

整理番号	受付年月日	相談者	相談方法
2-2-2	2018.6.15	匿名	直接

質問内容

UNCCAの講演会での説明で料理の下ごしらえに電子レンジを活用することが省エネという観点からみて極めて有効だと知りましたので、これから実践して行きたいと思いますが、一方でビタミンC等の栄養分を破壊するとも聞いたことがあります。これについて説明して下さい。

回答

電子レンジとガスコンロを利用した料理方法のエネルギー消費量の比較は、省エネルギーセンターのHPや北海道経済産業局発行の『おうちで省エネ』などにじゃがいもや里芋の下ごしらえ調理の結果が消費電力量や電気料金の差として詳しく紹介されています。

所で、質問のあった電子レンジによる加熱とビタミンC等の破壊の因果関係については、様々な見解がHP上で紹介されています。この中で公的機関のHPであり信頼度が高いと思える“東京都福祉保健局“の『東京都食品安全FAQ』に記載されている見解を紹介します。このサイトは、「食の安全に関する疑問にわかりやすくお答えすること」を目的に作成され、質問と回答の内容は、東京都食品安全情報評価委員会の意見をもとに都が実施したアンケート調査等の結果に基づくとしています。

電子レンジの使用とは関係なく、加熱調理によって、食品中のビタミン量は変化します。

例えば、ビタミンCは、加熱によりこわれやすい栄養素ですので、加熱時間(高温度にある時間)が短いほうが、ビタミンCの残る割合は高くなります。このため、野菜を加熱する場合、ゆでるよりも電子レンジで加熱するほうが、通常加熱時間が短く、ビタミンCの残る割合は高くなります。また、ビタミンCは水溶性で、ゆでることにより水に溶け出すため、水を使わない電子レンジ調理の方が、ビタミンの流出は少ないといえます。

どちらの調理方法が適しているかは、素材の種類にもよります。

以上、ビタミンCに限って東京都福祉保健局の見解を紹介させて頂きましたが、電子レンジについては電磁波の発生も問題にされたことがあります。これについても『食品が体に悪影響を及ぼすことがない』としています。多様な栄養素のそれぞれについての影響はここで取り上げるのは控えさせていただきますのでご自身でお確かめ下さい。

参考

- 東京都福祉保健局：<https://food-faq.jp.net/modules/faq/?action=Detail&faqid=47>
- 千葉大学論文(電子レンジ加熱調理)：<https://ci.nii.ac.jp/naid/110004715208>
- 北海道経済産業局『おうちで省エネ』：<http://www.hkd.meti.go.jp/hokpw/ouchi/h28ouchi.pdf>