



## 식품첨가물 에 대해 알아봅시다~



### 식품첨가물이란?

우리는 음식을 먹어 생명을 유지하고 활동하는데 필요한 에너지와 영양소를 얻습니다.

그러나 자연에서 얻은 식품 그 자체로는 원하는 음식의 맛을 내기 어렵고, 또 며칠만 지나면 쉽게 상하기 때문에 오랫동안 보관할 수 없습니다. 따라서 좋은 맛과 향을 내고 색을 예쁘게 하며 음식을 쉽게 상하지 않도록 첨가하는 물질을 '식품첨가물'이라고 합니다.



### 식품 포장지에서 '식품첨가물' 찾아보기

• 축산물가공품의 유형: 소시지 • 내용량: 270g • 원재료명 및 함량: 돼지고기 90.21% (국산 27.6%, 캐나다산 72.4%), 옥수수전분, 정제염, 분리대두단백, 백설탕, 아질산나트륨 (발색제) • 보관방법: 0~10℃에서 냉장보관 • 포장재질 (내면): 폴리에틸렌 • 바코드 및 교환장소: 전국판매점

### 햄 포장지 식품표시란 : 식품첨가물 (아질산나트륨)

• 유통기한: 후면표기일까지  
• 원재료명 및 함량/원산지: 소맥분 (밀: 미국산), 증숙감자 (중국산), 소맥전분, 팜올레인유, 혼합제제 (산화전분, 말토덱스트린), 탈지대두 (대두), 탈지분유 (우유)  
• 특정성분함량: 감자 30% 함유 (생물기준: 중국산 21%, 네덜란드산 9%)

### 과자포장지 식품표시란 : 식품첨가물 (산화전분, 말토덱스트린)



### 식품첨가물 섭취를 줄여 건강하고 안전한 식생활을 실천해요



**[물]**  
목이 마르면  
음료수 대신  
물을 마시도록  
한다.



**[과일과 채소류]**  
과일과 채소의 섭취량  
을 늘려 식품첨가물이  
배출되도록 한다.



**[어묵류]**  
끓는 물에 데치  
거나 미지근한  
물에 5~10분동  
안 담가 두었다  
가 조리한다.



**[새우, 버섯류]**  
화학조미료 사용을  
가급적 제한하고 멸치,  
새우, 버섯, 다시마 등의  
천연조미료를 사용한다



**[면류]**  
면을 데쳐서  
산화방지제와 착색  
제 등을 제거한다.



**[햄, 소시지류]**  
끓는 물에 데쳐  
내고 조리한다.