





2

試験結果 電子レンジを使った下ごしらえ

時間、コスト、栄養価の比較

食材	根菜		果花菜		葉菜			
	じゃがいも	にんじん	ブロッコリー	小松菜	小松菜	小松菜		
加熱後 (食材 100g)								
加熱方法	茹でる	レンジ	茹でる	レンジ	茹でる	レンジ	茹でる	レンジ
時間	12分30秒	> 2分40秒	4分30秒	> 2分10秒	4分	> 2分	3分30秒	> 1分
コスト	7.1円	> 1.0円	4.6円	> 0.8円	4.3円	> 0.7円	3.9円	> 0.3円
栄養価 (食材 100g 当たり)	ビタミンC (生:19mg)		ビタミンA (生:500μg)		ビタミンC (生:111mg)		ビタミンC (生:50mg)	
	14mg	< 21mg	553μg	547μg	78mg	< 91mg	27mg	< 35mg

【試験期間】 2010年8月
【試験機種】 電子レンジ: パナソニック(株) NE-S262
【試験条件】 ・食材の分量は全て100gとしました。
・レンジ加熱は取扱説明書に準拠し、出力600Wで加熱しました。
・じゃがいもは水から、その他はお湯を沸かしてから茹でました。
・試験は各3度実施し、平均値を採用しました。
食材の量、仕上がりの好みなどにより時間やコストは異なります。また栄養価は食材の個体差の影響もあります。
【試算条件】 電気料金: 22.86円/kWh(税込) 東京電力「従量電灯B」第2段階料金(2009年4月)

1日の摂取量推奨量

	ビタミンA	ビタミンC
成人男性	650 ~ 750 μg	100mg
成人女性	550 ~ 600 μg	100mg

(出典: 厚生労働省
「日本人の食事摂取基準2010年版」)

試験結果まとめ

- レンジで下ごしらえすると、調理にかかる時間を短縮でき、コストも安い。
じゃがいもの場合、調理時間は約10分短くなり、コストは約1/7となった。
- 食材中のビタミンCは、茹でた場合に比べレンジ加熱の方が多く残る。
(茹でると食材からお湯に溶け出してしまうため)
一方、ビタミンAは加熱方法によってほとんど変わらない。