



실물사진으로 보는 1회 섭취참고량



식품의약품안전처

식품의약품안전평가원

목 차

I. 개요	01
1. 1회 섭취참고량의 정의	01
2. 자료집의 목적	02
II. 식품유형별 1회 섭취참고량 (「식품등의 표시기준」 별표3)	03
III. 실물사진으로 보는 1회 섭취참고량	10
1. 과자류, 빵류 또는 떡류	11
2. 빙과류	23
3. 코코아가공품류 또는 초콜릿류	25
4. 당류	27
5. 잼류	32
6. 두부류 또는 묵류	33
7. 식용유지류	37
8. 면류	41
9. 음료류	51
10. 특수영양식품	67



11. 특수의료용도식품	81
12. 장류	83
13. 조미식품	91
14. 절임류 또는 조림류	99
15. 농산가공식품류	105
16. 식육가공품 및 포장육	111
17. 알가공품류	121
18. 유가공품	123
19. 수산가공식품류	131
20. 동물성가공식품류	137
21. 벌꿀 및 화분가공품류	138
22. 즉석식품류	139
23. 식용란	152
III. 부록: 수록된 용기 크기	153

I. 개요

1. 1회 섭취참고량의 정의

1회 섭취참고량은 한 번에 섭취하는 통상적인 섭취 분량의 참고치로, 「식품 등의 표시·광고에 관한 법률」 제4조 및 제5조, 같은 법 시행규칙 제5조제3항, 제5조의2 및 제6조 제4항에 따라 고시된 「식품등의 표시기준」 1. 총칙 3. 용어의 정의 카에서는 **‘만 3세 이상 소비계층이 통상적으로 소비하는 식품별 1회 섭취량과 시장조사 결과 등을 바탕으로 설정한 값’**으로 정의하고 있습니다.

1회 섭취참고량은 가공식품의 포장량 및 영양표시, 어린이 기호식품의 고열량·저영양 식품의 판정, 나트륨 비교표시제를 위한 기준 등으로 다양하게 활용됩니다.

〈참고〉 1회 섭취참고량 설정의 주요 절차 ^{1) 2) 3)}

(1) 최근 국민건강영양조사 자료 분석 결과를 근거로 한다.

- 최신의 국민건강영양조사(2016-2019년) 자료 분석을 통해 1회 섭취참고량 개정, 추가, 또는 신설이 필요한 항목 목록화

(2) 실제 판매 제품의 시장조사를 통해 보완한다.

- 제품의 포장 또는 제공 분량에 대한 시장조사를 통해 현행 및 새로 분석된 1회 섭취량의 보완점 검토

(3) 업체 및 소비자의 요구를 검토, 반영한다.

- 산업체 관계자 대상의 1회 섭취참고량에 대한 개선 요구사항 조사, 만 19세 이상 일반 성인 대상의 1회 섭취참고량에 대한 인식/활용도/요구도 조사를 통해 1회 섭취참고량 개선을 위한 보완점 도출

(4) 한국인을 위한 식생활지침 등 권장되는 식사 가이드를 참고하고, 사회 통념상 적정한지 여부를 검토한다.

- 전문가 자문을 통한 수정·보완을 거쳐 1회 섭취참고량 개선안 마련

1) 식약처, 영양표시를 위한 1회 섭취참고량 개선 연구(2021)

2) 식약처, 1회제공량 기준 개선 사업(2014)

3) 식약처, 식품참고량 및 1회분량 설정 연구(2004)



2. 자료집의 목적

본 자료집은 식품유형별로 한번에 섭취하는 통상적인 섭취 분량(1회 섭취참고량)에 대한 실물사진을 제시하여 영양표시 이용자가 1회 섭취참고량 또는 식품 중량을 쉽게 가늠하고, 식품 포장의 영양성분 함량 정보에 대한 이해를 높임으로써, 건강한 식생활을 위한 식품 선택에 도움을 주고자 마련되었습니다.

II. 식품유형별 1회 섭취참고량 (「식품등의 표시기준」 별표3)

번 이	식품군	식품종	식품유형	세부	1회 섭취참고량	사진 페이지
1	과자류, 빵류 또는 떡류		과자	강냉이, 팝콘	20 g	11
				기타	30 g	12
			캔디류	양갱	50 g	13
				푸딩	100 g	14
				그 밖의 해당식품	10 g	15
			추잉껌		3 g	16
			빵류	피자	150 g	17
				그 밖의 해당식품	70 g	18-20
			떡류		100 g	21,22
2	빙과류	아이스크림류			100ml 또는 제품별로 이에 해당하는 g	23
		아이스크림믹스류			-	-
		빙과	빙과		100 g(ml)	24
		얼음류			-	-
3	코코아 가공품류 또는 초콜릿류	코코아가공품류			-	-
		초콜릿류	초콜릿가공품		30 g	25
			초콜릿가공품을 제외한 초콜릿류		15 g	26
4	당류	설탕류	설탕		5 g	27
			기타설탕		5 g	-
		당시럽류	당시럽류		10 g	28
		올리고당류	올리고당		10 g	29
		포도당			-	-
		과당류			-	-
		엿류	물엿		10 g	30
			기타엿	덩어리엿	10 g	31
				가루엿	5 g	-
		당류가공품			-	-
5	잼류		잼		20 g	32
			기타잼		20 g	-



년 월	식품군	식품종	식품유형	세부	1회 섭취참고량	사진 페이지
6	두부류 또는 묵류		두부		80 g	33
			유바		80 g	-
			가공두부		80 g	34
			묵류		80 g	35
7	식용유지류	식물성유지류	콩기름(대두유)		5 g(ml)	37
			옥수수기름 (옥배유)		5 g(ml)	
			채종유(유채유 또는 카놀라유)		5 g(ml)	
			미강유(현미유)		5 g(ml)	
			참기름		5 g(ml)	
			추출참깨유		5 g(ml)	
			들기름		5 g(ml)	
			추출들깨유		5 g(ml)	
			홍화유(사플라워유 또는 잇꽃유)		5 g(ml)	
			해바라기유		5 g(ml)	
			목화씨기름 (면실유)		5 g(ml)	
			땅콩기름 (낙화생유)		5 g(ml)	
			팜유류		5 g(ml)	
			올리브유		5 g(ml)	
			아자유		5 g(ml)	
			고추씨기름		5 g(ml)	
			기타식물성유지		5 g(ml)	
		동물성유지류			-	-
		식용유지가공품	혼합식용유		5 g(ml)	-
			향미유		5 g(ml)	-
			가공유지		5 g(ml)	-
			쇼트닝		5 g(ml)	38
			마가린		5 g(ml)	39
			모조치즈		20 g	-
			식물성크림		5 g	40
			기타 식용유지가공품		-	-

II. 식품유형별 1회 섭취참고량 (「식품등의 표시기준」 별표3)

연령	식품군	식품종	식품유형	세부	1회 섭취참고량	사진 페이지
8	면류		생면		200 g	41,42
			숙면		200 g	43,44
			건면	당면을 제외한 건면	100 g	45,46
				당면	30 g	47
			유탕면	봉지	120 g	48
				용기	80 g	49
9	음료류	다류	침출차	당류 포함	200 ml	51
				당류 비포함	300 ml	52
			액상차	당류 포함	200 ml	51
				당류 비포함	300 ml	52
			고형차		200 ml	-
		커피	커피		240 ml	53
		과일·채소류 음료	농축과·채즙 (또는과·채분)		100 ml	54
				과·채주스	200 ml	55,56
				과·채음료	200 ml	
		탄산음료류	탄산음료		200 ml	57
			탄산수		300 ml	58,59
		두유류			200 ml	60
		발효음료류			100 ml	61
		인삼·홍삼음료			100 ml	62,63
		기타음료	혼합음료		200 ml	64
			음료베이스		150 ml	65
10	특수 영양식품	조제유류			-	-
		영아용 조제식			-	-
		성장기용 조제식			-	-
		영·유아용 이유식		밥	100 g	77
				미음/죽	5-6개월 30-80g, 7-10개월 100g, 11개월 이상 150g	67-76
				국,탕	100 ml(g)	78
		기타영·유아식			-	-
		특수의료용도등 식품			-	-
		체중조절용 조제식품			40 g	79,80
		임산·수유부용 식품		분말	20 g	-
				액상	200 ml	-



번 이	식품군	식품종	식품유형	세부	1회 섭취참고량	사진 페이지
11	특수 의료용도 식품	표준형 영양조제식품	일반환자용 균형영양조제식품		200 ml	-
			당뇨환자용 영양조제식품		200 ml	
			신장질환자용 영양조제식품		200 ml	
			장질환자용 단백가수분해 영양조제식품		200 ml	
			열량 및 영양공급용 식품		200 ml	
			연하곤란자용 점도조절 식품	분말	3 g	81
		맞춤형 영양조제식품	선천성대사질환자용 조제식품		-	-
			영·유아용 특수조제식품		-	-
			기타환자용 영양조제식품		-	-
		식단형 식사관리식품	당뇨환자용 식단형 식품		1식	-
			신장질환자용 식단형 식품		1식	-
12	장류		메주		-	-
			한식간장		5 ml	-
			양조간장		5 ml	83
			산분해간장		5 ml	-
			효소분해간장		5 ml	-
			혼합간장		5 ml	-
			한식된장		10 g	84
			된장		10 g	-
			고추장		10 g	85
			춘장		25 g	86
			청국장		25 g	87
				나토	50 g	88
			혼합장		10 g	89
			기타장류		10 g	90

II. 식품유형별 1회 섭취참고량 (「식품등의 표시기준」 별표3)

번호	식품군	식품종	식품유형	세부	1회 섭취참고량	사진 페이지
13	조미식품	식초			5 ml	91
		소스류	소스	드레싱	15 g	92
				덮밥소스	165 g	93
			마요네즈		10 g	94
				토마토케첩	10 g	95
				복합조미식품	-	-
		카레(커리)	레토르트식품		200 g	96
				기타	25 g	97
		고춧가루 또는 실고추			-	-
		향신료가공품			-	-
14	절임류 또는 조림류	김치류	김치속		-	-
			김치	배추김치	40 g	99
				물김치	80 g	100
				기타김치	40 g	101
		절임류	절임식품	장류절임 중 장아찌	15 g	102
				그 밖의 해당식품	25 g	103
			당절임		25 g	104
		조림류			-	-
15	주류	발효주류			-	-
		증류주류			-	-
		기타 주류			-	-
		주정			-	-
16	농산 가공식품류	전분류			-	-
		밀가루류			-	-
		땅콩 또는 견과류가공품류	땅콩버터		5 g	105
			땅콩 또는 견과류가공품		10 g	106
		시리얼류	시리얼류		30 g	107
		찐쌀	찐쌀		-	-
		효소식품	효소식품		-	-
		기타 농산가공품류	과·채가공품	견과류	15 g	108
				기타	30 g	-
			곡류가공품	누룽지	60 g	109
			서류가공품	감자튀김	40 g	110



연번	식품군	식품종	식품유형	세부	1회 섭취참고량	사진 페이지
17	식육가공품 및 포장육	햄류	햄		30 g	111
			프레스햄		30 g	-
		소시지류	소시지		30 g	112
			발효소시지		30 g	-
			혼합소시지		30 g	-
		베이컨류	베이컨류		30 g	113
		건조저장육류	건조저장육류		15 g	114
		양념육류	양념육		100 g	115
			분쇄가공육제품		50 g	116
			갈비가공품		100 g	117
		식육추출가공품	식육추출가공품		240 g	118
		식육함유가공품	식육함유가공품	육포 등 육류 말린 것	15 g	-
				그 밖의 해당식품	50 g	119
18	알가공품류	포장육			-	-
		알가공품			50 g	121
19	유가공품	알함유가공품			50 g	122
		우유류	우유		200 ml	123
			환원유		200 ml	-
		가공유류	강화우유		200 ml	-
			유산균첨가우유		200 ml	-
			유당분해우유		200 ml	-
			가공유		200 ml	-
		산양유	산양유		200 ml	-
		발효유	발효유		80 ml 또는 80 g	124,125
			발효유와 발효유분말을 제외한 발효유류		액상 150 ml, 호상 100ml 또는 100 g	126,127
		버터유	버터유		-	-
		농축유류			-	-
		유크림류			-	-
		버터류	버터		5 g	128
			가공버터		5 g	
		치즈류	자연치즈		20 g	129,130
			가공치즈		20 g	
		분유류			-	-
		유청류			-	-
		유당			-	-
		유단백기수분해식품			-	-



번호	식품군	식품종	식품유형	세부	1회 섭취참고량	사진 페이지
20	수산물 가공식품류	어육가공품류	어육살		30 g	-
			연육		30 g	-
			어육반제품		30 g	-
			어묵		30 g	131
			어육소시지		45 g	132
			기타 어육가공품		30 g	133
		젓갈류			-	-
		건포류	조미건어포		15 g	134
			건어포		15 g	
			기타 건포류		15 g	
		조미김	조미김	김자반	4 g	135
		한천			5 g	136
		기타 수산물가공품			-	-
21	동물성 가공식품류	기타식육 또는 기타알제품	기타식육 또는 기타알		60 g	-
		곤충가공식품		번데기 통조림	30 g	137
		자라가공식품			-	-
		추출가공식품			80 g	-
22	벌꿀 및 화분가공품류	벌꿀류			20 g	138
		로얄젤리류			-	-
		화분가공식품			-	-
23	즉석식품류	생식류			40 g	139
		즉석섭취 편의식품류	즉석섭취식품	도시락, 김밥류 등	1식	-
				햄버거, 샌드위치류	150 g	140,141
				그 밖의 해당식품	1식	-
			즉석조리식품	밥	210 g	142-144
				국,탕	250 ml(g)	145,146
				찌개	200 ml(g)	147,148
				죽	250 ml(g)	149
				스프	150 ml(g)	150
		만두류	만두		150 g	151
24	기타식품류	효모식품	효모식품		-	-
		기타가공품	기타가공품		-	-
25	식용란		식용란		50 g	152
26	닭·오리의식육				-	-
27	자연상태 식품				-	-

※ 출처: 『식품등의 표시기준』 [별표3] (2023. 9. 26.)

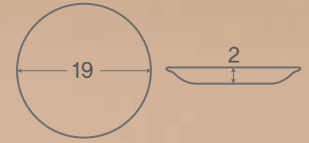
III. 실물사진으로 보는 1회 섭취참고량



본 자료집은 식품유형별 1회 섭취참고량에 대한
실물사진을 제시하여 영양표시 이용자가
1회 섭취참고량 또는 식품 중량을 쉽게 가늠하고,
식품 포장의 영양성분 함량 정보에 대한 이해를 높임으로써,
건강한 식생활을 위한 식품 선택에 도움을 주고자 합니다.

과자: 강냉이/팝콘

중접시
용기크기(단위:cm)

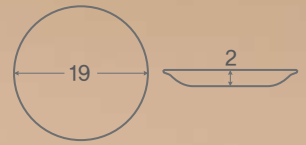


20g

1회 섭취참고량

과자: 기타

중접시
용기크기(단위:cm)



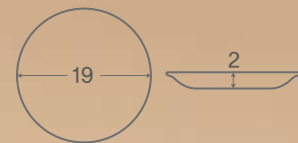
30g

1회 섭취참고량

과자류, 빵류 또는 떡류

캔디류: 양갱

중접시
용기크기(단위:cm)



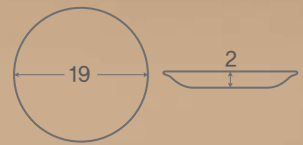
50g

1회 섭취참고량

과자류, 빵류 또는 떡류

캔디류: 푸딩

중접시
용기크기(단위:cm)

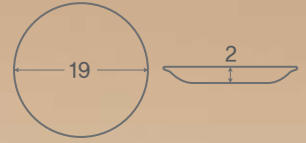


100g

1회 섭취참고량

캔디류: 그 밖의 해당식품

중점시
용기크기(단위:cm)

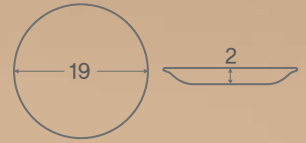


10g

1회 섭취참고량

추잉껌

중접시
용기크기(단위:cm)

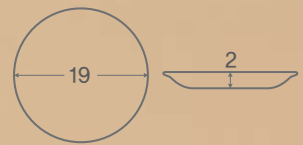


3g

1회 섭취참고량

빵류: 피자

중접시
용기크기(단위:cm)

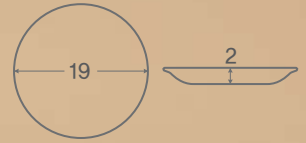


150g

1회 섭취참고량

빵류: 그 밖의 해당식품

중접시
용기크기(단위:cm)

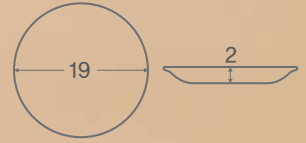


70g

1회 섭취참고량

빵류: 그밖에 해당 식품

중점시
용기크기(단위:cm)



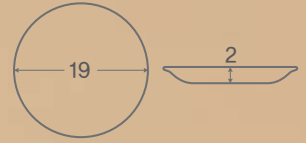
70g

1회 섭취참고량

과자류, 빵류 또는 떡류

빵류: 그밖에 해당 식품

중접시
용기크기(단위:cm)

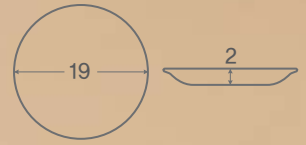


70g

1회 섭취참고량

떡류

중접시
용기크기(단위:cm)

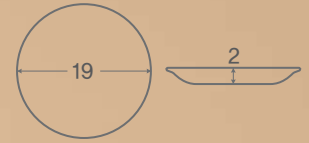


100g

1회 섭취참고량

떡류

중접시
용기크기(단위:cm)

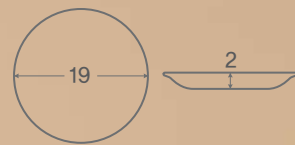


100g

1회 섭취참고량

아이스크림류

중접시
용기크기(단위:cm)



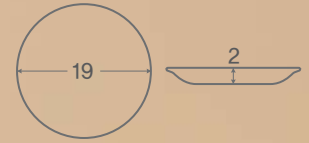
100ml

1회 섭취참고량

빙과류

빙과

중접시
용기크기(단위:cm)



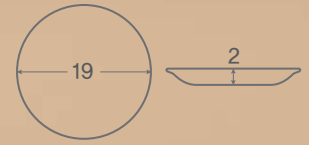
100ml

1회 섭취참고량

코코아가공품류 또는
초콜릿류

초코릿류: 초콜릿가공품

중접시
용기크기(단위:cm)



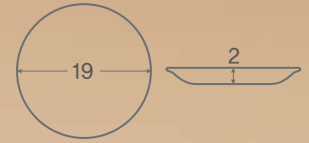
30g

1회 섭취참고량

코코아가공품류 또는
초콜릿류

초코릿류: 초콜릿가공품을
제외한 초코릿류

중접시
용기크기(단위:cm)



15g

1회 섭취참고량

당류

설탕류: 설탕

계량스푼 1t
용기크기(단위:cm)



5g

1회 섭취참고량

당류

당시럽류

계량스푼 1t, $\frac{1}{2}$ t
용기크기(단위:cm)



10g

1회 섭취참고량

당류

올리고당류: 올리고당

계량스푼 1t, $\frac{1}{2}$ t
용기크기(단위:cm)



10g

1회 섭취참고량

당류

엿류: 물엿

계량스푼 1t, $\frac{1}{2}$ t
용기크기(단위:cm)



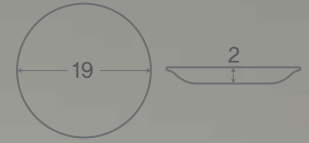
10g

1회 섭취참고량

당류

옛류: 덩어리엿

중접시
용기크기(단위:cm)



10g

1회 섭취참고량

잼류

잼

계량스푼 1T
용기크기(단위:cm)



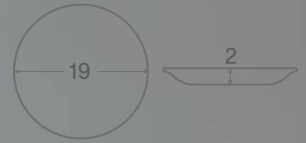
20g

1회 섭취참고량

두부류 또는 묵류

두부

중접시
용기크기(단위:cm)

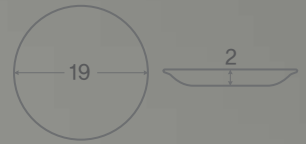


80g

1회 섭취참고량

가공두부

중접시
용기크기(단위:cm)



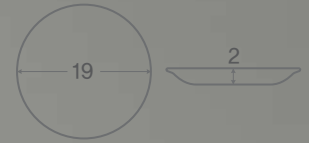
80g

1회 섭취참고량

두부류 또는 묵류

묵류

중접시
용기크기(단위:cm)



80g

1회 섭취참고량

식용유지류

식물성유지류

계량스푼 1t
용기크기(단위:cm)



5ml

1회 섭취참고량

식용유지가공품: 쇼트닝

계량스푼 1t
용기크기(단위:cm)



5ml

1회 섭취참고량

식용유지가공품: 마가린

계량스푼 1t
용기크기(단위:cm)



5ml

1회 섭취참고량

식용유지가공품: 식물성크림

계량스푼 1t
용기크기(단위:cm)



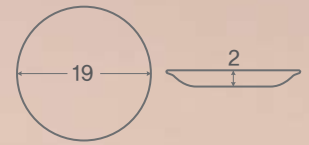
5g

1회 섭취참고량

면류

생면: 면

중접시
용기크기(단위:cm)



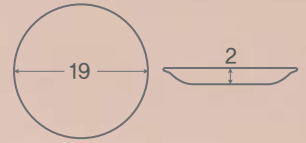
200g

1회 섭취참고량

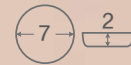
면류

생면: 면 + 스프

중접시
용기크기(단위:cm)



소스그릇



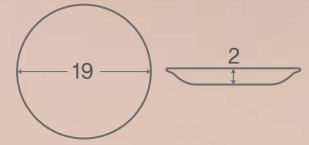
200g

1회 섭취참고량

면류

숙면: 면

중접시
용기크기(단위:cm)



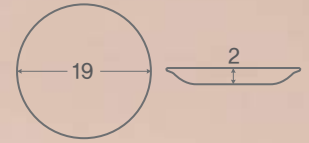
200g

1회 섭취참고량

면류

숙면: 면 + 스프

중접시
용기크기(단위:cm)



소스그릇



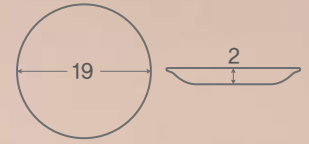
200g

1회 섭취참고량

면류

건면: 당면을 제외한 건면

중접시
용기크기(단위:cm)



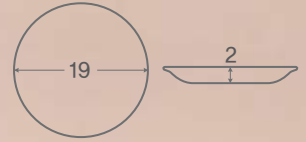
100g

1회 섭취참고량

면류

건면: 당면을 제외한 건면 + 스프

중접시
용기크기(단위:cm)



소스그릇



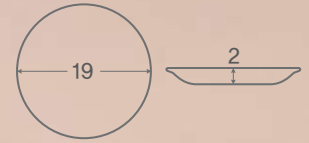
100g

1회 섭취참고량

면류

건면: 당면

중접시
용기크기(단위:cm)



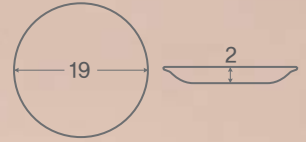
30g

1회 섭취참고량

면류

유탕면: 봉지

중접시
용기크기(단위:cm)



소스그릇



120g

1회 섭취참고량

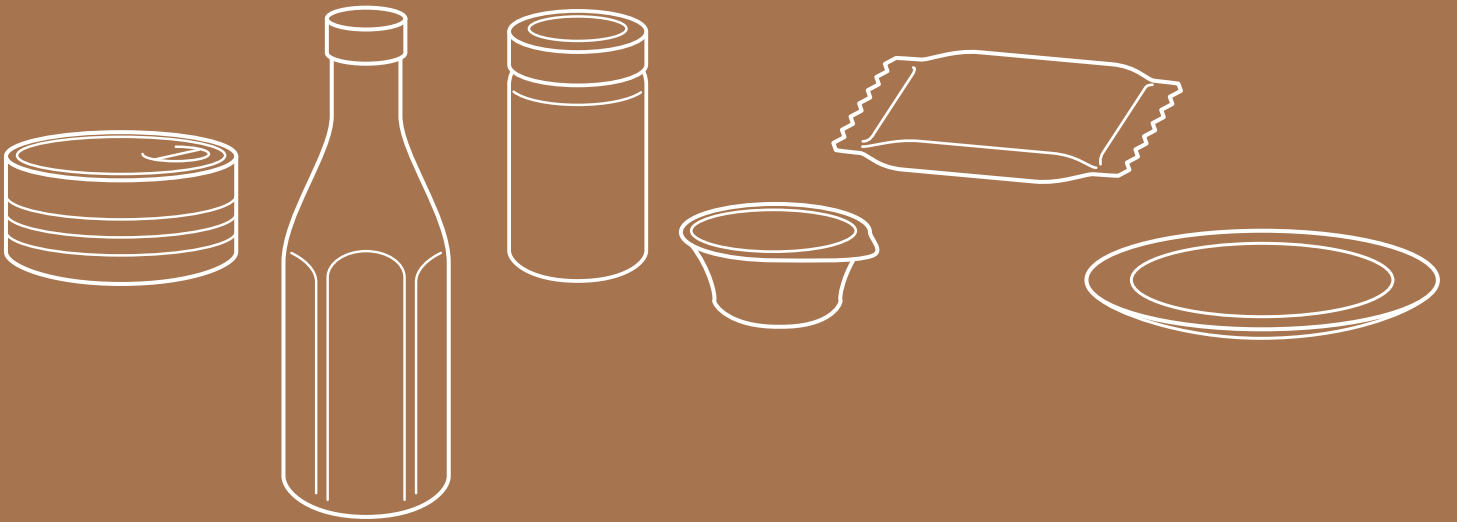
면류

유당면: 용기



80g

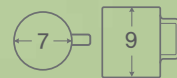
1회 섭취참고량



음료류

다류: 액상차/침출차, 당류 포함

투명컵 소
용기크기(단위:cm)



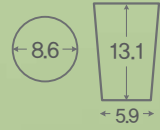
200ml

1회 섭취참고량

음료류

다류: 액상차/침출차, 당류 비포함

투명컵 중
용기크기(단위:cm)



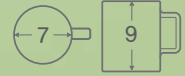
300ml

1회 섭취참고량

음료류

커피

투명컵 소
용기크기(단위:cm)



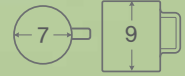
240ml

1회 섭취참고량

음료류

과일 · 채소류 음료: 농축과 · 채즙

투명컵 소
용기크기(단위:cm)



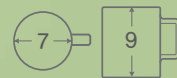
100ml

1회 섭취참고량

음료류

과일 · 채소류 음료:
과 · 채주스/과 · 채음료

투명컵 소
용기크기(단위:cm)



200ml

1회 섭취참고량

음료류

과일 · 채소류 음료: 과 · 채주스/과 · 채음료

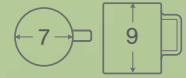


200ml

1회 섭취참고량

탄산음료류: 탄산음료

투명컵 소
용기크기(단위:cm)



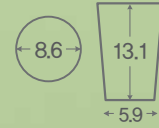
200ml

1회 섭취참고량

음료류

탄산음료류: 탄산수

투명컵 중
용기크기(단위:cm)



300ml

1회 섭취참고량

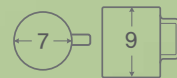
탄산음료류: 탄산수



음료류

두유류: 두유

투명컵 소
용기크기(단위:cm)

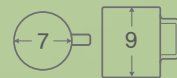


200ml

1회 섭취참고량

발효음료류

투명컵 소
용기크기(단위:cm)



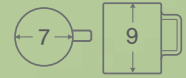
100ml

1회 섭취참고량

음료류

인삼 · 홍삼음료

투명컵 소
용기크기(단위:cm)



100ml

1회 섭취참고량

인삼 · 홍삼음료



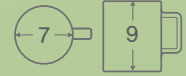
100ml

1회 섭취참고량

음료류

기타음료: 혼합음료

투명컵 소
용기크기(단위:cm)



200ml

1회 섭취참고량

기타음료: 음료베이스

투명컵 소
용기크기(단위:cm)



150ml

1회 섭취참고량



영 · 유아용 이유식: 미음

계량스푼 1T
용기크기(단위:cm)

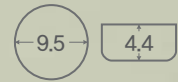


30g

1회 섭취참고량

영 · 유아용 이유식: 미음


이유식용기
용기크기(단위:cm)



30g

1회 섭취참고량

영 · 유아용 이유식: 미음

한국계량컵 $\frac{1}{4}$ 컵 
용기크기(단위:cm)

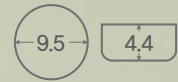


50g

1회 섭취참고량

영 · 유아용 이유식: 미음



이유식용기
용기크기(단위:cm)



50g

1회 섭취참고량

영 · 유아용 이유식: 미음

한국계량컵 $\frac{1}{4}$ 컵 
용기크기(단위:cm)
계량스푼 1T 

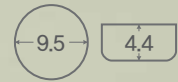


80g

1회 섭취참고량

영 · 유아용 이유식: 미음

이유식용기
용기크기(단위:cm)



80g

1회 섭취참고량

영 · 유아용 이유식: 죽

한국계량컵 $\frac{1}{2}$ 컵
용기크기(단위:cm)

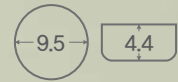


100g

1회 섭취참고량

영 · 유아용 이유식: 죽

이유식용기
용기크기(단위:cm)



100g

1회 섭취참고량

영 · 유아용 이유식: 죽

한국계량컵 $\frac{3}{4}$ 컵
용기크기(단위:cm)

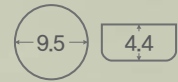


150g

1회 섭취참고량

영 · 유아용 이유식: 죽

이유식용기
용기크기(단위:cm)

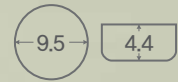


150g

1회 섭취참고량

영 · 유아용 이유식: 밥

이유식용기
용기크기(단위:cm)

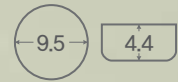


100g

1회 섭취참고량

영 · 유아용 이유식: 국/탕

이유식용기
용기크기(단위:cm)

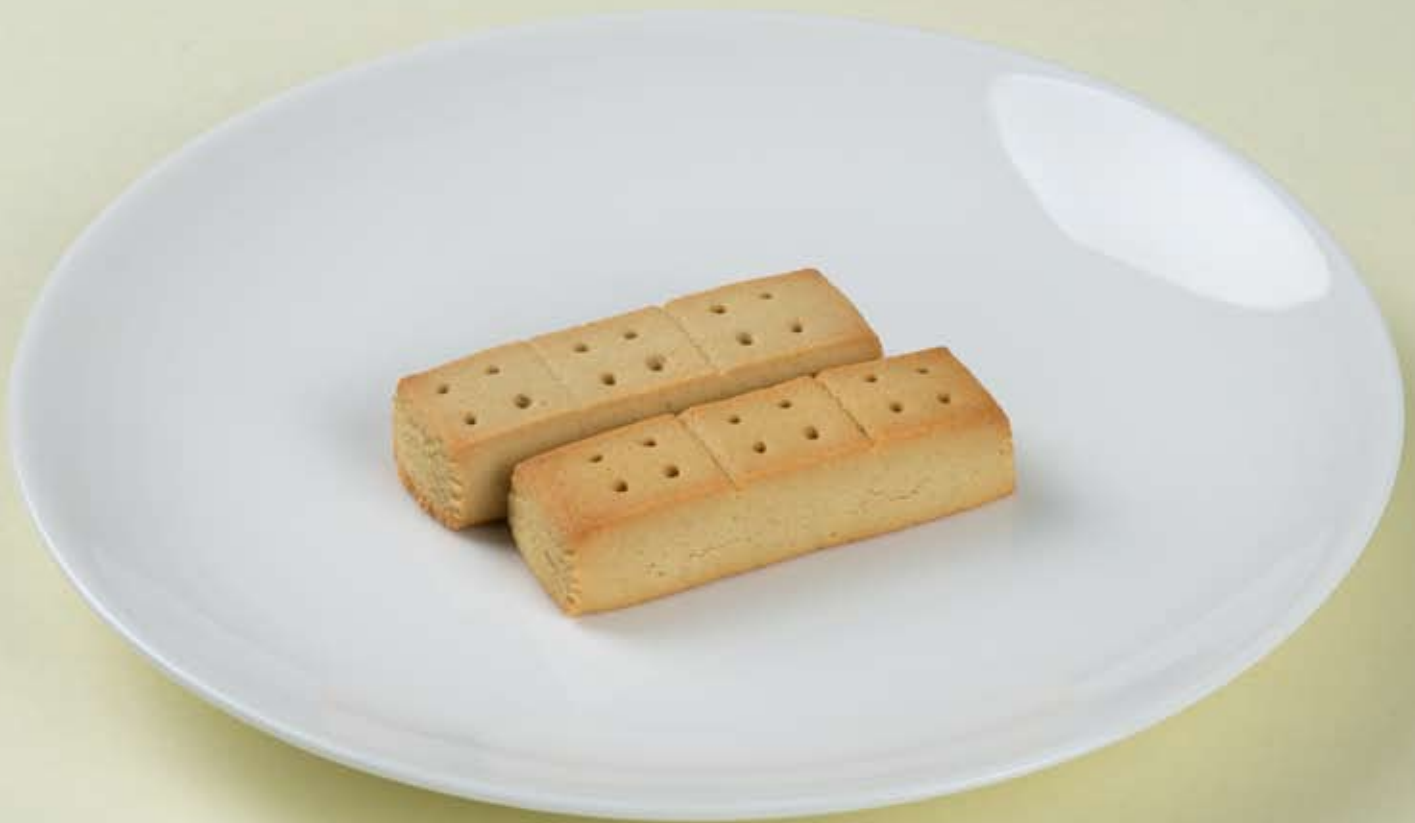
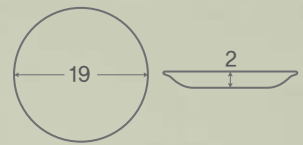


100ml(100g)

1회 섭취참고량

체중조절용 조제식품

중접시
용기크기(단위:cm)



40g

1회 섭취참고량

체중조절용 조제식품

서양식
계량컵 $\frac{1}{2}$ 컵
용기크기(단위:cm)



40g

1회 섭취참고량

표준형 영양조제식품:
연하곤란자용 점도조절 식품

계량스푼 1t
용기크기(단위:cm)



분말 3g

1회 섭취참고량



장류

양조간장

계량스푼 1t
용기크기(단위:cm)



5ml

1회 섭취참고량

장류

한식된장

계량스푼 1t, $\frac{1}{2}$ t
용기크기(단위:cm)



10g

1회 섭취참고량

장류

고추장

계량스푼 1t, $\frac{1}{2}$ t
용기크기(단위:cm)



10g

1회 섭취참고량

장류

춘장

계량스푼 1T, 1t
용기크기(단위:cm)



25g

1회 섭취참고량

장류

청국장

계량스푼 1T, 1t
용기크기(단위:cm)



25g

1회 섭취참고량

장류

청국장: 나토



50g

1회 섭취참고량

장류

혼합장

계량스푼 1t, $\frac{1}{2}$ t
용기크기(단위:cm)



10g

1회 섭취참고량

장류

기타장류

계량스푼 1t, $\frac{1}{2}$ t
용기크기(단위:cm)



10g

1회 섭취참고량

식초

계량스푼 1t
용기크기(단위:cm)



5ml

1회 섭취참고량

소스류: 드레싱소스

계량스푼 1T
용기크기(단위:cm)



15g

1회 섭취참고량

소스류: 덮밥소스

양팔소스그릇
용기크기(단위:cm)



165g

1회 섭취참고량

소스류: 마요네즈

계량스푼 1t
용기크기(단위:cm)



10g

1회 섭취참고량

소스류: 토마토케첩

계량스푼 1t
용기크기(단위:cm)



10g

1회 섭취참고량

조미식품

카레(커리): 레토르트식품

양팔소스그릇
용기크기(단위:cm)



200g

1회 섭취참고량

카레(커리): 기타

서양식
계량컵 $\frac{1}{4}$ 컵
용기크기(단위:cm)



분말 25g

1회 섭취참고량

김치류: 배추김치

반찬그릇
용기크기(단위:cm)



40g

1회 섭취참고량

절임류 또는 조림류

김치류: 물김치

이유식용기
용기크기(단위:cm)

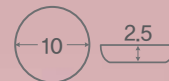


80g

1회 섭취참고량

김치류: 기타김치

반찬그릇
용기크기(단위:cm)



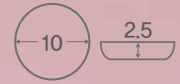
40g

1회 섭취참고량

절임류 또는 조림류

절임류: 장류절임 중 장아찌

반찬그릇
용기크기(단위:cm)

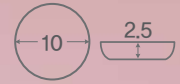


15g

1회 섭취참고량

절임류: 그 밖의 해당식품

반찬그릇
용기크기(단위:cm)



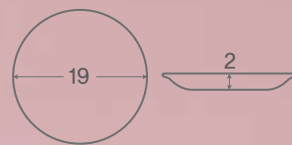
25g

1회 섭취참고량

절임류 또는 조림류

절임류: 당절임

중접시
용기크기(단위:cm)



25g

1회 섭취참고량

땅콩 또는 견과류가공품류: 땅콩버터

계량스푼 1t
용기크기(단위:cm)

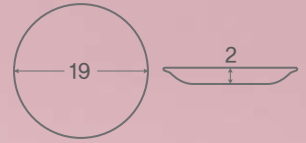


5g

1회 섭취참고량

땅콩 또는 견과류가공품

중접시
용기크기(단위:cm)

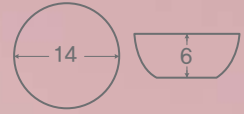


10g

1회 섭취참고량

시리얼류

국대접
용기크기(단위:cm)

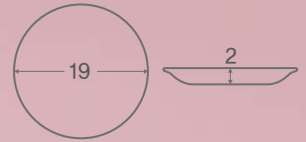


30g

1회 섭취참고량

과 · 채가공품: 건과류

중점시
용기크기(단위:cm)

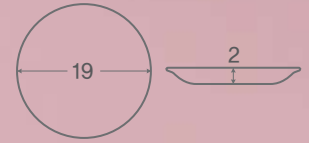


15g

1회 섭취참고량

곡류가공품: 누룽지

중접시
용기크기(단위:cm)

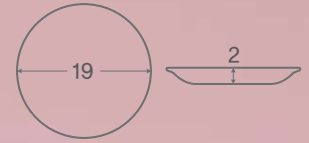


60g

1회 섭취참고량

서류가공품: 감자튀김

중접시
용기크기(단위:cm)

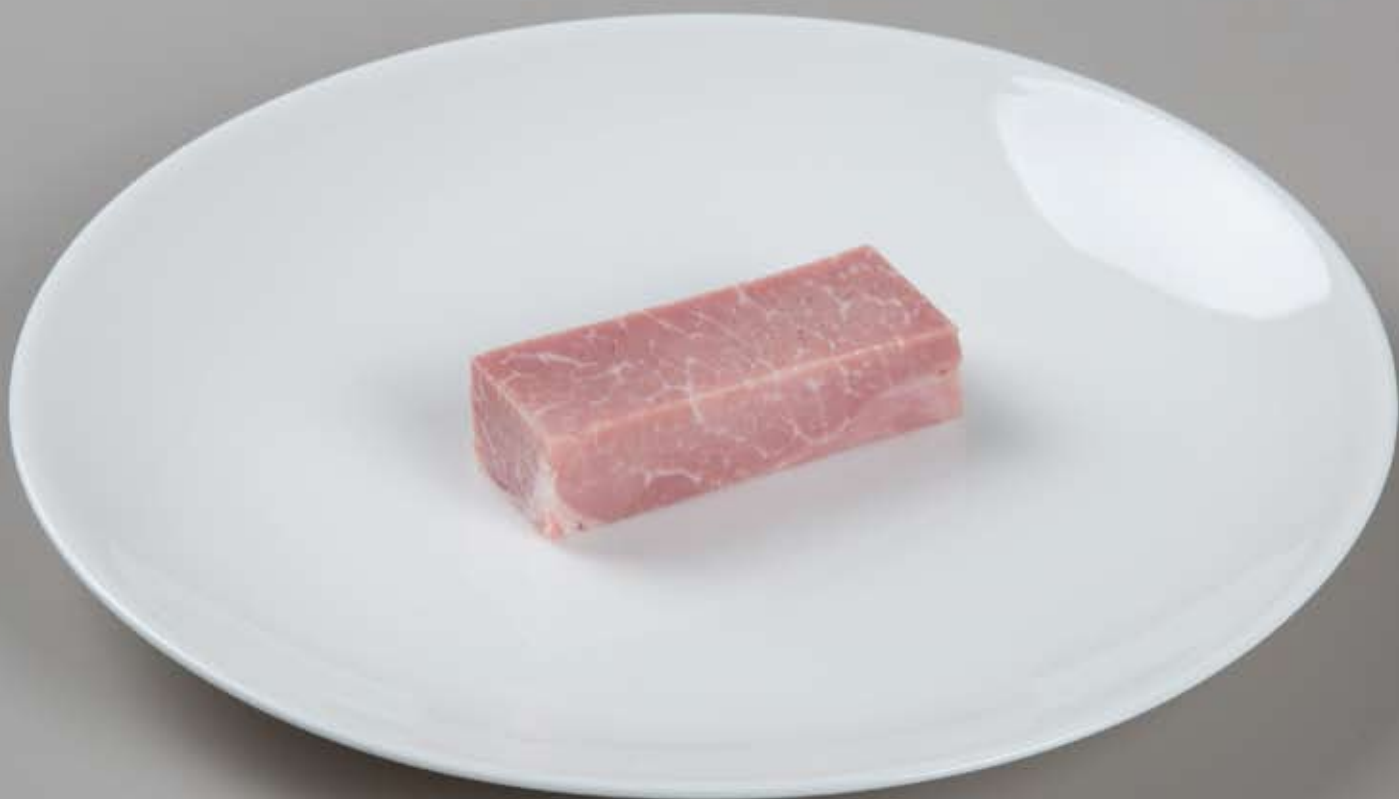
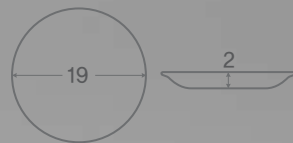


40g

1회 섭취참고량

햄류: 햄

중접시
용기크기(단위:cm)

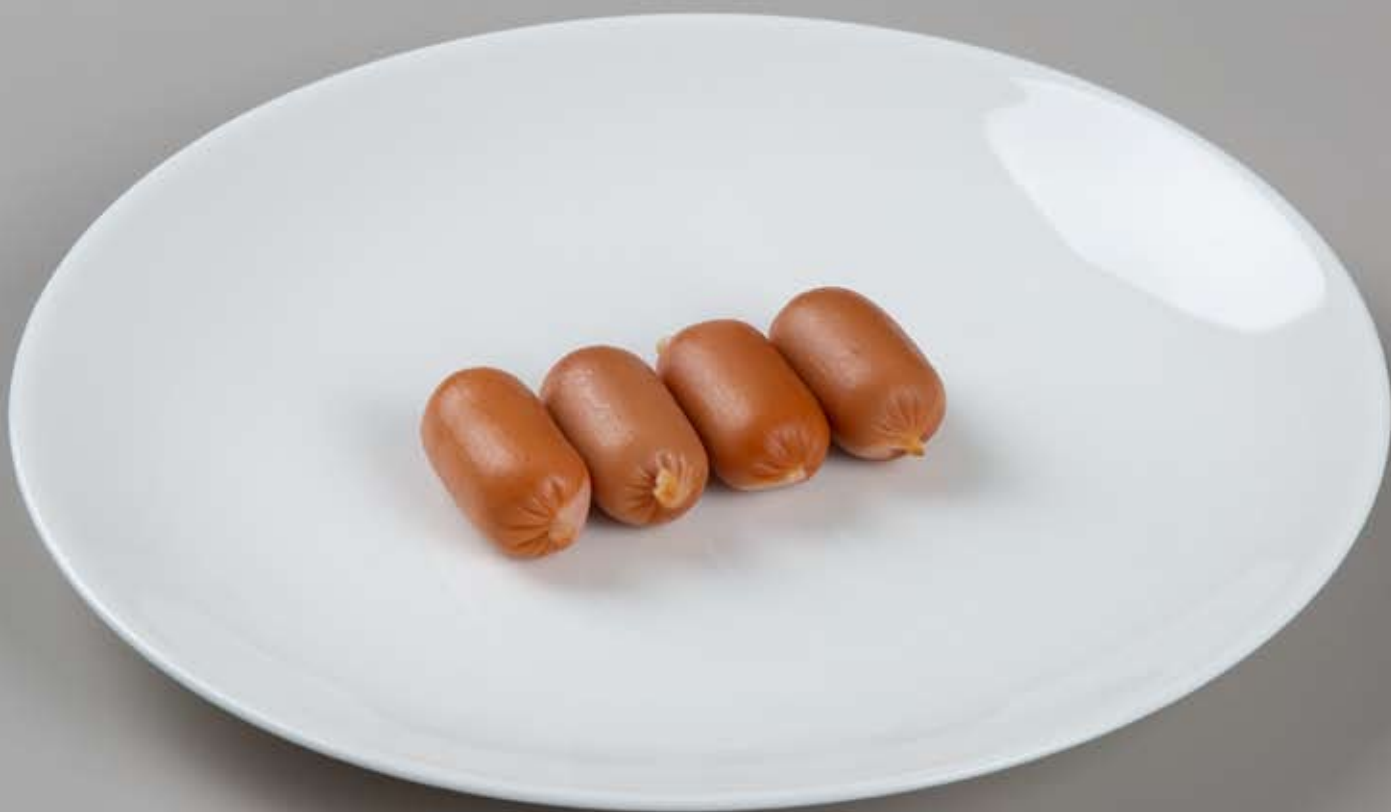
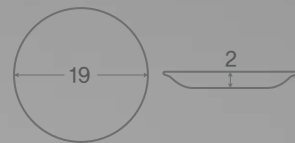


30g

1회 섭취참고량

소시지류: 소시지

중접시
용기크기(단위:cm)

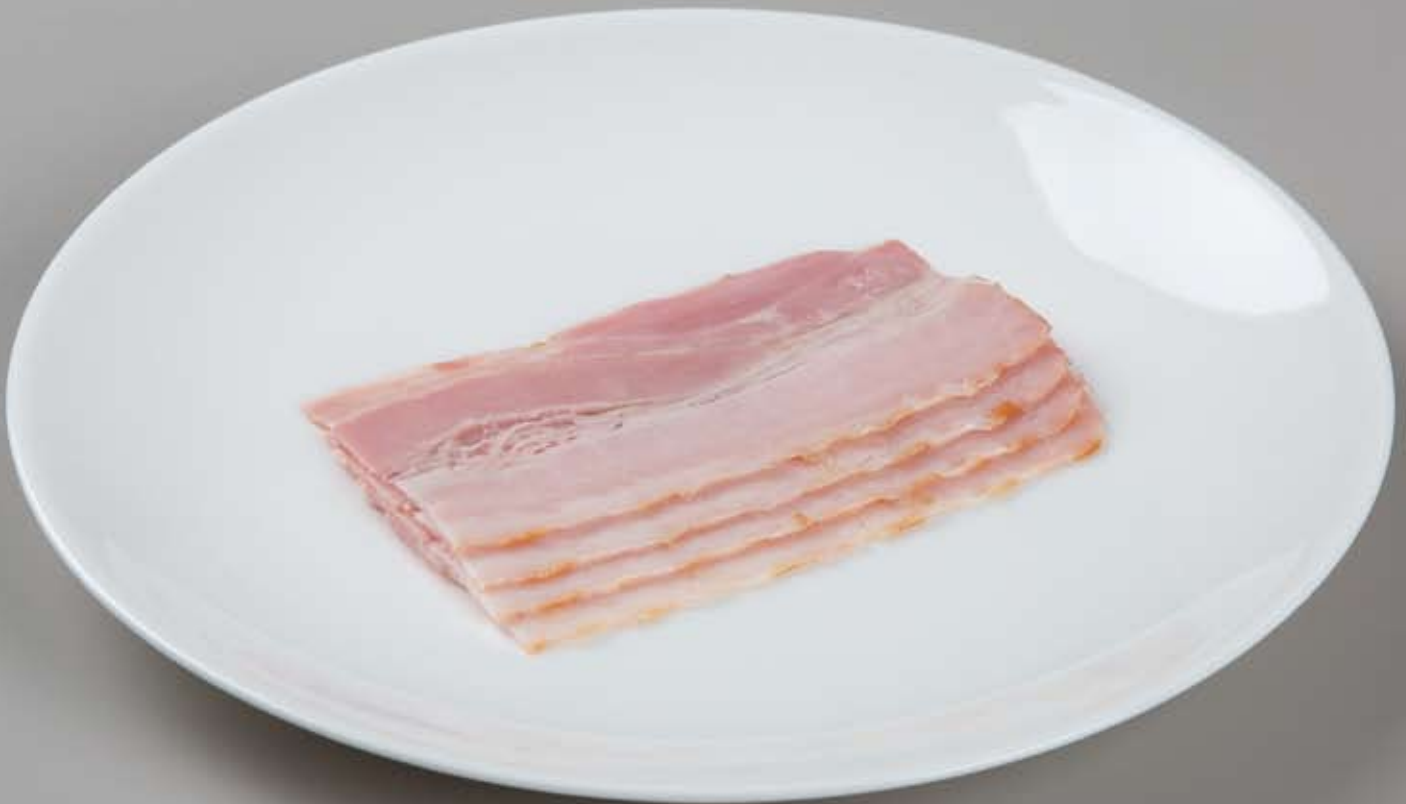
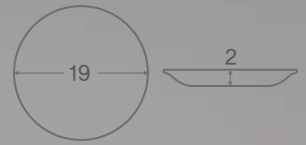


30g

1회 섭취참고량

베이컨류

중접시
용기크기(단위:cm)

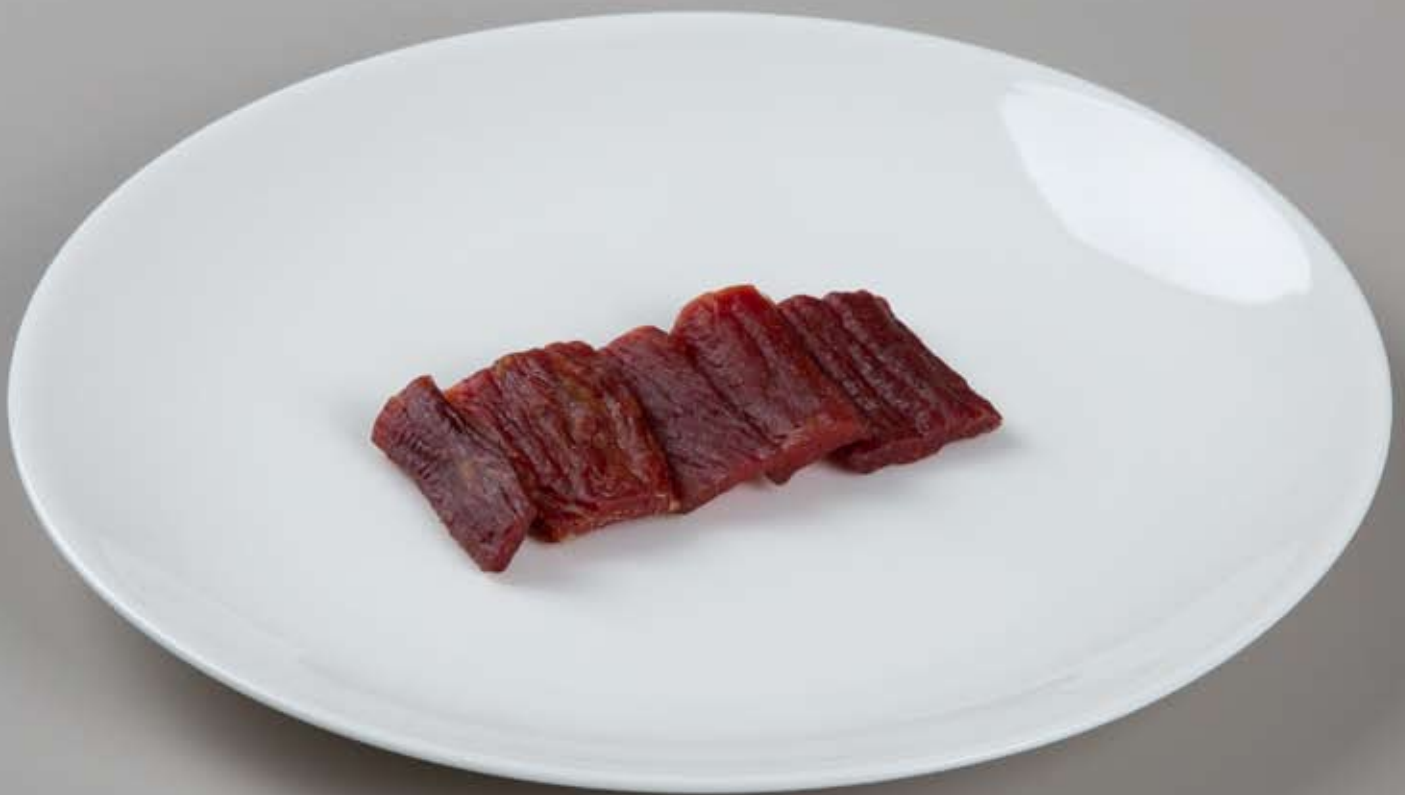
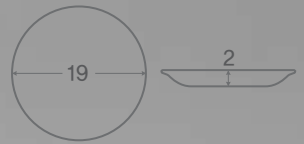


30g

1회 섭취참고량

건조저장육류

중접시
용기크기(단위:cm)

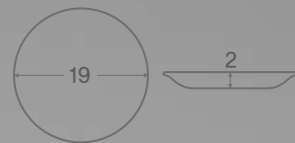


15g

1회 섭취참고량

양념육류: 양념육

중접시
용기크기(단위:cm)

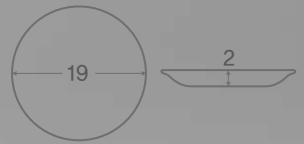


100g

1회 섭취참고량

양념육류: 분쇄가공육제품

중접시
용기크기(단위:cm)

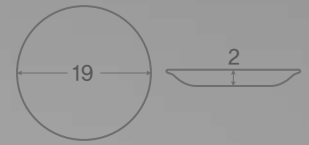


50g

1회 섭취참고량

양념육류: 갈비가공품

중접시
용기크기(단위:cm)



100g

1회 섭취참고량

식육추출가공품

국대접
용기크기(단위:cm)



240g

1회 섭취참고량

식육함유가공품: 그 밖의 해당식품

중접시
용기크기(단위:cm)



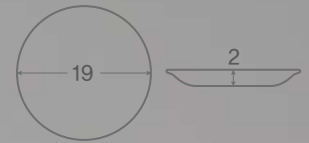
50g

1회 섭취참고량



알가공품

중접시
용기크기(단위:cm)



50g

1회 섭취참고량

알가공품

중접시
용기크기(단위:cm)



50g

1회 섭취참고량

우유류: 우유

투명컵 소
용기크기(단위:cm)



200ml

1회 섭취참고량

발효유류: 발효유

투명컵 소
용기크기(단위:cm)



80ml

1회 섭취참고량

발효유류: 발효유



80ml

발효유류: 액상



150ml

1회 섭취참고량

발효유류: 호상



100ml (100g)

1회 섭취참고량

버터류: 버터

계량스푼 1t
용기크기(단위:cm)

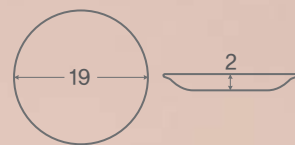


5g

1회 섭취참고량

치즈류

중점시
용기크기(단위:cm)

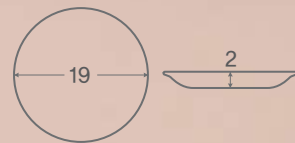


20g

1회 섭취참고량

치즈류

중접시
용기크기(단위:cm)

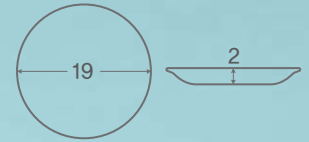


20g

1회 섭취참고량

어육가공품류: 어묵

중점시
용기크기(단위:cm)

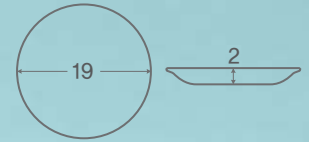


30g

1회 섭취참고량

어육가공품류: 어육소시지

중접시
용기크기(단위:cm)

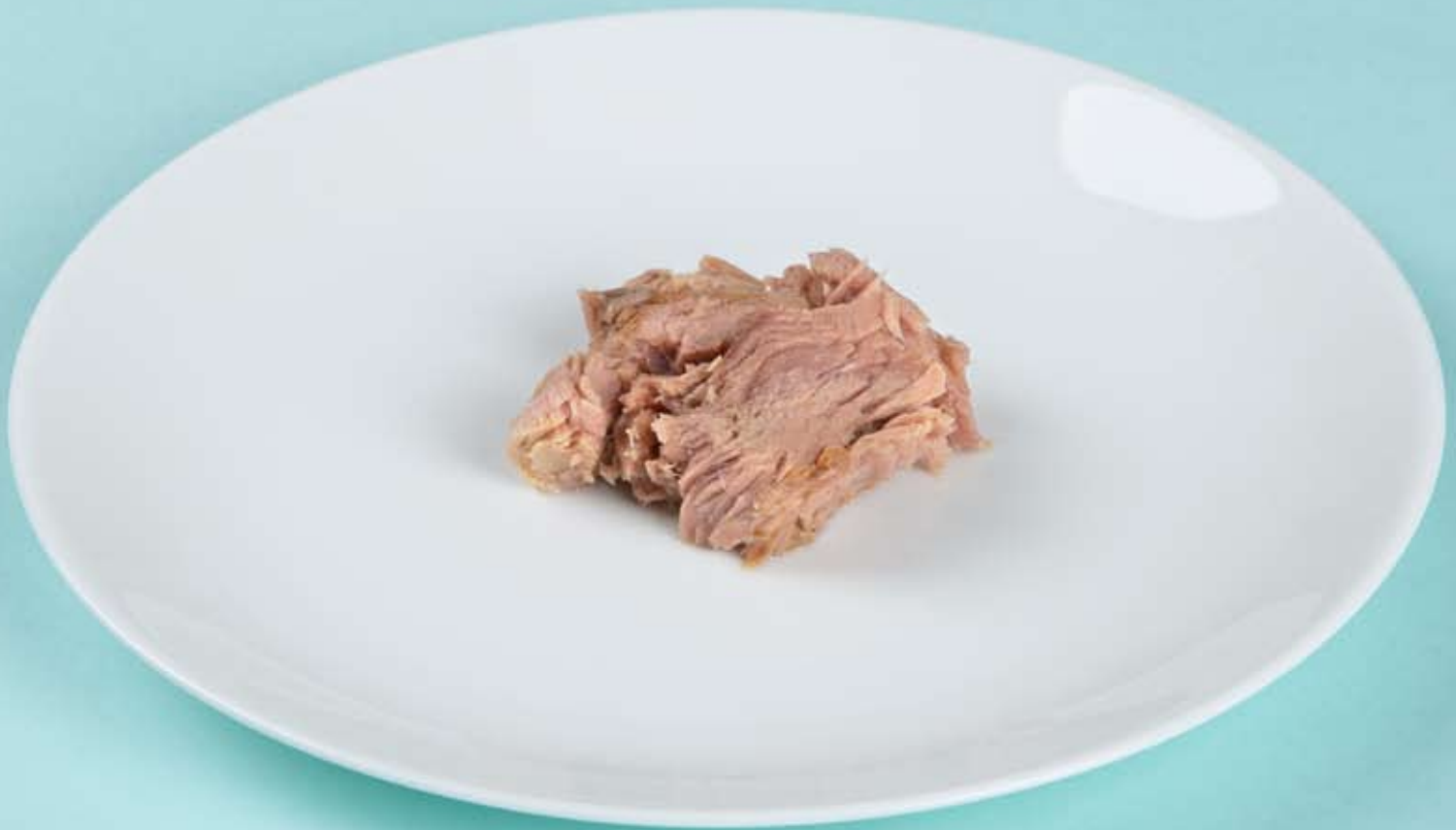
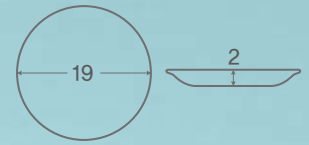


45g

1회 섭취참고량

어육가공품류: 기타 어육가공품

중접시
용기크기(단위:cm)

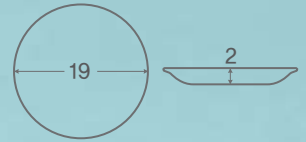


30g

1회 섭취참고량

건포류

중접시
용기크기(단위:cm)

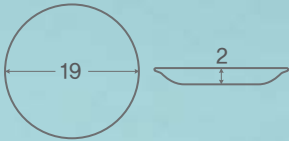


15g

1회 섭취참고량

조미김

중점시
용기크기(단위:cm)

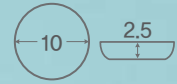


4g

1회 섭취참고량

조미김: 김자반

반찬그릇
용기크기(단위:cm)

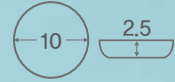


5g

1회 섭취참고량

곤충가공식품: 번데기 통조림

반찬그릇
용기크기(단위:cm)



30g

1회 섭취참고량

벌꿀류

계량스푼 1T
용기크기(단위:cm)



20g

1회 섭취참고량

생식류

한국계량컵 $\frac{1}{2}$ 컵
용기크기(단위:cm)



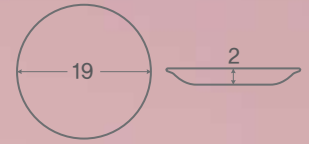
40g

1회 섭취참고량

즉석식품류

즉석섭취 · 편의식품류: 샌드위치

중점시
용기크기(단위:cm)



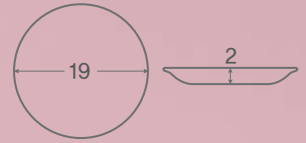
150g

1회 섭취참고량

즉석식품류

즉석섭취 · 편의식품류: 햄버거

중점시
용기크기(단위:cm)



150g

1회 섭취참고량

즉석섭취 · 편의식품류: 밥

밥그릇
용기크기(단위:cm)



210g

1회 섭취참고량

즉석식품류

즉석섭취 · 편의식품류: 밥



210g

1회 섭취참고량

즉석식품류

즉석섭취 · 편의식품류: 밥

뿔밥그릇
용기크기(단위:cm)



210g

1회 섭취참고량

즉석식품류

즉석섭취 · 편의식품류: 국, 탕

국대접
용기크기(단위:cm)



250ml

1회 섭취참고량

즉석식품류

즉석섭취 · 편의식품류: 국, 탕

국대접
용기크기(단위:cm)



250ml

1회 섭취참고량

즉석섭취 · 편의식품류: 찌개

국대접
용기크기(단위:cm)



200ml

1회 섭취참고량

즉석식품류

즉석섭취 · 편의식품류: 찌개

국대접
용기크기(단위:cm)



200ml

1회 섭취참고량

즉석식품류

즉석섭취 · 편의식품류: 죽

국대접
용기크기(단위:cm)



250ml

1회 섭취참고량

즉석식품류

즉석섭취 · 편의식품류: 스프

국대접
용기크기(단위:cm)

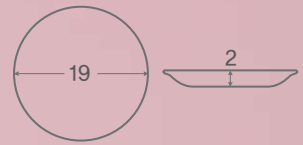


150ml

1회 섭취참고량

만두류

중접시
용기크기(단위:cm)



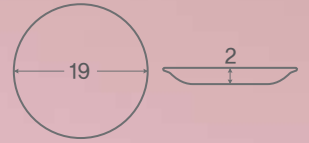
150g

1회 섭취참고량

식용란

식용란

중접시
용기크기(단위:cm)



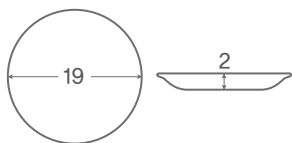
50g

1회 섭취참고량

IV. 부록 <수록된 사진의 용기 크기*>



중접시



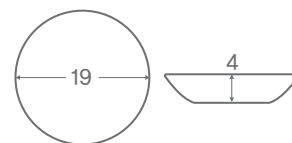
밥그릇

부피(370ml)



뚝배기

부피(685ml)



국대접

부피(555ml)



양팔소스그릇

부피(300ml)



반찬그릇

부피(150ml)



소스그릇

부피(50ml)



이유식용기

부피(200ml)



투명컵 소

부피(310ml)



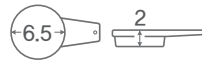
투명컵 중

부피(395ml)

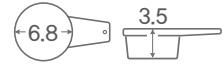




한국계량컵 $\frac{1}{4}$ 컵
부피(50ml)



한국계량컵 $\frac{1}{2}$ 컵
부피(100ml)



한국계량컵 $\frac{3}{4}$ 컵
부피(150ml)



서양식계량컵 $\frac{1}{4}$ 컵
부피(59ml)



서양식계량컵 $\frac{1}{2}$ 컵
부피(118ml)



계량스푼 $\frac{1}{2}$ t
부피(2.5ml)



계량스푼 1t
부피(5ml)



계량스푼 1T
부피(15ml)



* 용기 크기 단위: cm



실물사진으로 보는 1회 섭취참고량

본 자료집은 식품의약품안전평가원 연구사업(21162식생활062, 23191영양안059)의 일환으로 마련되었습니다.

제목	실물사진으로 보는 1회 섭취참고량
발행인	박윤주 식품의약품안전평가원장
편집위원장	오금순 식품위해평가부장
편집위원	이혜영, 권광일, 김용무, 김남숙, 김규현, 이미영, 최정호, 고수일, 서은채, 이수은, 정유경, 이다선, 육성민, 조민경, 김나희, 박형섭
연구진	김미현(국립공주대학교), 연지영(서원대학교)
발행처	식품의약품안전평가원 식품위해평가부 영양기능연구과
발행일	2023년 10월



실물사진으로 보는 1회 섭취참고량



[공직자 부조리 및 공인신고안내] ©신고자 및 신고내용은 보호됩니다.

- ▶ 부조리 신고 : 식약처 홈페이지 "국민소통 > 국민신문고 > 공직자 부조리 신고" 코너
- ▶ 공익 신고 : 식약처 홈페이지 "국민소통 > 신고 센터 > 부패·공인신고상담" 코너



비매품/무료

93590

9 791189 755803
ISBN 979-11-89755-80-5