食用油の品質・揚げ油の交換時期について

揚げ物の品質、揚げ油交換時期等の適正な判断を評価するには POV（酸化値）
　及び AV（劣化値）の適正な判断が必要である。

POV 値（酸化値）

　０～１０未満：殆ど酸化していない。
１０～３０未満：酸化が進みかけている。（通常は２５位までを目安とする）
３０～４０未満：酸化臭が感じ始める。
４０～５０未満：食べない方が良い。
５０～　　：酸化がひどく、中毒の危険がある。

AV 値（劣化値）

０～２未満　　：油の劣化は見られない。
２～３未満　　：劣化しかけている。（通常２・５位を目安とする）
３～４未満　　：かなり劣化している。