

영양성분표: 영양표시제를 알고 있나요?

식품에 어떤 영양성분이 얼마나 들어있는지 포장에 표시하여 제품에 정확한 영양성분과 그 분량을 알려주는 제도, 우리가 구입하는 식품의 뒷면에 표기하여 지방이나 열량이 적은 식품을 원하거나 좀 더 건강에 좋은 식사를 계획하고자 할 때 유용하게 이용할 수 있습니다.

관심 있는 영양소를 확인하세요

당류

많이 먹으면
충치가 생겨요



지방, 포화지방

많이 먹으면
똥똥해져요.



나트륨

많이 먹으면
심장, 콩팥에
안좋아요.



표시 기준량

- 1회 제공량
: 1회 섭취하기 적당한 양
- 총 제공량
: 해당식품이 총 가지고
있는 제공량

표시영양소

열량, 탄수화물(당류),
단백질, 지방(포화지방,
트랜스지방), 콜레스테롤,
나트륨 함량을 필수로
표시한다.

1회 제공량 1개(100g)
총 4회 제공량(400g)

1회 제공량 당 함량	% 영양소 기준치
열량 120kcal	
탄수화물 17g	5%
당류 8g	
단백질 2g	3%
지방 7g	14%
포화지방 3.3g	22%
트랜스지방 1g	
콜레스테롤 30mg	10%
나트륨 10mg	1%

열량

1회 제공량에 대한 kcal
총 제공횟수를 곱하면
총 제공 열량

%영양소 기준치
1일 영양소 기준치를
기준으로 함유된 영양
성분 함량의 비율

가공식품 영양표시 확인법

1단계 : 1회제공량과 총 제공량
확인



2단계 : 열량 확인

- ★ 1회제공량 = 120 kcal
- ★ 과자 총 제공량
 $120\text{kcal} \times 4\text{회제공} = 480 \text{ kcal}$

3단계 : % 영양소 기준치 확
인

★ 기준치만큼 섭취

단백질, 탄수화물,
비타민C, 철분, 칼슘

★ 기준치보다 적게 섭취

콜레스테롤, 나트륨,
지방, 포화지방



1년 중 가장 좋은 가을별이 최고의 보약! 햇빛 비타민(비타민 D)

햇빛으로부터 나오는 자외선은 스트레스 완화와 뇌기능 향상 등 우리 몸에 도움이 되는 비타민D를 만들어 주기 때문에 자연에서 주는 공짜 약이라고 할 수 있습니다. 과할 경우 피부 노화나 피부암등의 위험이 있지만 하루 10분정도면 비타민 D를 충분히 흡수할 수 있습니다.



뼈 건강 향상
뇌기능 향상
수면의 질 향상



우울증 발생률 감소
암 발생률 감소
알츠하이머 위험 감소
혈압 감소