

油脂の劣化はほぼ問題なし

フライドポテトはファストフード店の人気メニューの一つであり、近年はコンビニエンスストアでも販売しているところが多くなりました。ただ、フライドポテトは油で揚げるので揚げ油の劣化が気になります。また、含まれる食塩量や脂質量も知りたいところです。そこで、市販のフライドポテトに含まれる脂質の劣化や、食塩量と脂質量についてテストしました。



テスト品の一部

テスト品目

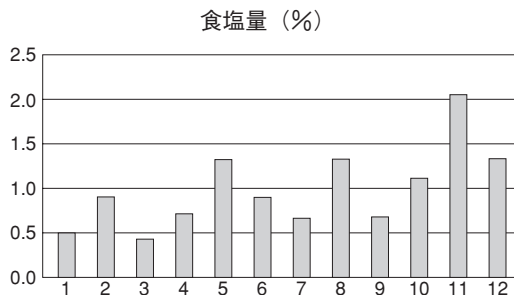
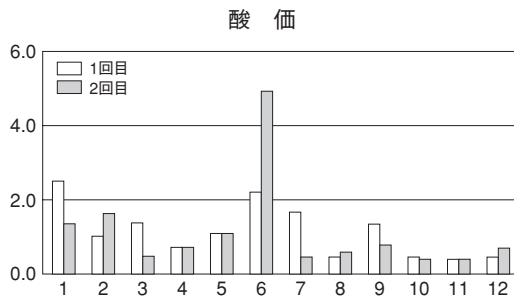
札幌市内のファストフード店8店舗およびコンビニエンスストア4店舗で、フライドポテトを2日に分けて購入

テスト結果

○脂質の劣化

劣化の程度を知るため、酸価、過酸化価、カルボニル価を測定しました。

酸価は0.4~4.9、平均1.1で、「弁当および



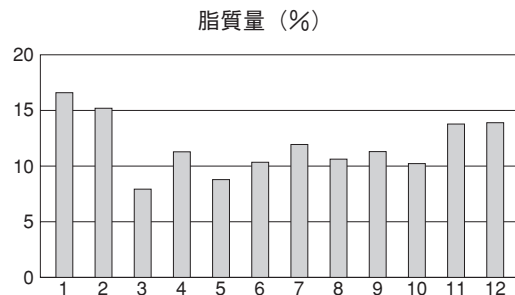
総菜の衛生規範」に定められた基準である2.5を超えたものはNo 6の1点でした。

過酸化価は1.0~4.9、平均2.6。カルボニル価は3.5~12.0、平均6.6。どちらも数値は低く、問題はありませんでした。

同一店舗でも購入日により多少の差がある品目もありました。

<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に含まれる油脂
・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、または過酸化価が50を超えないこと
弁当および総菜の衛生規範
揚げ処理に使う油脂を交換する目安
・酸価が2.5を超えたもの
・カルボニル価が50を超えたもの



フライドポテトのテスト結果

No.	製造・販売元 (サイズ)	購入	酸価	過酸化 物 価	カルボ ニル価	食塩量 (%)	脂質量 (%)	内容量平均 (g)	購入価格 (円)	100g当りの 価格 (円)
1	マクドナルド (L)	1回目	2.5	3.5	8.1	0.5	16.4	152	290	191
		2回目	1.3	3.1	7.3					
2	ロッテリア (L)	1回目	1.0	1.0	4.5	0.9	15.2	142	260	183
		2回目	1.6	2.0	5.3					
3	フレッシュネスバー ガー (L)	1回目	1.4	4.8	9.5	0.4	7.8	196	300	153
		2回目	0.5	2.0	5.5					
4	モスバーガー (L)	1回目	0.7	1.0	6.0	0.7	11.1	149	270	181
		2回目	0.7	1.0	5.9					
5	サブウェイ (M)	1回目	1.1	3.9	6.0	1.4	8.7	153	250	163
		2回目	1.1	3.2	6.1					
6	佐世保バーガー LOG KIT	1回目	2.2	3.7	10.1	0.9	10.2	131	250	191
		2回目	4.9	4.9	12.0					
7	ドムドム (L)	1回目	1.7	2.5	7.3	0.7	11.7	131	250	191
		2回目	0.5	2.0	4.5					
8	ケンタッキー フライドチキン (L)	1回目	0.5	1.9	3.5	1.3	10.5	152	290	191
		2回目	0.6	3.4	5.2					
9	セイコーマート	1回目	1.4	4.0	9.0	0.7	11.4	128	100	78
		2回目	0.8	2.2	7.9					
10	ファミリーマート	1回目	0.5	3.3	3.9	1.1	10.2	136	150	110
		2回目	0.4	2.1	3.7					
11	ローソン	1回目	0.4	1.5	5.2	2.1	13.8	114	155	136
		2回目	0.4	1.5	5.1					
12	セブン-イレブン	1回目	0.5	1.9	6.8	1.3	14.1	127	155	122
		2回目	0.7	2.9	10.7					
平均			1.1	2.6	6.6	1.0	11.8			

○食塩量

0.4%~2.1%、平均1.0%で、店舗により大きな差がありました。「日本人の食事摂取基準（2005年版）」では、食塩の1日摂取量について、目標量は12歳以上の男性で10g、女性で8g（小学生は6~9g）未満です。例えば小学生が1袋食べると、目標量の3分の1以上を摂取する場合があります。

○脂質量

7.8%~16.4%、平均11.8%で、店舗により差がありました。日本人の1日の平均的エネルギー摂取量を2000kcalとすると、総脂質の目標量は約44~67gです。従ってLサイズを1袋食べると目標量の半分以上を超える場合があります。

価 格

100g当たりの価格は、ファストフード店8品目の平均は181円、コンビニエンスストア4品目の平均は112円、ファストフード店よりコンビニエンスストアの方が安い傾向にありました。

まとめ

- フライドポテトに含まれる油脂の劣化は、ほぼ問題ありませんでした。
- 食塩量、脂質量は店舗により差がありました。
- 1袋食べると、脂質をかなり多く摂取する場合があります。食事のバランスを考えて、食べ過ぎに注意しましょう。