

表11 各調理法ごとの水溶性ビタミン残存率

		ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンB <sub>6</sub>	ビタミンB <sub>12</sub>	ナイアシン	パントテン酸	ビオチン	葉酸	ビタミンC		
加熱調理	全体	68±24 (540) <sup>a</sup>	79±22 (254) <sup>a</sup>	70±26 (181)	76±17 (73)	91±51 (300)	74±36 (70) <sup>a</sup>	74±27 (35)	61±33 (212)	51±25 (1296) <sup>a</sup>		
	湿式調理	全体										
		ゆでる	59±24 (137)	68±23 (94)	71±21 (43)	76±16 (22)	78±23 (124)	77±14 (4)	111 (1)	62±30 (128)	46±23 (1023)	
		ー(A)食品のみ	54±22 (117) <sup>c</sup>	65±22 (87) <sup>c</sup>	66±20 (36) <sup>c</sup>	70±14 (13)	69±22 (78) <sup>c</sup>	68 (2)		60±26 (114) <sup>c</sup>	46±23 (746)	
		ー(B)食品＋流出分の合計	85±16 (20)	100±2 (7)	96±4 (7)	84±17 (9)	94±15 (46)	87 (2)	111 (1)	80±49 (14)	47±23 (277)	
		煮る	68±22 (60)	63±31 (7)	51±22 (17)	71±29 (3)	76±17 (5)			100 (1)	67±17 (7)	
		蒸す	73±25 (62)	90±16 (25)	82±6(5)	67±31 (4)	90±19 (29)	86±19 (14)	84±26 (16)	56±47 (27)	83±9 (10)	
		炊飯	59±21 (15)	88±11 (4)	68±22 (3)		95±110 (10)			63 (2)		
		圧力調理	67±25 (39)	88±26 (15)	52±24 (3)		77±32 (8)			25±18 (6)		
		湿式その他	66±32 (28)	87±10 (14)	69±44 (33)	101 (2)		61±47 (33)		90±8 (5)	59±18 (16)	
		乾式調理	全体									
			焼く・炒める(フライパン)	85±11 (30)	86±15 (39)	76±12 (22)	78±18 (9)	105±76 (32)	86±16 (17)	58±19 (16)	39±31 (19)	71±17 (108)
			焼く(オープン・グリル)	70±22 (41)	82±21 (22)	66±22 (24)	99±3 (4)	117±78 (41)	97 (2)	100 (1)	62±33 (8)	68±18 (12)
			焼く(その他)	78±18 (6)			72±12 (11)			92 (1)		
			揚げる	74±18 (60)	80±25 (5)	67±13 (17)	74±26 (4)	92±16 (25)		76±21 (11)	63±25 (46)	
			炒る	30±26 (6)				100±3 (3)				
			燻す									
		乾式その他										
		電子レンジ調理	75±22 (54)	91±13 (25)	87±15 (14)	74±9 (14)	104±66 (21)		102±9 (3)	80±20 (65)		
		加熱調理その他	100 (2)	75±16 (4)			82 (2)	105 (1)	69 (1)			
非加熱調理	全体	86±16 (56)	106±36(40)	78±22 (31)		95±20 (16)	58±19 (23)		71±5 (3)	72±29 (291)		
		洗う・研ぐ	77±13 (12)	95±5 (4)			86±14 (4)					
		切る	100 (1)				90±8 (4)					
		混ぜる・和える										
		漬ける・浸す	90±19 (17)	89±24 (5)	100 (1)		100 (1)			78±17 (63)		
		ミキサー、絞る、おろす	92±7 (4)		86±9 (4)		89±8 (4)		71±5 (3)	70±31 (228)		
		冷凍・冷蔵・解凍	83±16 (15)	113±43 (24)	76±23 (26)		121±35 (3)	58±19 (23)				
		その他	94±7 (7)	97±5 (7)								

データは平均±標本標準偏差(標本数)を示す。

<sup>a</sup>: 非加熱調理に対して有意 (p<0.05)、

<sup>b</sup>: 乾式調理に対して有意 (p<0.05)、

<sup>c</sup>: 食品＋流出分の合算に対して有意 (p<0.05)