영양표시 꼼꼼하게 확인하고 나에게 맞는 식품 선택해요!



식품의약품안전처

식품안전정책국 식품표시광고정책과
충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명 2로 187
오송보건의료행정타운

식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr)

영양표시를 보면 건강이 보여요!

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	
콜레스테롤 55mg	
단백질 25g	45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,00
기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수





달지 않은 식품을 먹고 싶은데 뭘 먹어야 하지?

식품 포장에 적힌 영양표시를 확인하면 알 수 있어!



영양표시란?

- 영양표시는 **식품에 함유된 영양성분의 정보를 표시한 것**을 말합니다.

영양표시 왜 확인해야 할까요?

- 제품에 함유된 **영양성분과 함량을 확인**할 수 있어요.
- 나의 **건강에 더 나은 제품을 선택**할 수 있어요.



영양표시 확인하고 나에게 맞는 식품을 선택해요!



나는 체중에 관심 있어요 💪

제품에 표시된 열량을 확인해보세요.
탄수화물 1g은 4kcal, 단백질 1g은 4kcal, 지방 1g은 9kcal를 냅니다.



우리 할아버지는 고혈압이 있어요 😢

고혈압 등 만성질환이 있는 경우 나트륨, 지방 등의 함량을 살펴보세요.



동생은 군것질을 너무 많이 해요 🍩

열량, 나트륨, 당류 등의 함량을 확인해보세요.



영양표시 어떤 내용을 확인해야 할까요?

영양성분 표시 이해하기



- 영양성분 표시는 총내용량당, 100g(ml)당, 단위내용량, 1회섭취참고량당 기준으로 표시하고 있어요.
- 식품의 영양성분 표시가 100g(ml), 단위내용량, 1회 섭취참고량으로 표시된 경우, 총내용량과의 비교를 통해 전체 식품의 영양성분 함량을 계산할 수 있어요.
- 1일 영양성분 기준치에 대한 비율을 확인하면 섭취하려는 식품에 영양성분 함량이 얼마나 함유되어 있는지 알 수 있을 뿐만 아니라, 하루 식사에서 섭취해야 할 영양성분이 얼마나 들어있는지 확인할 수 있어요.

제품의 영양정보 표시단위는 총 내용량당!

* 100g(ml), 단위내용량, 1회 섭취참고량으로도 표기 가능해요.

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!

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.	

제품의 총 내용량은 200g 모두 섭취하면 열량은 497kcal!

제품을 다 섭취하면, 1일 나트륨 기준치 (2,000mg)의 43%를 섭취하게 됩니다.