

カットレタスの洗浄方法の違いが栄養成分に及ぼす影響について

キューピー(株)研究所 千代田 路子、藤村 亮太郎、田辺 聖子
右田 京子、山形 徳光、重松 康彦

【目的】日本では少子高齢化が進み、核家族化、女性の社会進出、単身生活者の増大に伴い、調理の簡便化や省力化の傾向が見られ、カット野菜に対する消費者のニーズが高まってきた。カット野菜は微生物制御を目的に次亜塩素酸ナトリウム溶液による浸漬処理が広く行われており、微生物的な安全面や生理的・化学的变化について多くの報告がなされているが、栄養成分についての研究はあまり進んでいない。そこでカット野菜として需要が高いレタスについて、次亜塩素酸ナトリウムによる洗浄殺菌処理と水道水による洗浄処理がカットレタスの栄養成分に与える影響を明らかにすることを目的に本実験を行った。

【方法】レタスの外葉及び芯を除去した後、包丁にて4cm四方にカットしたレタスを試料とし、次亜塩素酸ナトリウム溶液（200ppm）浸漬による洗浄殺菌処理と水道水による洗浄処理（1分間、20分間）を行った。その後、調製したカットレタスの各栄養成分[ビタミンC及びミネラル類（カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄）]について定量分析を行った。実験期間は栄養素の季節変動を考慮し、季節ごとに年4回（2007年秋～2008年夏）と設定した。

【結果】調製したカットレタスの栄養成分データについて比較した結果、いずれの栄養成分においても各調製試料間に有意な差は確認されなかった。以上の結果より、洗浄方法の違いによってカットレタスのビタミンC及びミネラル類（カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄）に有意な損失はないことが示唆された。また、季節ごとの栄養素の変動について一定の規則性は確認されなかった。