

別表3 食品中のビタミンE(VE、 α -トコフェロール)の調理による残存率(数値は平均 \pm 標本標準偏差(標本数))

食品群	食品名	調理法	VE残存率(%)	文献
穀類	食パン	10分茹でる	100 (1)	21)
	こめ	製品表示にしたがい加熱調理(メキシコ)	55 (1)	22)
	こめ(はいが精米)	1回水洗	80 (1)	23)
		10回水洗	66 (1)	23)
		100gを水100mLで10秒とき洗いを10回	69 (1)	23)
		100gに水155mLを加えて1時間浸漬後、炊飯	101 (1)	23)
		200gに水310mLを加えて1時間浸漬後、炊飯、そのまま1日炊飯ジャーにて保存	74 (1)	23)
	とうもろこし	製品表示にしたがい加熱調理(メキシコ)	42 (1)	22)
こむぎ	製品表示にしたがい加熱調理(メキシコ)	44 (1)	22)	
いもおよびでん粉類	さつまいも	10分茹でる	92 (1)	21)
	じゃがいも	多めの油で焼く、揚げ焼き(Shallow frying、バージンオリーブオイル)	37 (1)	24)
豆類	だいず	60分茹でる	49 (1)	25)
	だいず(黒)	60分茹でる	15 (1)	25)
	あずき	60分茹でる	56 (1)	25)
	レンズまめ	製品表示にしたがい加熱調理(メキシコ)	33 (1)	22)
野菜類	きくな	10分茹でる	75 (1)	21)
	こまつな	10分茹でる	104 (1)	21)
	さやえんどう	10分茹でる	103 (1)	21)
	ズッキーニ	多めの油で焼く、揚げ焼き(Shallow frying、バージンオリーブオイル)	33 (1)	24)
		※食材と揚げ油の加熱前の α -トコフェロール合計値を100とした値。加熱による減少。		
		多めの油で焼く、揚げ焼き(Shallow frying、バージンオリーブオイル)、唐揚げ(floured)	40 (1)	24)
		※食材と揚げ油の加熱前の α -トコフェロール合計値を100とした値。加熱による減少。		
	なす	多めの油で焼く、揚げ焼き(Shallow frying、バージンオリーブオイル)	58 (1)	24)
		※食材と揚げ油の加熱前の α -トコフェロール合計値を100とした値。加熱による減少。		
		多めの油で焼く、揚げ焼き(Shallow frying、バージンオリーブオイル)、唐揚げ(floured)	52 (1)	24)
		※食材と揚げ油の加熱前の α -トコフェロール合計値を100とした値。加熱による減少。		
	ピーマン	多めの油で焼く、揚げ焼き(Shallow frying、バージンオリーブオイル)	64 (1)	24)
		※食材と揚げ油の加熱前の α -トコフェロール合計値を100とした値。加熱による減少。		
		多めの油で焼く、揚げ焼き(Shallow frying、バージンオリーブオイル)、フリッター(battered)	49 (1)	24)
※食材と揚げ油の加熱前の α -トコフェロール合計値を100とした値。加熱による減少。				
ほうれんそう	10分茹でる	24 (1)	21)	
魚介類	いわし	10分茹でる	59 (1)	21)
	べにぎけ	10分茹でる	137 (1)	21)
	さんま	10分茹でる	131 (1)	21)
	大正えび	10分茹でる	87 (1)	21)
	するめいか	10分茹でる	74 (1)	21)
	ほたてがい	10分茹でる	71 (1)	21)
肉類	うし(部位不)	茹でる	89 (1)	26)
	うし(肩ばら)	ゆでる(1時間、食塩水2g/L)	80 (1)	17)
	うし(部位不)	蒸し煮	80 (1)	26)

	うし(部位不)	焙る	88 (1)	26)
	うし(リブアイ)	焼く(グリル焼き、内部温72℃まで)	86 (1)	17)
	うし(子牛肉) ばら(骨付き)	焼く(グリル焼き、内部温72℃まで)	78 (1)	17)
	うし(子牛肉) むね	フライパン焼き(片面1分ずつ)後、蒸す(45分間)	83 (1)	17)
	ぶた(Neck steak)	焼く(グリル焼き、内部温72℃まで)	89 (1)	17)
	ぶた(ばら))	焼く(グリル焼き、内部温72℃まで)	83 (1)	17)
肉類	にわとり(部位 不明)	10分茹でる	150 (1)	21)
卵類	鶏卵(全卵)	10分茹でる	88 (1)	21)
	鶏卵(卵黄)	10分茹でる	150 (1)	21)
乳類	牛乳	茹でる	75 (1)	21)
油脂類	調合油	天ぷら粉をつけたジャガイモを180℃で揚げる×8回	90 (1)	27)
		パン粉をつけたジャガイモを160℃で揚げる×8回	91 (1)	27)
		から揚げ粉をつけたジャガイモを170℃で揚げる×8回	75 (1)	27)
		ジャガイモを180℃で素揚げ×8回	86 (1)	27)
嗜好飲料 類	茶(茶葉)	蒸した茶葉を65℃で4時間乾燥	68 (1)	28)
		蒸した茶葉を85℃で2時間乾燥	66 (1)	28)
		蒸した茶葉を105℃で1時間乾燥	68 (1)	28)
		蒸した茶葉を600W電子レンジで7分間加熱	88 (1)	28)