

傷みは少なく、まだ使える！

近年、環境問題がクローズアップされる中で、手作りせっけんやバイオディーゼルエンジンの燃料にするため、家庭の使用済み油が回収されています。本当にもう食用に不適なのでしょうか。一般家庭から道立消費生活センターへテスト依頼のあったものから、一部を紹介します。



テストした食用油の一部

テスト品目

家庭で1～5回使用した食用油20点（揚げた食材の量、種類などの詳細は不明）

テスト項目

食用油の劣化の程度を調べるため、酸価と過酸化価を測定しました。

油が劣化すると、酸価や過酸化価が上昇します。

テスト結果

20点の酸価は0.1～0.7、平均0.3でした。厚生労働省の指導基準※を参考にすると、かなり低い結果でした。

過酸化価は1.1～39.4、平均10.8でした。30を超えたものは1点ありましたが、酸価は

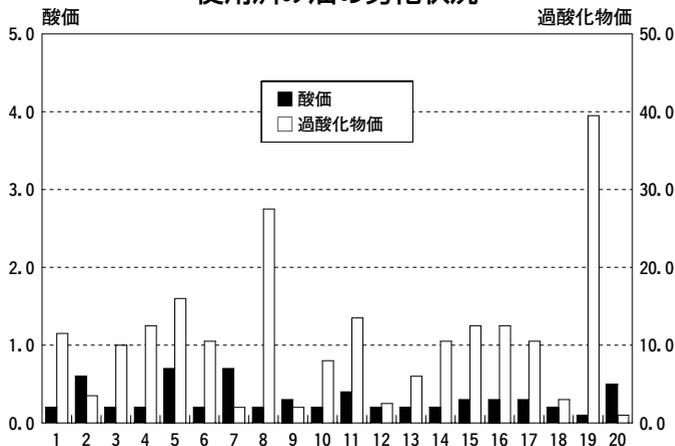
低く、参考とした基準を超えるものはありませんでした。

国民生活センターのテスト結果（1992年）でも、実際に豚カツ、鶏の唐揚げ、芋の天ぷらを中温（175℃）で揚げて調べたところ、同じ油を10回使っても大丈夫でした。

まとめ

- 使用済み油の酸価と過酸化価をテストしたところ、すべて厚生労働省の指導基準に適合し、4、5回使ったものもまだ使用できる状態でした。
- 揚げ油は上手に使い、炒めものにも利用するなど、大切に使いましょう。

使用済み油の劣化状況



※参考とした規格基準 (厚生労働省)

菓子指導要領
(油脂で処理した菓子)

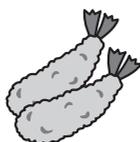
含有油脂
酸価が3を超え、かつ過酸化価が30を超えないこと。
酸価が5を超え、又は過酸化価が50を超えないこと。

使用済み油のテスト結果

No.	テスト品	調理方法及び使用食材	使用回数	テスト結果	
				酸価	過酸化物質価
1	サラダ油	野菜・魚	5	0.2	11.8
2	サラダ油	魚・肉・野菜	5	0.6	3.6
3	サラダ油	野菜・エビ	4	0.2	10.2
4	サラダ油	コロッケ・魚	4	0.2	12.5
5	サラダ油	野菜・魚	4	0.7	15.8
6	キャノーラ油	魚・肉	4	0.2	10.4
7	サラダ油	野菜・魚・肉	4	0.7	2.1
8	キャノーラ油	サツマイモ・天ぷら	3	0.2	27.5
9	サラダ油	魚・肉	3	0.3	2.0
10	キャノーラ油	天ぷら・コロッケ・野菜	2	0.2	8.2
11	キャノーラ油	野菜・肉・ハム	2	0.4	13.4
12	サラダ油	野菜・魚	2	0.2	2.7
13	サラダ油	野菜・肉	2	0.2	6.0
14	サラダ油	天ぷら	2	0.2	10.4
15	サラダ油	天ぷら・フライ	2	0.3	12.6
16	サラダ油	天ぷら	2	0.3	12.6
17	サラダ油	野菜・肉	2	0.3	10.4
18	サラダ油	魚	1	0.2	3.1
19	サラダ油	—	1	0.1	39.4
20	サラダ油	野菜・魚・肉	1	0.5	1.1
平均			3	0.3	10.8

<食用油の賢い使い方>

- ①熱しすぎない。火加減に注意して適温で揚げること。
- ②揚げる順序は、天ぷら、フライ、肉・魚の唐揚げ。
- ③揚げかすはこまめにすくう。
- ④新しい油を足しながら使う（差し油）。
- ⑤使用後はきれいにこして、油こし器か濃色瓶に詰めて冷暗所へ。



<食用油の豆知識>

食用油（大豆油、なたね油、サフラワー油など）はJAS規格により基準が定められています。

サラダ油は最も精製度が高く、サラダドレッシングなどにも利用されます。

一般的なサラダ油は、大豆油となたね油が原料で、キャノーラ油はキャノーラ種（なたねの1種）を原料としています。

テスト室では、使用済み食用油のテストを受け付けています。