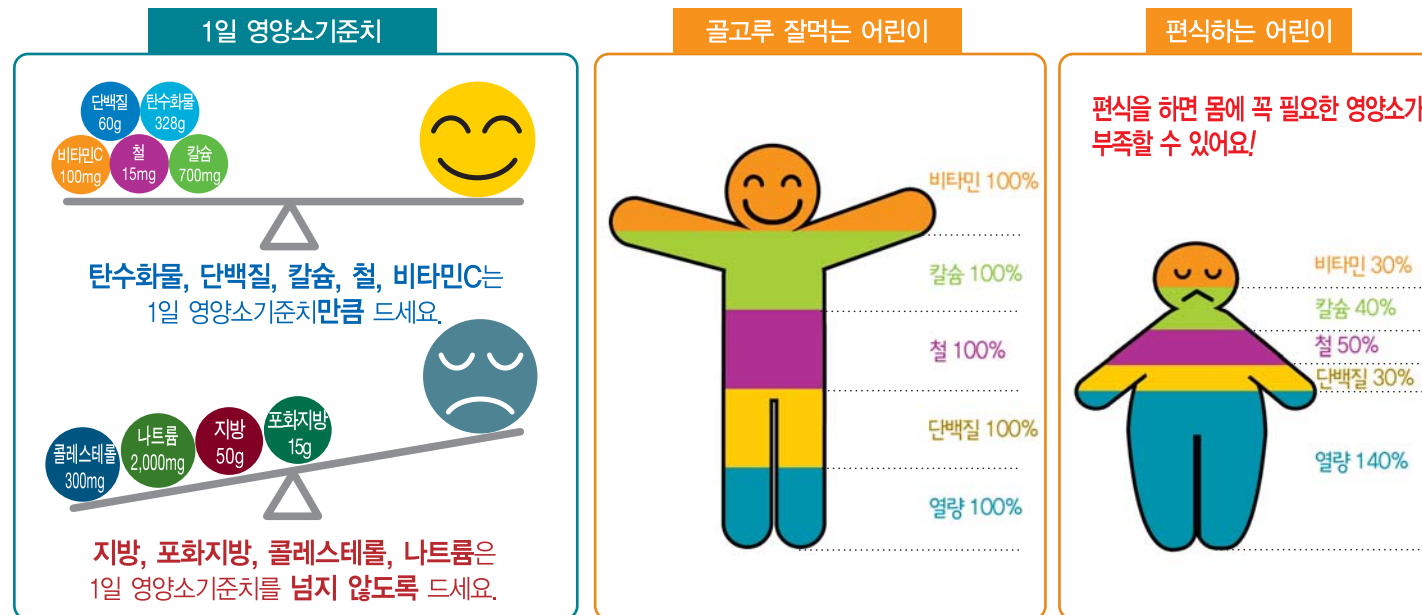


%영양소기준치만 알면 영양표시 완전정복

%영양소기준치는 식품에 함유된 영양소 함량이 높은 것인지, 낮은 것인지를 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 또는 적게 기여하는지를 나타냅니다.



열량, 당류, 트랜스지방의 %영양소기준치가 비어 있어요!

열량은 성별과 연령에 따라 섭취 기준이 다르고 당류와 트랜스지방의 경우에는 과학적인 근거가 아직 부족하여 영양소기준치가 정해져 있지 않아요. 따라서 %영양소기준치를 표시하지 않고 있습니다.

※ 세계보건기구(WHO, 2003) : 하루 섭취열량 2,000칼로리 기준으로 당류는 50g미만으로, 트랜스지방은 최대 2.2g을 넘지 않도록 권고

의무표시대상 식품

식빵, 케이크 및 도넛 등과 같은 빵류, 비스킷·스낵과 같은 과자류, 캔디류, 초콜릿류, 잼류, 면류, 레토르트 식품, 음료류 그리고 영·유아용 식품 및 특수의료용도식품과 같은 특수용도식품에 의무적으로 영양표시를 하고 있습니다. 또한 '무지방' 및 '칼슘 풍부'와 같은 영양강조표시를 한 식품에도 꼭 표시해야 합니다.

잠깐!!
영양표시 확인 하셨나요?

영양표시 확인!
건강습관의 출발입니다



영양표시! 알고 드시면 더 좋아요!

“영양표시는 식품의 영양정보를 식품포장에 표시한 것을 말합니다.”

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%
*%영양소기준치 : 1일 영양소기준치에 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.

※식약청 영양평가팀 홈페이지(<http://nutrition.kfda.go.kr>)를 참고
하시면 플래쉬로 쉽고 재미있게 구성된 영양표시를 보실 수 있습니다.

영양표시! 꼼꼼하게 챙겨요!

다이어트에 관심이 많으시다구요? 열량확인 필수조!

기억하세요! 여러분이 몇 회 제공량을 섭취했느냐에 따라 실제로 자신이 섭취한 열량이 결정됩니다.

에너지, 열량, 칼로리(kcal) 다 같은 말이에요!

탄수화물 1g은 4칼로리를 냅니다.



단백질 1g은 4칼로리를 냅니다.



지방 1g은 9칼로리를 냅니다.



고혈압과 심혈관계 질환이 걱정되신다구요?

혈압이 높거나 심장병이 있는 경우에는 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨의 함량을 살펴보세요.
지방, 포화지방, 트랜스지방 및 콜레스테롤은 과잉섭취 시 심혈관계 질환 발병의 위험이 높아질 수 있습니다.
또한, 나트륨을 과잉섭취 할 경우에도 혈압을 상승시켜 심혈관계 질환 및 고혈압 발생 위험이 높아집니다.

비만이 걱정되신다면..

당류를 과잉섭취 시에는 비만으로 이어질 수 있고, 충치를 유발시킬 수도 있습니다.
특히 당뇨병을 앓고 있거나, 앓을 위험이 있으신 분은 당 섭취량에 주의하세요.
식이섬유가 많이 함유되어 있는 채소와 과일 등은 심혈관계 질환 발병의 위험을 낮출 수도 있고 건강에 도움을 줍니다.

1회 제공량과 총제공량을 반드시 확인하세요

1회 제공량은 주요소비계층이 1회 섭취하기에 적당한 양을 말합니다. 몇 회 제공량을 먹느냐에 따라 영양성분 섭취량이 달라지므로 영양표시를
읽을 때 가장 먼저 확인해야 하는 부분이 제품의 1회 제공량과 총 제공량입니다.



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%