

선택을 위한 가이드! 식품표시사항 알아보기

No.1 표시사항개요

식품표시사항을 확인하면 안전하고 건강한 먹거리가 보입니다!



여러분, 식품을 구매할 때 유통기한만 확인하시나요?

식품의 포장에는 유통기한 이외에도 소비자들에게 필요한 **다양한 정보가 표시**되어 있어요.

하루에도 여러 번 접하며 우리 식생활에 빠지지 않는 가공식품에는 다음 내용들이 적혀있어요.

1 제품명

2 식품의 유형

3 업소명 및 소재지

4 제조연월일

5 유통기한 또는 품질유지기한

6 내용량

7 원재료명 및 함량

8 성분명 및 함량

9 영양성분

10 그 외에 포장재질, 보관방법, 주의사항 등

[표시 위치 예시]



주표시면[앞면] 정보표시면[뒷면]



주표시면[앞면, 뒷면] 정보표시면[뒷면]



주표시면[앞면] 정보표시면[뒷면]



출처: 식품등의 표시기준(식품의약품안전처 고시)

[가공식품의 표시 예]

제품명	○○○ ○○
식품유형	○○○ [○○○○○○○*]
업소명 및 소재지	○○식품,○○시○○구○○로○○길
유통기한	○○년 ○○월 ○○일까지
내용량	○○○g
원재료명	○○○,○○,○○○○,○○○,○○ ○○○*,○○* 함유 [*알레르기 유발물질]
성분명 및 함량	○○○ [○○mg]
용기[포장]재질	○○○○○
품목보고번호	○○○○○○○○○○○○○-○

*[예시] 이 제품은 ○○○를 사용한 제품과 같은 시설에서 제조
 *[타법 의무표시사항 예시] 정당한 소비자의 피해에 대해 교환,환불
 *[업체 추가표시사항 예시] 서늘하고 건조한 곳에 보관
 *부정, 불량식품신고 : 국번없이 1399

영양성분* [주표시면 표시 가능]



여기서 특히 주목해야할 것이 있어요.

식품표시사항에는 '**주의사항**'도 포함이 되어있는데요,

어떤 내용인지 같이 살펴볼까요?

선택을 위한 가이드! 식품표시사항 알아보기

No.2 주의사항표시

식품표시에는 소비자 안전을 위하여 '주의사항'을 의무적으로 적어야 해요.
주의가 필요하신 분들은 다음 내용을 반드시 확인을 해야 해요.



[주의사항표시]

- 1 알레르기 유발물질 표시
- 2 당알코올류 사용 시 종류, 함량, '과량섭취 시 설사를 일으킬 수 있습니다' 등의 표시
- 3 식품의 보존성을 증진시키기 위하여 용기 또는 포장 등에 질소가스 등을 충전하였을 때에는 그 사실을 표시
- 4 아스파탐 첨가제품은 '*페닐알라닌함유' 내용 표시
- 5 일부 식품첨가물**에 대해서는 "어린이 등의 손에 닿지 않는 곳에 보관하십시오", "직접 섭취하거나 음용하지 마십시오" 등의 취급상 주의문구 표시 등



* 페닐케톤뇨증 환자의 경우 아스파탐에 함유된 아미노산인 페닐알라닌이 분해되지 않아 섭취에 주의 필요

** 액체 질소, 액체 이산화탄소, 드라이아이스, 아산화질소 등

또한, 식품표시사항에는 주의사항만큼 중요한 내용이 있어요.

바로 **영양성분표시**인데요.



영양정보		총 내용량 200g 497kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 860mg		43%
탄수화물 70g		22%
당류 12g		12%
지방 13g		24%
트랜스지방 0g		
포화지방 7g		47%
콜레스테롤 55mg		18%
단백질 25g		45%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.		

다이어트 때문에 식이조절 중이신가요? 당뇨, 고혈압 등 만성질환이 걱정되시나요?

그럼 **다음주 내용을 주목해주세요!**

선택을 위한 가이드! 식품표시사항 알아보기

No.3 영양표시

꼼꼼하게 확인하고 건강하게 먹자!
영양표시 체크포인트, 이것만 기억하세요.



[영양표시를 확인하시면]

1 제품에 함유된 **영양성분과 함량을 확인**할 수 있고

2 자신의 **건강에 적합한 제품을 선택**할 수 있어요

이 제품의 영양정보는 **총 내용량이 기준**이에요.

영양정보	
총 내용량당	총 내용량 200g 497kcal 1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 860mg	43%
탄수화물 70g	22%
당류 12g	12%
지방 13g	24%
트랜스지방 0g	
포화지방 7g	47%
콜레스테롤 55mg	18%
단백질 25g	45%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준 이므로 개인의 필요 알량에 따라 다를 수 있습니다.	

이 제품의 총 내용량은 200g으로 모두 섭취하면
열량은 497Kcal예요.

그리고 나트륨은 860mg을 섭취하게 되며 이는 1일 영양성분
기준치(2,000mg)의 43%를 섭취한다는 의미예요.

1일 영양성분 기준치에 대한 비율은 식품에 함유된
영양성분의 함량이 높은지 또는 낮은지를 알려줘요.

나트륨, 당류 등 건강 위해 가능 영양성분은 **기준치비율이 낮은 제품을 선택**하는 것이 좋아요.

참고로 우리 국민의 **나트륨과 당류 섭취량과 권고량**은 다음과 같아요.

나트륨 : 하루 약 3,669mg 섭취하는 것으로 조사됨 (WHO 나트륨 권고량은 2,000mg)

당류 : 하루 약 76.9g 섭취하는 것으로 조사됨

(우리나라에서는 총 당류 섭취량을 섭취열량 대비 10~20% 이내로 권고함. 환산하면 50~100g임)

출처 : 질병관리본부 국민건강영양조사(2015), 식품의약품안전처(2016), WHO(2018)

그동안 빼곡한 글자들로 식품표시사항 읽기가 어려우셨을 텐데요,
 식품의약품안전처는 16년 식품등의 표시기준을 개정하여
 소비자가 표시사항을 쉽게 확인할 수 있게
 다음과 같이 눈에 잘 띄게 더 크게 표시하도록 했어요.

1 정보표시면에 '**표**'로 표시하거나, 각각의 내용을 '**단락**'으로 표시

2 활자크기를 **10포인트 이상으로 확대·통일**하여 표시

제품명	○○○ ○○
식품유형	○○○ [○○○○○○○*]
업소명 및 소재지	○○식품,○○시○○구○○로○○길
유통기한	○○년 ○○월 ○○일까지
내용량	○○○g
원재료명	○○○,○○,○○○○,○○○,○○ ○○○*, ○○* 함유 [*알레르기 유발물질]
성분명 및 함량	○○○ [○○mg]
용기[포장]재질	○○○○○
품목보고번호	○○○○○○○○○○○○○-○





식품표시사항 확인은 현명한 소비의 첫걸음!

식품을 선택하기 전 **자신에게 필요한 표시사항을 확인하는 습관**으로
안전하고 건강한 먹거리 선택하세요.