



영 양 · 위 생 소 식 지

(주제 : 영양표시 활용 ①)

담당자:김태희
063)539-0157

정읍시 충정로 56-11

<http://www.chongup-gh.hs.kr>



영양표시 읽는 법

맛있는 식품 건강하게! '영양표시제도'

- 맛있는 식품 건강하게! '영양표시제도' -

영양표시제도는 가공식품의 영양적 특성을 일정한 기준과 방법에 따라 표시하여 **제품이 가진 영양적 특성을 소비자에게 전달**하고, 이를 통해 **자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있게끔 돕는 제도**입니다. 영양표시제도는 일정한 양식을 갖추어 영양성분의 함량을 표시하는 영양성분표와 특정 용어를 이용하여 제품의 영양적 특성을 강조 표시하는 영양강조표시가 있습니다.

- 영양성분표 -

소비자는 영양성분표를 참고하여 자신의 건강에 더 좋은 식품을 선택할 수 있습니다. **표시대상**은 열량, 나트륨, 탄수화물, 당류, 지방, 트랜스지방, 포화지방, 콜레스테롤, 단백질 등입니다. 영양성분 함량과 1일 영양성분 기준치에 대한 비율을 이용하면, 나의 건강에 더 나은 식품을 선택하거나 비교할 수 있습니다. 또한 제품 표지에 있는 원재료명 목록은 건강에 좋은 식품을 선택하는데 중요한 정보를 제공합니다.

- 영양표시 확인하는 방법 -

아래 영양성분표에 따르면, **1회 제공량에 대한 영양성분**을 나타내고 있습니다. 이 **제품의 중량은 총 2회 제공량**이기 때문에, **총 영양성분을 따지려면 영양소에 곱하기 2**를 해주어야 합니다.

칼로리는 1회제공량 기준 245kcal 이므로, 총 제공량 기준 490kcal입니다. 포화지방을 기준으로 % 영양소 기준치를 확인한다면, 1회 제공량 즉 2봉지를 섭취하였을 때 하루 섭취량의 20%를 섭취한 것이고 총 제공량을 섭취하였을 때 하루 섭취량의 40%를 섭취한 것이 되겠습니다.

영 양 성 분		
1회 제공량 2봉(50g) 총 2회 제공량 4봉(100g)		
1회 제공량 당 함량	%영양소 기준치	
열량	245kcal	
탄수화물	36g	11%
당류	23g	23%
단백질	5g	9%
지방	9g	18%
포화지방	3g	20%
트랜스지방	2g	
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	17%
비타민C	2mg	2%
* %영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율		

첫 번째!
1회 제공량을 확인하고 나는 몇 회 제공량을 먹었는지 알아보아야 합니다.

두 번째!
내가 섭취한 총 열량을 알아봅니다.

세 번째!
"% 영양소 기준치" 를 확인합니다.

맛있는 식품 건강하게!

내 몸에 맞는 영양성분의 식품을 고르는 것이 더욱 더 현명한 소비자가 되는 길입니다! 영양성분표에 대해서 숙지하고 똑똑한 소비자가 되어 보아요 ~ 😊