



2024년 11월1차 영양교육자료

영양표시 확인하기



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7702 FAX 063)584-5143

영양표시 확인하기

1. 영양표시란 무엇일까요?

- 식품 포장(정보표시면)에 식품 속 함유된 영양성분 함량에 대한 정보를 표시한 것으로 1일 영양성분 기준치에 대한 비율을 이용하여 **자신의 요구에 맞는 식품을 선택·비교**할 수 있도록 돕는 도구예요.

2. 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?

- 관심 있는 영양소를 확인할 수 있어요.

1회 제공량 1개 (80g),
총 2회 제공량 (160g)

이 제품의 총 중량은 160g이고 1회 제공량인 80g을 기준으로 영양성분의 함량을 표시하였습니다.

1회 제공량 당 함량

1회 제공량 당인지 식품 100g (ml) 당 인지에 따라 영양성분 함량이 크게 달라집니다.
1회 제공량을 꼭 확인하세요!

열량

체중에 관심이 많으세요?
열량을 확인하세요.
열량은 탄수화물(4kcal), 단백질(4kcal), 지방(9kcal)의 함량으로부터 결정됩니다.

칼슘, 철, 비타민

철 풍부, 칼슘 강화와 같은 강조표시를 한 경우에는 함량이 함께 표시되어야 합니다.

| 영 양 성 분 | | |
|------------------------------------|---------|-----------|
| 1회 제공량 1개 (80g) 총 2회 제공량 (160g) | | |
| 1회 제공량 당 함량 | | % 영양소 기준치 |
| 열량 | 285kcal | - |
| 탄수화물 | 46g | 14% |
| 당류 | 23g | - |
| 단백질 | 5g | 8% |
| 지방 | 9g | 18% |
| 포화지방 | 2.5g | 17% |
| 트랜스지방 | 2g | - |
| 콜레스테롤 | 80mg | 27% |
| 나트륨 | 150mg | 8% |
| 칼슘 | 140mg | 20% |
| 철 | 2mg | 13% |
| 비타민C | 2mg | 2% |

*%영양소기준치 : 1일 영양소기준치에 대한 비율

영양성분

영양성분표시에는 열량, 탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨을 의무적으로 표시하고 있습니다.

%영양소기준치

%영양소기준치는 하루에 섭취해야 할 영양성분인 영양소기준치를 100%라고 할 때 해당 식품의 섭취를 통해 얻는 영양성분의 비율입니다.

단백질

1회 제공량을 먹으면 단백질 5g을 섭취하게 되고, 1일 단백질기준치(60g)의 8%를 섭취하는 것입니다.

트랜스지방

가능한 적게 드세요!
WHO에서는 하루 섭취열량 2,000칼로리 기준으로 2.2g을 넘지 않도록 권고하고 있습니다.

3. 영양표시 읽는 순서



4. 영양표시, 어떻게 활용할까요?

〈과자〉

제품 선택하기

TIP
영양표시 정보를 읽으면
지방 함량이 낮고 소금량을 줄여
나트륨함량이 낮은 과자를 쉽게 선택

| 총 내용량 | 총 내용량 90g | 1회 제공량 |
|-------|-----------|---------|
| 총 내용량 | 90g | 440kcal |
| 탄수화물 | 57g | 17% |
| 지방 | 3g | 3% |
| 단백질 | 21g | 41% |
| 트랜스지방 | 0g | |
| 포화지방 | 6.9g | 46% |
| 콜레스테롤 | 0mg | 0% |
| 나트륨 | 6g | 11% |

- 총 열량 확인
- 영양성분 표시단위 확인
- 영양성분 정보를 상세히 확인

〈우유〉

제품 비교하기

우유 200ml (135Kcal) 저지방우유 200ml (80Kcal)

| 총 내용량 | 총 내용량 200ml | 1회 제공량 |
|-------|-------------|---------|
| 총 내용량 | 200ml | 135kcal |
| 탄수화물 | 10g | 3% |
| 지방 | 10g | 10% |
| 단백질 | 5g | 33% |
| 트랜스지방 | 0g | |
| 포화지방 | 20mg | 7% |
| 콜레스테롤 | 20mg | 7% |
| 나트륨 | 6g | 11% |

| 총 내용량 | 총 내용량 200ml | 1회 제공량 |
|-------|-------------|--------|
| 총 내용량 | 200ml | 80kcal |
| 탄수화물 | 10g | 3% |
| 지방 | 2g | 4% |
| 단백질 | 1g | 7% |
| 트랜스지방 | 0g | |
| 포화지방 | 5mg | 2% |
| 콜레스테롤 | 5mg | 2% |
| 나트륨 | 6g | 11% |

- 영양성분 표시단위에 대한 영양성분 함량 비교
- 저지방우유는 일반우유에 비해 열량, 지방, 포화지방, 콜레스테롤 함량이 낮지만 단백질 함량은 동일

5. 외식 시에는 영양표시를 어떻게 확인할까요?

외식 영양표시

햄버거와 피자, 아이스크림가게, 제과점은 물론 분식점, 패밀리 레스토랑, 고속도로 휴게소에서도 단계적으로 영양표시를 하고 있어요.

패스트푸드점을 주문할 때에도~ 여행길 고속도로 휴게소에서도~ 하교길 분식집에서도~ 패밀리 레스토랑에서 오이스팅할 때에도~

휴게소

메뉴판, 메뉴게시판, 메뉴북, 제품안내판, 포스터, 리플릿, 영수증, 홈페이지에서 영양표시를 확인할 수 있어요.

※메뉴판에 열량만 표시되어 있는 경우, 열량 이외의 영양성분은 다른 곳에 따로 표시되어 있어요!

열량, 당류, 단백질, 포화지방, 나트륨의 5가지 영양성분을 확인하세요~!

- 영수증**
영수증에 열량, 당류, 단백질, 포화지방, 나트륨의 5가지 영양성분을 확인하세요~!
- 포스터 및 리플릿**
제품 영양 분석표
- 제품안내판(name tag)**
단팥빵 ₩ 2,000 [열량: 273kcal]
- 메뉴판(menu board)**
2. 햄버거 ₩ 746 (소) ₩ 1218 (대)
- 홈페이지**
Q.PIZZA 피자

< 출처: 식품의약품안전처, 식품안전나라, 경남교육청 가정연계 영양·식생활 교육자료(2022) >