

청결한 세상

국민의 건강
안전한 식품 공급을 위하여
보다 나은 [식약처]

단맛 알고 즐기기!



식품의약품안전처

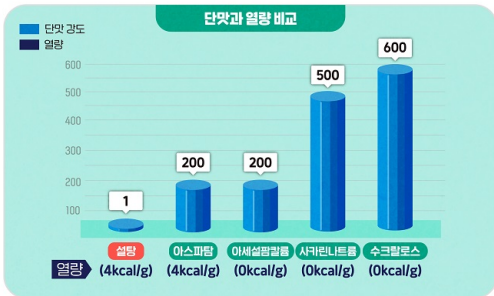
식품의약품안전평가원

감미료란?

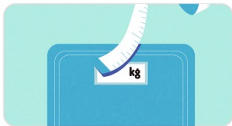
식품에 **단맛**을 주는 식품 첨가물로, 22종이 있으며
식품유형에 따라 사용기준을 정하여 관리하고 있어요.

종류로는 D-소비톨, 자일리톨 등의 **당알콜류**(열량 0~2.4kcal/g),
D-리보오스 등의 **당류**(2.4~4kcal/g), 아스파탐, 아세설팜칼륨, 사카린나트륨,
수크랄로스과 같이 단맛이 강한 **고감미료**(0~4kcal/g) 등이 있어요.

특히 고감미료는 열량은 낮지만 설탕보다 달아요.



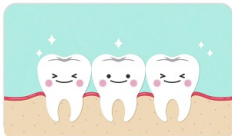
설탕 대신 단맛이 높은 감미료를 왜 사용하나요?



저칼로리 또는 무칼로리이므로
체중 증가에 영향이 적어요!



체내에서 소화되지 않고 배출 되기 때문에
혈중 포도당 농도에 영향을 적게 주어요!



충치는 세균들이 설탕 등을 먹고
산을 배출하여 치아의 표면을 약화시켜
생기는데, **감미료는 산을 생성하지 않아 충치
발생 가능성이 낮아요!**

감미료가 함유되어 있는 식품은 어떻게 확인할까요?

감미료를 사용한 가공식품에는 명칭과 용도
[예:수크랄로스(감미료)]가 표시되어 있으므로
가공식품 구매 시 표시사항을 확인하세요!



• 향류, 캔디류 등

사카리나트름



• 주임검, 음료류 등

수크랄로스



• 과자, 소스류 등

아세설팜칼륨



• 건강기능식품, 빵류 등

아스파탐

원재료명 및 함량

수크랄로스
(감미료)

감미료, 얼마나 먹고 있나요?

감미료는 **1일허용섭취량(Acceptable Daily Intake, ADI)***을 설정하여
엄격하게 관리되고 있어요! 우리나라 국민 전체 섭취수준은
ADI 대비(%) 0.1~1.4%로 매우 낮은 수준이에요.

■ 1일 섭취수준(ADI 대비)



ADI 5mg/kg bw/day



15mg/kg bw/day



40mg/kg bw/day



15mg/kg bw/day

* 1일허용섭취량(ADI, mg/kg bw/day): 사람이 일생동안 매일 먹더라도 유해한 작용을 일으키지 않는 체중 1kg당 1일 섭취량

* 출처: 2019년 식품첨가물 기준·규격 재평가(식약처, 2019)

감미료가 함유된 식품을 섭취할 때 주의사항은?

아스파탐은 체내에서 분해되면 페닐알라닌이 생성되기 때문에

페닐케톤뇨증* 환자의 경우 아스파탐 섭취를 주의해야 합니다.

**아스파탐을 함유한 식품은 '페닐알라닌 함유' 표시를 의무화 하고 있으니,
반드시 표시사항을 확인하세요!**

*페닐케톤뇨증: 필수아미노산인 페닐알라닌을 분해하는 효소가 부족하거나 결핍되어
혈중페닐알라닌 농도가 높아지는 선천성 대사질환

