

# L-글루탐산나트륨 진짜 정체!



## L-글루탐산나트륨! 언제부터 사용 되었을까?

**1908년** 일본 도쿄대 물리학과 교수 이케다 키쿠나에가  
제일 먼저 감칠맛의 존재를 발견!

이후 글루탐산에 나트륨염을 결합시켜 '**L-글루탐산나트륨**'  
(**Monosodium L-Glutamate, MSG**) 를 만듦다.

\* 글루탐산은 20가지 단백질 아미노산 가운데 하나이며,  
유/유제품 알/육류 어류 채소류 등과 같이 동·식물성  
단백질 함유 식품에 천연으로 존재.



## L-글루탐산나트륨! 정말로 우리 몸에 유해할까?



- 1968년 미국 의사 로버트 호만 곡의 중국식당신드롬(CRS)
- 1990년대 국내 L-글루탐산나트륨 부작용 사례 보도
- L-글루탐산나트륨 부정적인 인식 확산

부정적인 언론보도로 '**L-글루탐산나트륨은 나쁘다**'는 인식 확산



“

**국제 식품첨가물전문가위원회(JECFA)에서  
L-글루탐산나트륨 독성 평가 결과  
건강에 해를 끼칠 가능성 없다!**

**1일 섭취허용량(ADI) 설정하지 않을만큼 “안전”**

”

\* 1일섭취허용량(ADI, Acceptable Daily Intake)

: 사람이 평생동안 매일 먹더라도 유해한 작용을 일으키지 않는 체중 1kg당 1일 섭취량



“

L-글루탐산나트륨을 일반 소금과 함께 사용할 경우  
전체 **나트륨 섭취 20~40% 감소!**

”

