

別表11 食品中のビオチン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	ビオチン残存率 (%)	文献
穀類	こめ	蒸し(25分)	123 (1)	61)
豆・豆製品	らいまめ	蒸し(60分)	76 (1)	61)
	えんどう(乾)	蒸し(40分)	79 (1)	61)
野菜類	オクラ	蒸し(20分)	106 (1)	61)
	かぶ	ゆで(40分)	111 (1)	61)
	カリフラワー	蒸し(20~30分)	79 (2)	61)
	キャベツ	蒸し(30分)	117 (1)	61)
	ザワークラウト (塩漬け発酵 キャベツ)	蒸し(30分)	116 (1)	61)
	ほうれんそう	蒸し(10分)	86 (1)	61)
野菜類	ビーツ	蒸し(40分)	100 (1)	61)
	ビーツ(地上部)	蒸し(10分)	91 (1)	61)
肉類	うし(もも)	フライパン焼き(15分)	38 (1)	61)
	子牛肉(チョップ、骨付き)	フライパン焼き(10~15分)	51 (1)	61)
		蒸し(30分)	59 (1)	61)
	ぶた(ロース)	フライパン焼き(10~15分)	52±29.7 (3)	61)
	ベーコン	フライパン焼き3~5分)	75 (2)	61)
	ハム	フライパン焼き(15分)	66 (2)	61)
	ラム(すね)	オーブン焼き(120分、149℃)	100 (1)	61)
	マトン(かた)	蒸し(30分)	67 (1)	61)
	にわとり(もも)	フライパン焼き(10~15分)	47 (2)	61)
	にわとり(む)	フライパン焼き(10~15分)	63 (2)	61)
	うし(肝臓)	フライパン焼き(10~15分)	40 (1)	61)
うし(心臓)	蒸し(30分)	375 (2)	61)	
魚介類	さけ、おひょう	フライパン焼き(7~20分)	73 (2)	61)
		蒸し(30分)	97 (1)	61)
乳・乳製品	牛乳	ガラス皿で加熱(30分)	105 (1)	61)