

● いも類の調理と栄養



いも類は多くのビタミン、ミネラル類を含みますが、比較的熱に安定といわれています。下の表は、4種類の調理方法による、最適加熱時間でのビタミンCの含量変化についてです。

加熱調理法	最適加熱時間	重量減少率 (%)	総ビタミンC量 (mg%)
生	0分	0.0	100
ゆでる	10分	-2.0	46
蒸す	15分	3.6	76
オーブン加熱	(150℃) 20分	8.8	75
電子レンジ加熱	80秒	19.9	83

() 内数値 (%) は生の各ビタミンC量を100にしてその割合を算出した

[試料] 品種：男爵、15×15×15 mm 角、10切れ (約50g) が1単位

電子レンジ加熱がもっともビタミンCの残存率が高く、ゆでるとビタミンCが煮汁中に流出して残存率が低くなる傾向がみられます。栄養損失しないためには、いも類を食べるときはビタミンCの損失が少ない電子レンジ加熱がおすすめです！

【参考】食べ物と健康Ⅱ（2005）、独立行政法人 国立健康・栄養研究所、(株)南江堂、p40-41