



전북인공지능  
고등학교

☎ 063-562-9703  
FAX 063-563-4440

6월 학부모·교직원  
식생활 및 위생교육

식생활교육관  
063-563-2457

## 영양성분표시 바로 알기

### 영양표시제도란?



가공식품의 영양적 특성을 일정한 기준과 방법에 따라 표현하여 제품이 가진 **영양적 특성**을 소비자에게 전하여 **자신의 건강에 나은 제품을 선택** 할 수 있게 돕는 제도

\*26년부터 모든 가공식품에 영양표시 의무화

### 영양성분표와 영양 강조표시란?

영양성분	총 내용량 300 ml	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
1회 제공량당		
나트륨	135 mg	7%
탄수화물	32 g	10%
당류	30 g	30%
지방	4.5 g	8%
트랜스지방	0 g	
포화지방	3.0 g	20%
콜레스테롤	15 mg	5%
단백질	8 g	15%

#### 영양성분표

가공식품이 가진 영양성분의 양과 비율을 정해진 기준에 따라 표시하는 것



#### 영양 강조표시

가공식품이 가진 영양성분의 양을 정해진 기준에 따라 특정 용어를 사용하여 강조표시하는 것

- 영양성분 함량 강조표시 : “무”, “저”, “고”, “함유”
- 영양성분 비교 강조표시 : “덜”, “더”, “강화”, “첨가”

### 영양표시 확인하는 방법

영양정보	총 내용량 0g	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
1회 제공량당		
나트륨	00mg	00%
탄수화물	00g	00%
당류	00g	00%
지방	00g	00%
트랜스지방	00g	00%
포화지방	00g	00%
콜레스테롤	00mg	00%
단백질	00g	00%

영양정보	총 내용량 0g	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
1회 제공량당		
나트륨	00mg	00%
탄수화물	00g	00%
당류	00g	00%
지방	00g	00%
트랜스지방	00g	00%
포화지방	00g	00%
콜레스테롤	00mg	00%
단백질	00g	00%

#### 1. 영양정보 기준 확인하기

2. ‘총내용량당’, ‘100g(ml)당’, ‘1봉지당’ 등 기준치 확인하기

3. 제품에 함유된 영양성분 명칭과 함량 확인하기

#### 4. 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%) 확인하기

-식품에 함유된 영양성분의 함량이 하루 식사 중에서 얼마나 많이 기여하는지 확인 가능

(하루 2,000kcal 기준)  
-일일권장칼로리 계산법  
:(키(cm)-100) X 0.9 X 활동지수

\*활동지수: 활동이 없음(정적) 25  
규칙적인생활 30~35  
육체적인 노동 및 신체활동이 많음 40

### 영양표시 활용 방법



영양정보	총 내용량 150 ml	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
1회 제공량당		
나트륨	81mg	4%
탄수화물	12 g	4%
당류	10 g	10%
지방	32 g	1%
트랜스지방	0 g	
포화지방	2 g	13%
콜레스테롤	12 mg	4%
단백질	5 g	9%



영양정보	총 내용량 150 ml	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
1회 제공량당		
나트륨	50mg	5%
탄수화물	20 g	6%
당류	18 g	18%
지방	4 g	7%
트랜스지방	0 g	
포화지방	2.5 g	17%
콜레스테롤	15 mg	5%
단백질	5 g	9%

-)제품 구매 시 영양성분 함량을 비교하여 더 건강한 제품을 선택

#### 다이어트 중일 때

- 제품에 표시된 열량, 당류 확인하기
- 탄수화물 1g은 4kcal, 단백질 1g은 4kcal, 지방 1g은 9kcal
- 일일 당류 50g 이하 섭취

#### 고혈압 등 만성질환이 있을 때

- 제품에 표시된 나트륨, 지방 등의 함량 확인하기

#### 군것질을 너무 많이 할 때

- 제품에 표시된 열량, 나트륨, 당류 등의 함량 확인하기