



이젠, chill하게 요구르트를 섭chill 해보자!

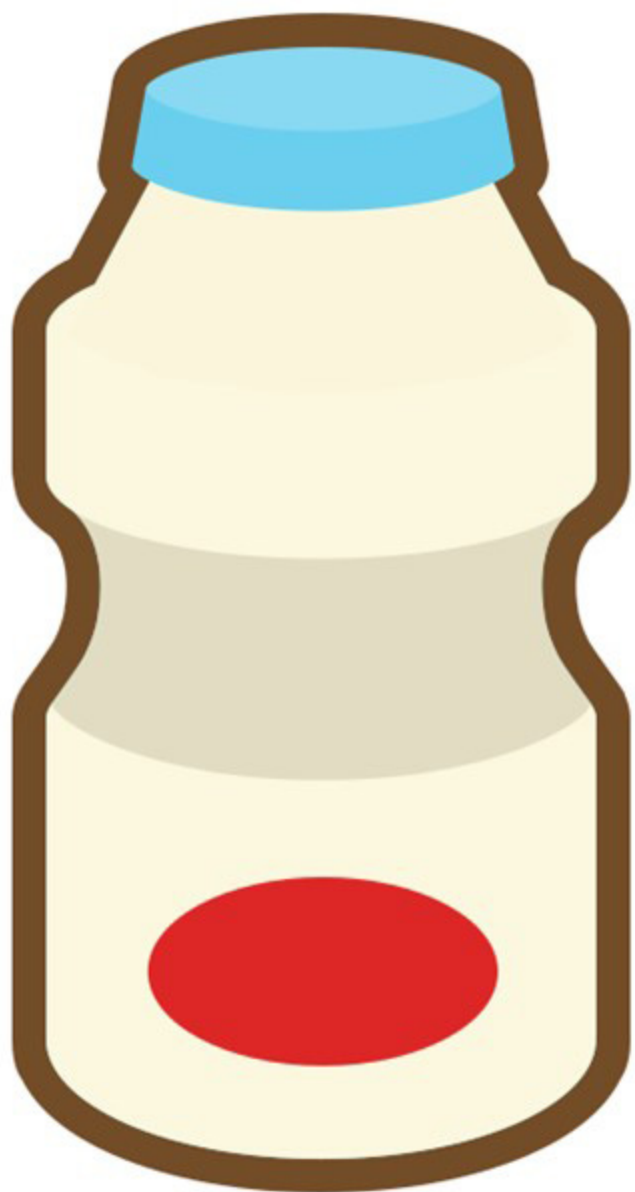


요구르트끼리 이렇게 다르다고?

여러가지 요구르트 세계!

종류에 따라 부르는 용어가 달라서 참 헷갈려! 정확히 뭐야?

요구르트? 발효유입니다!



요구르트란?

식품 공전에 따르면
요구르트는
발효유에 속합니다.

발효유란?

원류 또는 유가공품을
유산균 또는 **효모**로
발효시킨 것을 말합니다.



발효유, 농후발효유, 크림발효유, 농후크림발효유...너무 어려워! 내가 한번에 정리해줄게!

발효유의 종류와 차이점?

| | 발효유 | 농후발효유 | 크림발효유 | 농후크림발효유 |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 무지유 고형분 | 3%이상 | 8%이상 | 3%이상 | 8%이상 |
| 유산균 수 또는 효모 수 | 1ml 당 1,000만 이상 | 1ml 당 1억 이상 (단, 냉동제품은 1,000만 이상) | 1ml 당 1,000만 이상 | 1ml 당 1억 이상 (단, 냉동제품은 1,000만 이상) |
| 유지방 | - | - | 8% 이상 | 8% 이상 |
| 예 | 마시는 요구르트  | 마시는 진한 요구르트 떠먹는 요구르트  | 유지방 요구르트  | 진한 유지방 요구르트  |

*무지유 고형분:우유에서 수분을 증발시킨 후 지방이 제거된 성분으로 유당, 탄수화물, 단백질, 무기질 등이 포함된 것.

이젠 확인하고 구입하자!



요구르트 구입 전, 확인하세요!

1. 영양성분 표 확인

영양성분 표와 알레르기 유발물질 기재정보를
확인하세요!



2. 일반식품의 기능성 표시 확인



요구르트는 일반식품이지만
프로바이오틱스와 같은 기능성 원료를
썼을 경우, 기능성을 표시할 수 있습니다.

단, 건강기능식품과는 구분하고 구매하세요!



요구르트 잘못 보관, 섭취하고 있었다면?



요구르트 이렇게 보관, 섭취하세요!

1

요구르트는 “**소비기한**”이 짧으니
미리 확인하여 섭취하세요.

소비기한 check~!



2

구입 후 반드시 “**냉장보관**” 하시고,
되도록 빠른 시일 내에 섭취하세요.

3

알레르기 유발물질 기재정보 확인 후
섭취하고, 복통이 있을 시
즉시 **섭취를 중단**하세요.



다양한 종류의 요구르트에 대해 알아보았어요!



**더욱 맛있고
건강하게
요구르트를
즐겨보세요!**