



# 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·비교할 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 식품100g (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%

\* 영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

#### 영양성분

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

#### %영양소기준치

%영양소기준치는 하루에 섭취 해야 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> 식품안전나라

## 제품 선택하기

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

영양정보		총 내용량 90g	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량	450mg	440kcal	23%
나트륨	57g		17%
탄수화물	3g		3%
당류	21g		41%
지방	0g		
트랜스지방	6.9g		46%
포화지방	0mg		0%
콜레스테롤	6g		11%
단백질			

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

#### <우유> 식품안전나라

## 제품 비교하기

우유 200ml (135Kcal)		저지방우유 200ml (80Kcal)	
총 내용량	135kcal	총 내용량	80kcal
나트륨	100mg (5%)	나트륨	100mg (5%)
탄수화물	10g (3%)	탄수화물	10g (3%)
당류	10g (10%)	당류	10g (10%)
지방	6g (16%)	지방	2g (4%)
트랜스지방	0g	트랜스지방	0g
포화지방	5g (33%)	포화지방	1g (7%)
콜레스테롤	20mg (7%)	콜레스테롤	5mg (2%)
단백질	6g (11%)	단백질	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.

패스트푸드점 주문할 때에도~ 여행길 고속도로 휴게소에서도 하교길 분식집에서~ 패밀리 레스토랑에서 오이스탈 때에도~

**휴게소**

메뉴판, 메뉴개시판, 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
- 포스터 및 리플릿
- 제품안내판(name tag)
- 메뉴판(menu board)
- 홈페이지

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