

# ブロッコリーに含まれるルテイン含有量は 加熱処理により変化しない

福島県農業総合センター 生産環境部 流通加工科

## 1 部門名

野菜－ブロッコリー－品質・食味

## 2 担当者名

佐藤綾香、渡邊ゆきの

## 3 要旨

10月収穫のブロッコリーを用いて、加熱処理後の各部位（図1）におけるルテイン〔目の光刺激からの保護・調整機能〕含有量の変化について調査した。

その結果、生と比べ加熱処理（蒸し、レンジ、茹で）後のルテイン含有量はいずれも維持された（図2）。

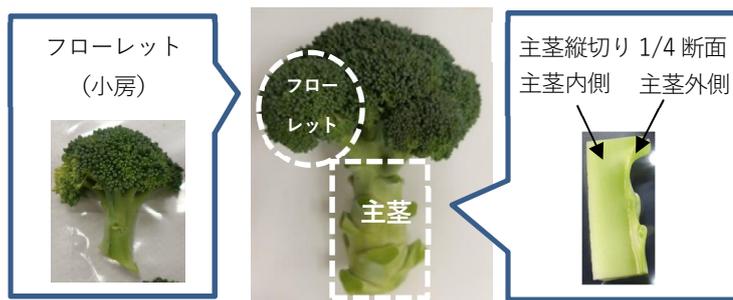


図1 測定部位

注1) 測定には、花蕾直径 12cm 以上のものを用いた。  
注2) フロレット：花蕾を小房状に切り離したものの。

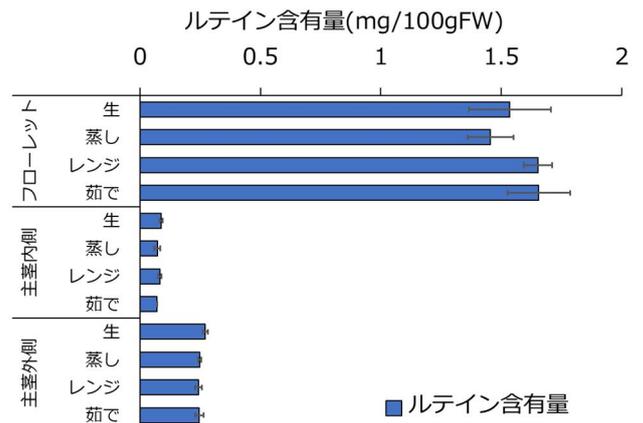


図2 部位別ルテイン含有量の加熱処理後の変化

注1) 平均値±標準偏差 (n=3)  
注2) 品種は「沢ゆたか」を用いた。  
注3) 加熱処理後の水分率を測定値に戻し、生鮮重当たりで算出。  
注4) 加熱処理の方法  
「蒸し」処理は電子蒸し器で4分間、「レンジ」処理は水かさ1杯を加えラップをし600Wで1分30秒間加熱、「茹で」処理は沸騰水中で3分間した。いずれの加熱処理でも、主茎は内側と外側を分けずに加熱した。

## 4 成果を得た課題名

(1) 研究期間 令和3～7年度

(2) 研究課題名 「ふくしまの宝」を活用したブランド力強化に向けた農産物の流通・加工技術の開発〔福島県産農産物競争力強化事業（研究）〕

## 5 主な参考文献・資料

(1) 渡邊ら,ブロッコリーのルテイン、スルフォラファングルコシノレート、βカロテンはフロレットに多い,令和5年度参考となる成果