

琉球大学学術リポジトリ

あなたの食事はビタミンが不足している

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-06-24 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 外間, ゆき, Hokama, Yuki メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/20708



あなたの食事はビタミンが不足している

昨年(1970年)の10月号に「ビタミン」と題しまして、沖縄人のビタミン摂取状態がよくないということを書きおきました。その後の調査成績からも、まだまだ足りないことがわかりました。それでは沖縄人のビタミン不足はどの程度かと申しますと、要求量に対しまして、ビタミンAが65%、ビタミンB₁が15%、ビタミンB₂が45%となり、ビタミンCは計算上では100%摂取しているという事になるのですが、この計算は食品が生(生)の状態として扱われて居りますので、実際調理されて、摂取されるものは、約半分位だと思われます。勿論、他のビタミンも調理により損失され、実際上の不足はここにあげた数字よりも高いと見るべきです。そういうわけで、私達の食事は以前よりよくなったと云われて居りますが、まだまだ、安心して居る状態ではありません。沖縄人の食品摂取の現状について、下図に示しました。この図は、食品の一日要求量に対して、食品摂取量は何%になっているかを示しました。低いものの中に、砂糖がありますが、これは熱量のみ補給する食品ですから問題外としまして、次にもっとも不足しているのは乳類、そして卵類です。これらは良質の蛋白質の給源であると同時にミネラル、ビタミンの良い給源になります。その次に野菜類が足りません。中でも、有色野菜の不足が目立ちます。これらはミネラル、ビタミンの給源です。豆類もかなり足りません。豆類は、熱量や蛋白質の他に、ミネラル、ビタミンも豊富に含んでいます。肉類はもう少しと云うところで

す。そして、要求量に達しているのは、油脂類だけです。このように、ビタミンの良い給源となるべき乳類、卵類、野菜類、豆類がかなり摂取不足になって居ります。その上、食品中のビタミンは刻々と減少して居るのです。

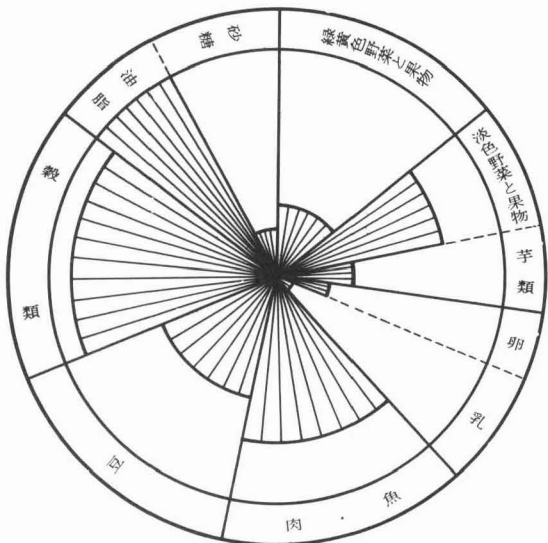
ビタミンは刻々と減少していく

島にある野菜類は時期によって、ビタミンの濃度が異なりますが、収穫されたものは、殆んどビタミンが刻々と減少の一途を辿るだけです。又、加工する際にも、ビタミンの強化をしないかぎり、或いはビタミンの多いものからの移行を考えて混合したりしないかぎり、食品自身のビタミン含有量は刻々と減少して居ります。①収穫して消費者の手にもたまるまでに、②加工する中に、③貯蔵中に、④調理中に、⑤調理後私達が食べるまでに、ビタミンは減少しつづけているのです。

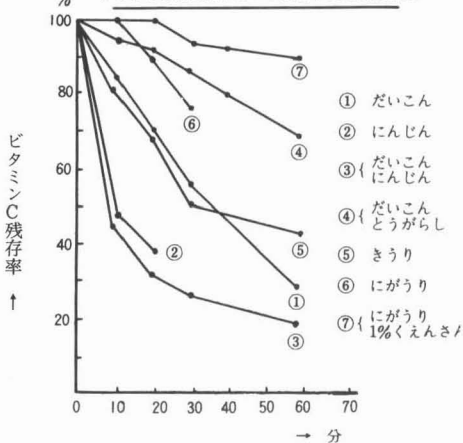
調理中に失なわれるビタミン

ビタミンAの摂取源はその90%以上が植物性のカロチンになっているので、それについてみますと、例えば、ほうれん草では、油炒めく、蒸すく、ゆでるく、煮るの順に損失が大きくなっていて、油炒めが、カロチン含量高く、煮る場合が少いということになります。人参ではほうれん草より損失は少ないのですが、酢用いと

※上の写真は豊見城村農協婦人部と同生改クラブによるセロリーの加工試食会にて



すりおろした食品中のV.C 残存率の時間的变化



損失が大きくなります。カロチン類の吸収率はかなりわるいのですが、油炒めをすると吸収率が高くなり、又、カロチンの損失も最低にすることができます。極端な例ですが、人参は生でのカロチン吸収率は10%ですが、油で炒めると60%位になります。

ビタミンB₁の多いものにレバーがありますが、これを煮て、煮汁も使えば、0.5%の損失にとどまりますがレバーのみ利用すれば、20%も損失することになります。豚肉にもB₁が多いのですが、蒸すと、10%、焼いたり、フライにしたりすると、20%位損失します。このように調理されたものを冷蔵しておく、一日に10%位づつ損失していくようです。又、調理のし直しをするだけで、5%ほど、更に損失します。蔬菜類も、茹汁や煮汁の利用で5%程度にとどめることができます。食品を焦がすとかなり損失が大きくなるようです。さまいもにもB₁は多いのですが、ゆでると20%、フライパンで焼くと6%、損失します。大豆についてみますと、一昼夜水に浸しておきますと、15%損失し、4時間煮ますと60%損失し、重曹を加えて煮ますと65%損失します。又、大豆を炒ると65%損失します。果実をミキサーで処理すると20%失ってしまいます。Bでは、油で揚げるく、焼くく、ミキサー処理く、煮るの順になります。煮汁を利用すれば油で揚げる程度の損失にとどめることができます。

ビタミンB₂は安定度の高い方ですが、レバーについては、煮ると20%損失し、煮汁を用いれば損失を少なくすることができます。果実をミキサーにかけた場合は10%位損なわれるだけです。

ビタミンCは、ビタミン中最も調理による損失が大きいようです。一般的に、蒸すく、揚げるく、油炒めく、煮るく、ミキサー処理の順に損失度が大きくなってまいります。ミキサー処理をしても余り損失しないものもありますが、それらには、大根、ピーマン、トマト、いちご、みかん等があげられます。茹で汁や煮汁を利用すれば、油炒めと大差なくなります。茹でてから水にさらしますと、損失が大きくなります。おろし金を使っている食品をおろしますが、陶器よりアルマイト製の方が、早く処理出来るのでビタミンCの損失が少いようですが、その損失率はミキサー処理と余り変わりはありません。食品をおろした場合のビタミンCの損失が、食品の種類により、又、時間の経過によってどのように変わっていくかを示しました。もみじおろしもよくやる方法ですし、今夏はがうりのジュースを飲まれた方もあると思いますが、食事のことと結び

つけ乍ら、このグラフを見て頂きたいと思います。すりおろす時に酢や食塩を加えると損失を幾分防ぐことができます。又、茹で物をする時も食塩を加えるとよいようです。普通の家庭で献立されたものの平均のビタミンC損失率は、約50%という結果が報告されています。このように調理によつてビタミンの損失度に差がみられます。

主婦の方々に知って頂きたいこと

- ① 蔬菜類、豆類、乳類、卵類の摂取が足りません。
- ② 食品の調理にあたっては、
 - イ) 食品中のビタミンは刻々減少していきます。蔬菜類は新鮮なものを毎日買うか、収穫するのがよいのですが、余分がある時には冷所に貯えるようにしましょう。
 - ロ) 調理時間が長くなるほどビタミンは減少します。煮直しをするほど減少していきます。
 - ハ) 小さく切り過ぎたり、すりつぶしたりすると損失が大きくなります。
 - ニ) 煮汁や茹汁を利用すればかなり損失を少なくすることができます。茹でたり、水にさらしたり、小さく切った後に水にさらすと損失が大きくなります。
 - ホ) 調理後、長時間おいてから食べる場合にも損失は高くなっていきます。
 - ヘ) 加工食品を使う場合は製造月日の新しいものがよいという事になります。同じ品物で同じ価格であるならば強化食品のマークの入ったものをえらぶようにするとい、でしよう。
- ③ しかし、家族の嗜好を無視してはいけません。嗜好は食欲につながり、食品摂取量に関係してまいりますから、毎日、ビタミン損失の少い料理一点ばりというわけにはいかないと思います。要はその料理のビタミンが損失度が高いと考えられる場合に、他のビタミンの豊富な料理を組合せていくとか。やたらにビタミンの損失を高めないようにして頂きたいということなのです。時々果物のミキサージュースもい、でしようし、又、あくのつよいものはゆでた後で水にさらすのもい、なのですが、こういう時には、ビタミンCの給源として考えに入れられないようにすることです。

いろいろのべましたが、先にあげました食品を十分とれるように、毎日の献立を今一層工夫して頂きたいと思います。 (外間ゆき)