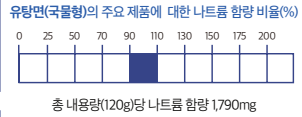


나트륨 함량 비교표시로 쉽게 알 수 있어요!

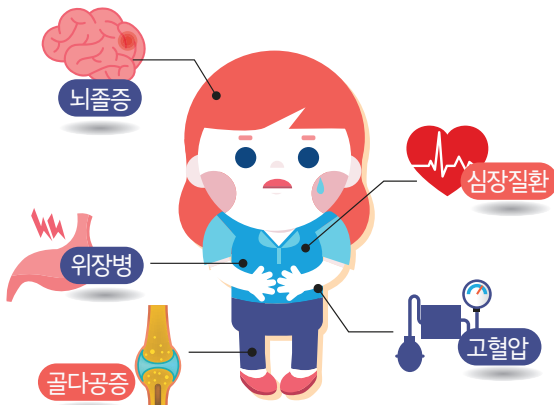


총 내용량(120g)당 나트륨 함량이 1790mg인 제품의 경우, 유당면(국물형) 주요 제품에 대한 나트륨 함량 비율(%)은 90-110% 구간에 있어요

◆ 나트륨 함량 비교표시제 정의

동일하거나 유사한 식품종류(식품 유형)에 대하여 나트륨 함량 기준에 따라 비교표시함으로써 소비자가 구매하는 식품의 나트륨 함량정보를 보다 쉽게 알 수 있어요

◆ 나트륨, 과다섭취의 문제점!



안전하고 건강한 식생활을 위한
식품안전정보포럼

식품안전나라

▶ <http://www.foodsafetykorea.go.kr>



더 쉽게! 덜 짜게! 먹자 나트륨 함량 비교표시제

우리가 오늘 먹은 식품은 과연 얼마나 짭걸까요?
이제부터 나트륨 함량 비교표시로
더 쉽게 덜 짜게 먹기로 해요!



나트륨 함량 비교표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?

나트륨 함량 비교표시
체크 포인트!

- ☑ STEP 01
구매한 제품이 나트륨 함량 비교표시 대상식품인지 확인해요
- ☑ STEP 02
구매하고자 하는 제품의 영양표시 중 나트륨 함량을 확인해요
- ☑ STEP 03
나트륨 비교표시도안 내 제품에 함유된 나트륨 함량 구간을 확인해요
- ☑ STEP 04
나트륨 비교구간을 확인하여 제품의 나트륨 함량이
평균 이상 또는 이하인지 확인해요



나트륨을 적게 먹는 습관을 가지면
심장질환, 고혈압, 위장병, 골다공증, 뇌졸중 등 성인병을 예방할 수 있어요



“00제품에 표시된 나트륨 함량 QR코드를 스캔하면
나트륨 함량 비교표시도안을 확인할 수 있어요”



“제품의 영양표시도
확인해보세요!”

나트륨 함량 비교표시 대상 식품은?



식품유형	세부분류	해당 제품형태(예시)
국수(스프포함)	국물형	잔치국수, 칼국수, 쌀국수 우동, 메밀소바
	비국물형	짜장국수, 비빔국수, 비빔 짬뽕, 볶음우동, 볶음짬뽕
유탄면(스프포함)	국물형	국물라면, 짬뽕라면, 튀김 우동라면, 카레라면
	비국물형	짜장라면, 비빔라면, 볶음라면
냉면(스프포함)	국물형	물냉면
	비국물형	비빔냉면
즉석섭취식품	햄버거	새우버거, 불고기버거, 치즈버거
	샌드위치	닭가슴살 샌드위치, 에그샌드위치

◆ 나트륨 함량 비교표시도안 예시

