	さけ	オープン焼き(280℃、7分)	52 (1)	69)
		冷凍	100 (1)	71)
		缶詰	43 (1)	71)
	さば	冷凍	62 (1)	71)
		缶詰	42 (1)	71)
	したびら	グリルで焼く(5分)	48 (1)	47)
	すずき(ヨーロッパすずき)	オープン焼き	58 (1)	66)
		オープン焼き(アルミフویلで包み焼き)	60 (1)	66)
		電子レンジ調理	59 (1)	66)
	まぐろ	缶詰	47 (1)	71)
	にしん	冷凍	86 (1)	71)
缶詰		43 (1)	71)	
はまぐり	缶詰	104 (1)	71)	
えび(Shrimp)	缶詰	60 (1)	71)	
うなぎ	缶詰	53 (1)	71)	
かき	缶詰	74 (1)	71)	
たら(卵)	缶詰	85 (1)	71)	
肉類	うし(サーロイン赤肉、もも)	茹でる(5秒~60分)	40±25.6 (4)	70)
		※加熱時間延長により残存率低下。0.2cm厚を5秒で74.8%、30分で15.5%。		
	うし(す)	煮る(5秒~3時間)	36±23.9 (5)	69)

ね、もも、 ロース)	※加熱時間延長により残存率低下。10gを5秒煮る: 74.8%、750gを3時間煮る:20.6%)		
うし(す ね)	真空調理なべで加熱(25分)	25 (1)	69)
	圧力調理(30分)	24 (1)	69)
うし(サー ロイン赤 肉、もも 赤肉、 ロース)	焼く(220℃ホットプレート、内部温60~80℃、10秒~ 7分、時間表記のないもの含む)	85±6.9 (8)	69, 70)
うし(か た、かた ロース、リ ブロース)	オーブン焼き	50±7.5 (4)	74)
うし(部位 不明)	グリルで焼く(4分)	27 (1)	47)
うし(サー ロイン赤 肉、ロー ス)	揚げる(170℃、内部温80℃まで、4分あるいは時間 表記なし)	68 (2)	69, 70)
うし(子牛 肉、脚)	オーブン焼き	66 (2)	74)
めんよう (ラム)	オーブン焼き	53 (2)	74)
にわとり (むね・も も、ともに 皮なし)	煮る(20分)	54 (2)	69)
にわとり (むね、皮 なし)	真空調理(70℃5分、再加熱ありとなしの条件が混在)	65 (2)	69)
にわとり (むね・も も、ともに 皮なし)	焼く(220℃ホットプレート、7分)	75±2.3 (4)	69, 70)
	揚げる(170℃、4分)	68±5.8 (4)	69, 70)
	茹でる(20分)	54 (2)	70)
にわとり (部位不 明)	缶詰	44 (1)	71)
ぶた (ロースあ るいは表)	ゆでる(3~3.25分)	64.8 (2)	59, 70)
ぶた (ロースま たはロー ス赤肉、	焼く(220℃ホットプレート、45秒~3分)	74±4.6 (3)	69, 70)
ぶた(ロー スまたは もも)	煮る(6秒~30分、10~40g)	57±22.1 (4)	69)
ぶた(部 位不明)	炒める(3分)	68 (1)	59)
ぶた (ロースま たはロー ス赤肉、	揚げる(170℃、2~5分)	64±3 (3)	69, 70)
ぶた(部 位不明)	電子レンジ調理(3.5分)	59 (1)	59)
ぶた(部 位不明)	缶詰	60 (1)	71)
ぶた(ボ ンレスハ	茹でる(50秒~30分)	54±25.7 (3)	70)

	ぶた (ボ ンレスハ	焼く(220℃ホットプレート、50秒)	79 (1)	70)
	ぶた (生 ハム)	オーブン焼き	54 (2)	74)
	ぶた (ボ ンレスハ	揚げる(170℃、5分)	61 (1)	70)
	ソーセー ジ・ハム・ タン	缶詰	166±66.5 (3)	71)
卵類	鶏卵 (全 卵)	茹でる(13分)	84 (2)	69, 70)
		炒める(スクランブル、2分)	84 (2)	69, 70)
乳類	全乳	冷凍	50 (1)	71)
		缶詰	75 (1)	71)
	チーズ(リ ンバ ーガ ー、 チ エ ダー、スイ	缶詰	84±23.4 (3)	71)