

# ホウレンソウのゆで調理法

## －ルテイン含量の保持とシュウ酸除去のバランス－

### 成果の特徴

- ホウレンソウのゆで条件を変更し、機能性成分ルテインの保持率と、アクの成分シュウ酸の除去率を検討しました。
- ホウレンソウを100℃で120秒間ゆでると、ルテインの保持率は77%、シュウ酸の除去率は67%となり、バランスの取れた最適条件であると考えられます。
- ホウレンソウを100℃で60秒間ゆでると、シュウ酸の除去率は38%に低下しますが、ルテインの保持率は93%まで高まり、ルテインがより多く摂取できます。

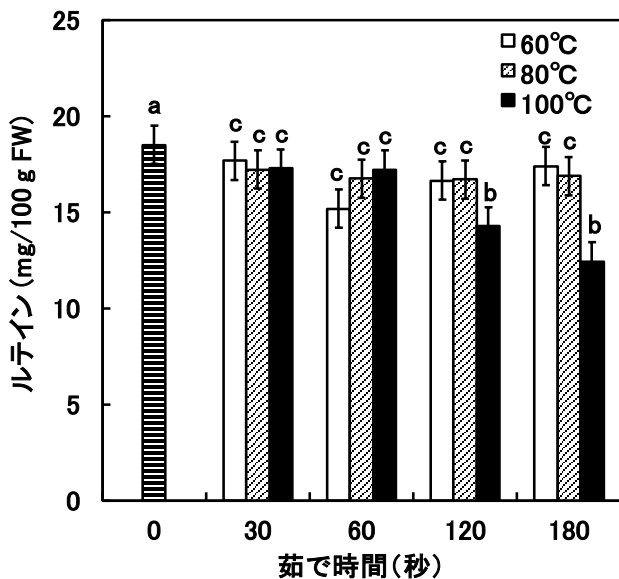


図1 ホウレンソウの下茹で条件がルテインに及ぼす影響

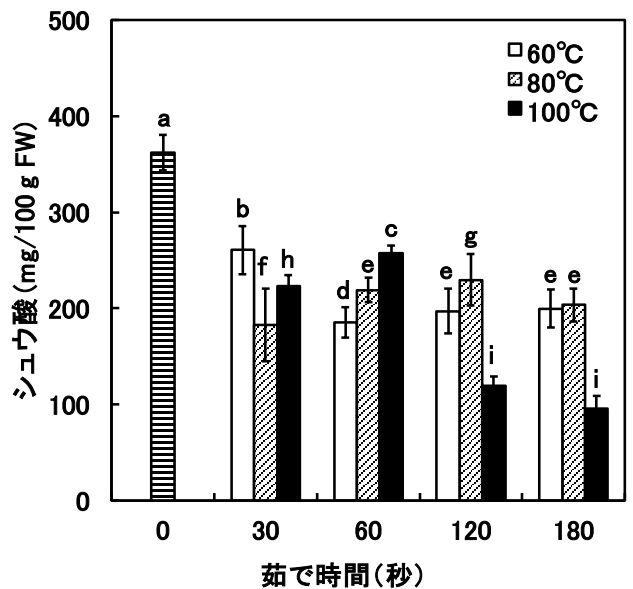


図2 ホウレンソウの下茹で条件がシュウ酸に及ぼす影響

### 成果の活用

本研究成果は一般家庭の調理において取り入れることができます。また、機能性表示食品の規格設定の参考になります。

#### 参考文献

Wang Z, Ando A, Takeuchi A, Ueda H (2018) *Food Sci. Technol. Res.* 24(3), 421-425

生研支援センター「革新的技術開発・緊急展開事業（うち地域戦略プロジェクト）」の支援を受けました。