

특집 : 국민건강을 위한 영양표시정책 발전 방안

## 우리나라의 영양표시 정책

박혜경

식품의약품안전청 영양정책과

### Nutrition Policy for Nutrition Labeling in Korea

Hye-Kyung Park

Nutrition Policy Division, Nutrition Policy Office, Food Safety Bureau, Seoul 122-704, Korea

절대적으로 먹을거리의 양이 부족했던 시절에는 무엇보다도 영양소의 결핍이라는 것이 큰 문제였다. 영양학이라는 학문 역시 이러한 영양소 결핍의 시대 산물이라고 해도 과언이 아닐 것이다. 산업혁명 이후 과학의 발달로 인하여 농업의 생산량이 증가하고, 식품가공기술 발달로 먹을거리의 문화가 혁신적으로 변화하기 시작하였다. 이로 인하여 이전의 생존을 위한 먹을거리는 다양한 기호성 충족이라는 식품의 역할로 전이되었으며 이로 인한 필요량 이상의 과잉 섭취는 비만이라는 질병을 유발하게 되었다. 이제 비만은 인류의 진화 방향이라고 할 만큼 전 세계적인 사회문제가 되고 있다.

피터 멘젤(1)은 『헝그리플래닛 <지구는 지금 무엇을 먹는가>』에서 전 세계 24개국 30가족이 일주일 동안 소비하는 식품들을 통해 우리 삶과 매우 밀접한 먹을거리의 현장을 흥미로운 사진을 통하여 소개해 주었다. 경제수준에 따라 섭취하는 식품의 종류 뿐만 아니라 먹는 양에 있어 엄청난 차이가 나며 이는 곧 비만과 영양결핍 등과 같은 영양불균형을 초래하는 직접적인 원인이 되는 것을 알 수 있다.

호주의 한 연구기관인 Baker IDI는 2000년 25세 이상의 성인 중 60%는 비만 혹은 과체중으로 심혈관질환이나 제2형 당뇨병 유병에 심각한 영향을 미치며, 국가의 보건정책의 우선순위로써 이를 다루어야 한다고 보고하였다(2). 지난 20~30년간 호주의 먹거리 관련 통계에서 보면 탄산음료 소비량은 47 mL에서 113 mL로 2.4배 증가하였고, 햄버거의 지방함량은 20년간 2배 증가하였으며, 스낵 섭취량 또한 1.7배 증가한 것으로 나타난 반면, 자동차 의존성이 70% 증가하는 등 활동성은 낮아지는 것을 보여주고 있다(3).

비만문제에 있어서 우리나라도 이제는 예외가 아니다. 물론 일부 저소득층에서 영양결핍의 문제가 없는 것은 아니나, 식품의 과잉섭취로 인한 비만 역시 간과할 수는 없다. 최근 비만의 기준이 BMI 25이상으로 하향 조정되어 우리나라

성인(19세 이상)의 비만은 31%로 평가되어 심각한 사회문제로 대두되고 있다. 특히 여성의 경우 만성질환 유병율과 관계가 높은 허리둘레 기준으로 비만 유병율을 볼 때 연령이 증가할수록 비만유병율은 점차 증가하는 경향을 보이며 60~69세에 이르면 53%가 비만으로 나타나고 있다(4).

이러한 환경 변화에 따라 전체 인구집단이 충분한 식품을 섭취하여 영양부족에 걸리지 않도록 하는 것을 목표로 한 기존의 “양적인 영양정책”은 바른 식생활로 만성질환 예방을 통한 삶의 질 향상을 목표로 하는 “질적인 영양정책”으로 패러다임이 변화되고 있다. 여기서 가장 중요한 것이 “건강향 식품선택(Healthy Food Choice)을 통한 균형잡힌 식생활”을 기초로 한 만성질환 예방이라고 하겠다.

식생활 환경과 소비자 요구가 변화됨에 따라 식약청의 식품관리의 정책 역시 변화가 일어나고 있다. 예전에는 식품 중 유해물질 관리를 통한 식품 자체의 안전 확보에 치중했다면 지금은 안전한 식품을 포함하는 식생활의 안전 확보를 향한 정책 추진으로 옮겨가고 있다. 즉 생산자/제조사 위주의 감시/관리 중심의 정책만으로는 소비자 요구를 만족시킬 수 없으므로 국민건강을 위한 수요자 정보 제공 중심으로 정책 방향을 재설정하는 것이 필요하다고 본다.

영양표시정책은 우리 식생활에서 건강에 직접적인 영향을 주는 영양정보를 제공하는 수요자 중심의 정책으로 우리나라 뿐만 아니라 국제적인 추세도 식품에 있어서 “영양표시 의무화”로 향하고 있다. 미국, 캐나다, 호주, 뉴질랜드 등에서 이미 가공식품에 대한 영양표시를 의무화한 데 이어 다른 나라들도 영양표시 의무화를 추진하고 있다. 다만, 국가마다 당면한 과제와 식품산업의 수준 등 정책 환경이 다르기 때문에 국제식품규격(Codex) 지침에서는 자국의 영양정책에 따라 탄력적으로 영양표시제도를 운영하도록 정하고 있다.

영양표시정책은 국가의 영양정책을 기반으로 식품을

생산하는 산업체는 제품에 관한 영양정보를 소비자에게 제공하며, 소비자는 건강한 식생활을 위한 수단으로 활용하게 되는 것이다.

영양표시 대상 식품은 제도 시행 초기에는 특수용도식품이나 영양소를 강화한 식품에 국한되었으나 점차 전체 식품으로 확대되고 있다. 비만의 문제가 심각한 미국, 캐나다의 경우 이 제도를 적극적으로 활용하고 있다. 이들 나라는 가공식품에 14여종의 영양성분 표시를 의무화하고 있으며, 특히 미국의 경우 지방유래 열량을 표기함으로써 지방의 함량이 낮은 식품을 섭취하도록 장려하고 있다. 또한, 영양성분을 1회제공량 기준으로 %영양소기준치를 표기하도록 함으로써 소비자로 하여금 하루에 섭취해야 하는 영양소를 직접 계산하여 이를 적극적으로 활용할 수 있도록 교육·홍보하고 있다. 2007년 미국 FDA는 과일이나 생선에도 영양표시를 자율적으로 행할 수 있도록 제도적 기반을 마련하기도 하였다(5).

미연방정부의 움직임과 별도로 주 정부에서는 외식메뉴에도 열량 등을 의무적으로 표시하도록 제도적 장치를 마련하기도 하였다. 2009년 5월 기준으로 뉴욕 이외의 3개 시(市)에서 시행하고 있으며 35여개의 주(州) 및 시(市)에서 법안이 통과되거나 심의 중이다. 뉴욕시의 경우 해당 레스토랑의 82%가 메뉴의 열량을 표시하고 있으며, 이와 더불어 열량이 낮은 메뉴를 제공하고자 레시피의 조정이 이루어지고 있다고 한다(6).

외식메뉴의 영양성분 표기는 일본의 일부 지자체에서 시행하기도 하며 싱가포르에서는 일정 기준을 만족하는 메뉴의 경우 건강메뉴로서 인증하는 제도를 운영하기도 한다(7).

1994년 영양표시제도를 도입한 우리나라는 우선적으로 특수용도식품, 건강보조식품, 영양 강조표시제품에 영양성분표시를 의무화하였다. 이후 영양표시 대상식품을 지속적으로 확대하여 2009년 현재 과자류(과자, 캔디류, 빙과류), 빵류 및 만두류, 초콜릿류, 잼류, 식용유지류, 면류, 음료류, 특수용도식품, 어육소시지, 즉석섭취식품 중 김밥, 햄버거, 샌드위치 등에 영양성분을 의무적으로 표시하도록 되어 있다(8).

2006년에는 영양성분 표시 단위에 “1회제공량(serving size)” 제도를 도입하여 일부 식품에 “1회 제공기준량”을 설정하였으며, 간장 및 식용유지 등 원료성인 제품의 경우를 제외하고는 소비자가 직접 섭취하는 식품의 영양표시는 1회제공량을 기준으로 표시하도록 하고 있다. 또한 표시대상 영양성분도 확대하여 종전에 열량, 탄수화물, 지방, 단백질, 나트륨 등 5개 성분을 표시하였던 것에 당류, 트랜스지방, 포화지방, 콜레스테롤을 추가하여 현재 총 9개 성분을 의무 표시하고 있다.

2010년부터는 「어린이식생활안전관리특별법」(2008년 제정, 2009년 시행) 규정에 근거하여 패스트푸드 등 일부 외식메뉴에도 영양성분을 표시하도록 의무화하고 있다. 외식메뉴의 경우 메뉴 선택 시 영양정보를 활용할 수 있도록 열량 등 영양성분 함량을 메뉴판 등 눈에 띄는 곳에 메뉴명이나 가격과 유사한 크기로 표시하도록 하였다. 기타 홈페이지 등에서도 소비자가 메뉴 선택에 영양정보를 활용할 수 있도록 하였다.

영양표시에 대한 국제적 환경은 나라마다 다양한 특성을 가지고 변화하고 있다. 영양표시의 필요성을 인정하고 소비자들이 식품선택에 보다 쉽게 활용할 수 있도록 제품의 앞면에 도형화하여 표시하는 등 보다 알기쉬운 영양표시가 되도록 다양한 제안이 논의 중이다. 우리나라도 2009년 가공식품의 주표시면에 도형화된 영양표시가 가능하도록 하였다.

표시제도는 제조자가 소비자에게 필요한 정보를 제공하여 소비자가 식품선택시 참고하도록 하는 정책이다. 따라서 소비자가 원하는 정보를 올바르게 전달하고 소비자는 제공된 정보를 식생활에 활용할 수 있어야 한다. 우리나라는 최근 영양표시제도에 대한 인식도가 최근 급격히 높아지고 있으나 그 활용도는 아직까지 저조한 실정이다. 더욱이 외식메뉴의 영양표시제도는 시작단계로서 제도의 조속한 정착을 위해서는 현장 기술지원과 더불어 식생활 활용도를 높이기 위한 대국민 교육과 홍보 확대가 필요하다. 소비자가 건강한 식품선택에 영양표시를 활용하면 식품산업체로 하여금 건강에 이로운 제품 개발을 유도하고 그 결과는 건강한 식생활을 통한 국민건강증진으로 이어질 것이다. 영양표시제도가 효율적으로 정착되기 위해서는 정부의 노력 외에도 산업체의 적극적 협조, 소비자의 자발적인 활용 등 다각적인 노력이 필요하다.

## 참고문헌

1. 피터 멘젤. 2008. 「헝그리플래닛 <지구는 지금 무엇을 먹는가>」. 월북.
2. Stewart S, Tikellis G, Carrington C, Walker K, O'Dea K. 2008. Australia's Future 'Fat Bomb', Baker Heart Research Institute.
3. <http://theage.com.au>
4. 질병관리본부. 2009. 제4기 국민건강영양조사.
5. FDA. 2006. What are the guidelines for the voluntary nutrition labeling of raw fruits, vegetables, and fish?. *Federal Register*. 71: 142.
6. <http://www.cspinet.org/menulabeling>
7. [http://www.hpb.gov.sg/hpb/default.asp?pg\\_id=1559](http://www.hpb.gov.sg/hpb/default.asp?pg_id=1559)
8. 식품의약품안전청. 2009. 식품등의 표시 기준.

## 가공식품의 영양표시

### 1. 관련법령

가. 식품위생법 시행규칙 제6조 (영양표시 대상 식품)

① 법 제11조제1항에서 “보건복지가족부령으로 정하는 식품”이란 다음 각 호의 식품을 말한다.

1. 장기보존식품(레토르트식품만 해당한다)
2. 과자류 중 과자, 캔디류 및 빙과류[개정 '09. 8. 12]
3. 빵류 및 만두류
4. 초콜릿류
5. 잼류
6. 식용 유지류(油脂類)
7. 면류
8. 음료류
9. 특수용도식품
10. 어육가공품 중 어육소시지<신설 '09. 8. 12>
11. 즉석섭취식품 중 김밥, 햄버거, 샌드위치<신설 '09. 8. 12>

② 제1항에도 불구하고 다음 각 호의 식품은 영양표시 대상 식품으로 보지 아니한다.

1. 즉석판매제조·가공업자가 제조·가공하는 식품
2. 최종 소비자에게 제공되지 아니하고 다른 식품을 제조·가공 또는 조리할 때 원료로 사용되는 식품
3. 식품의 포장 또는 용기의 주 표시면 면적이 30제곱센티미터 이하인 식품

나. 식품 등의 표시기준 제11조 (식품의 영양표시 등)

- ① 식품의약품안전청장은 보건복지가족부령으로 정하는 식품의 영양표시에 관하여 필요한 기준을 정하여 고시할 수 있다.
- ② 식품을 제조·가공·소분 또는 수입하는 영업자가 식품을 판매하거나 판매할 목적으로 수입·진열·운반하거나 영업에 사용하는 경우에는 제1항에 따라 정하여진 영양표시 기준을 지켜야 한다.
- ③ 식품의약품안전청장은 국민들이 제1항에 따른 영양표시를 식생활에서 활용할 수 있도록 교육과 홍보를 하여야 한다.

### 2. 영양표시기준

○ 별지 1. 식품 등의 세부표시기준 9) 영양성분

나) 표시대상성분

- (1) 열량
- (2) 탄수화물: 당류
- (3) 단백질
- (4) 지방: 포화지방·트랜스지방
- (5) 콜레스테롤
- (6) 나트륨
- (7) 그 밖에 강조표시를 하고자 하는 영양성분

다) 표시단위 및 1회 제공량 산출기준

- (1) 영양성분 함량은 1회 제공량당, 100그램(g)당, 100밀리리터(mL)당 또는 1 포장 당 함유된 값으로 표시한다. 이 경우 영양성분 함량 단위는 [표 2]영양소 기준치의 영양소 단위와 동일하게 표시하여야 하고, 1회 제공량과 총 제공량을 함께 표시하는 때에는 그 단위를 동일하게 표시하여야 한다.
- (2) 영양성분 함량은 식품 중 가식부위를 기준으로 산출한다. 이 경우 가식부위는 동물의 뼈, 식물의 씨앗 및 제품의 특성상 품질유지를 위하여 첨가되는 액체 등으로 통상적으로 섭취하지 않는 비가식 부위는 제외하고 실제 섭취하는 양을 기준으로 한다.
- (3) 한번에 먹을 수 있도록 포장·판매되는 제품은 총 내용량을 1회 제공량으로 한다.
- (4) 2회 제공량 이상으로 나누어 먹을 수 있도록 포장·판매되는 식빵, 피자, 과자 등의 제품은 해당 식품별 1회 제공기준량의 3분의 2(67%) 이상 2배(200%) 미만의 범위(이하 “1회 제공량 범위”라 한다)에서 컵, 개 또는 조각 등으로 나눌 수 있는 단위(이하 “단위”이라 한다) 내용량을 1회 제공량으로 산출하여야 하며 그 외 범위에 해당하는 경우에는 다음의 기준에 따라 산출하여야 한다.
  - (가) 단위 내용량이 1회 제공량 범위 미만에 해당하는 경우에는 2 단위 이상을 1회 제공량으로 하되, 1회 제공기준량에 가장 가까운 값이 되도록 단위의 수를 정한다.
  - (나) 단위 내용량이 1회 제공량 범위 이상에 해당하는 경우에는 그 내용량을 2회 제공량 이상으로 하되, 총 제공량은 1회 제공기준량으로 나눈 값에 가장 가까운 값으로 정한다.
- (5) (4)의 규정에도 불구하고 각각 단위 내용량이 통상적으로 1명이 한번에 먹을 수 있는 내용량인 경우에는 별지 3 제2호에 따라 식품의약품안전청장에게 통보하고, 그 내용량을 1회 제공량으로 할 수 있다. 1회 제공기준량이 설정되지 않은 식품도 또한 같다.
- (6) 서로 유형 등이 다른 2개 이상의 제품이라도 1개의 제품으로 품목제조보고한 제품이라면 그 전체의 양을 1회 제공량으로 산출한다. (예시: 라면은 면과 스프를 합하여 1회 제공량으로 함)

라) 표시방법

(1) 공통사항

- (가) 영양성분 표시대상 식품은 열량, 탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤 및 나트륨에 대하여 그 명칭, 함량 및 [표 2]의 영양소 기준치에 대한 비율(%)을 표시하여야 한다. 다만, 열량, 당류,

트랜스지방에 대하여는 영양소 기준치에 대한 비율(%) 표시를 제외한다.

- (나) 영양소 함량이 없는 경우(영양성분별 세부표시방법에 따라 “0”으로 표시하는 경우는 제외한다)에는 그 영양소의 명칭과 함량을 표시하지 않거나, 영양소 함량을 “없음” 또는 “-”로 표시하여야 한다.
- (다) [표 2]의 영양소 기준치에 대한 비율(%)은 각 영양성분의 표시함량을 사용하여 영양소 기준치에 대한 비율을 산출한 후 이를 반올림하여 정수로 표시하여야 한다. 다만 함량이 “00 g 미만”으로 표시되어 있는 경우에는 그 실제값을 그대로 사용하여 영양소 기준치에 대한 비율을 산출하여야 한다.
- (라) 영양성분 표시는 소비자가 알아보기 쉽도록 바탕색과 구분되는 색상으로 다음의 기준에 따라 [도 2] 표시식도안을 사용하여 표시하여야 한다.
- ① 1회 제공기준량이 설정된 식품은 1회 제공량에 대한 영양성분을 표시하여야 하고, 그 단위는 컵, 개 또는 조각 등으로 표시하며, 그 양에 대한 중량(g) 또는 용량(ml)을 괄호로 표시하여야 한다. 이 경우 중량 등을 표시함에 있어 10 g(ml) 미만은 그 값에 가까운 0.1 g(ml) 단위로, 10 g(ml) 이상은 그 값에 가까운 1 g(ml) 단위로 표시하여야 한다.
  - ② 2회 제공량 이상인 제품의 경우에는 총 제공횟수를 표시하여야 한다. 그 횟수가 3회 이상 5회 미만은 그 값에 가까운 0.5 단위로 표시하여야 하고, 그 외에는 그 값에 가까운 정수로 표시하여야 한다. 이때 반올림한 값에는 “약”을 함께 표시하여야 한다. (예시: 총 약 3.5회 제공량, 약 4회 제공량)
  - ③ 1회 제공기준량이 설정되지 않은 밀가루, 간장, 소금, 설탕 등 식품의 경우에는 100 g(ml)당 함유된 값으로 표시하되, 총 내용량이 100 g(ml) 미만의 제품은 해당제품의 포장량 당으로 표시하여야 한다. 다만, 영·유아(0~36개월)를 대상으로 하는 영아용 조제식, 성장기용 조제식 또는 특수의료용도등식품은 먹이는 방법에 따라 100 ml당 함유된 값으로 표시할 수 있다.
  - ④ 2회 제공량 이상으로 나누어 먹을 수 있도록 포장·판매되는 제품은 최소 판매단위별 용기·포장에 1회 제공량에 대한 영양성분 표시를 하여야 하고, 내포장한 제품에는 그 내용량에 대한 영양성분을 표시할 수 있다.
  - ⑤ 1회 제공기준량이 설정되지 않은 식품 중 100 g(ml) 이상으로 포장된 제품 또는 2회 제공량 이상으로 나누어 먹을 수 있도록 포장·판매되는 제품은 각각 100 g(ml)당 또는 1회 제공량에 대한 영양성분 표시와 총 내용량에 대한 영양성분을 함께 표시할 수 있다.
- (2) 영양성분별 세부표시방법
- (가) 열량
- ① 열량의 단위는 킬로칼로리(kcal)로 표시하되, 그 값을 그대로 표시하거나 그 값에 가장 가까운 5 kcal 단위로 표시하여야 한다. 이 경우 5 kcal 미만은 “0”으로 표시할 수 있다.
  - ② 열량의 산출기준은 다음과 같다.
    - ㉠ 영양성분의 표시함량을 사용(“00 g 미만”으로 표시되어 있는 경우에는 그 실제 값을 그대로 사용한다)하여 열량을 계산함에 있어 탄수화물은 1 g당 4 kcal를, 단백질은 1 g당 4 kcal를, 지방은 1 g당 9 kcal를 각각 곱한 값의 합으로 산출하고, 알콜 및 유기산의 경우에는 알콜은 1 g당 7 kcal를, 유기산은 1 g당 3 kcal를 각각 곱한 값의 합으로 한다.
    - ㉡ 탄수화물 중 당알콜 및 식이섬유의 함량을 별도로 표시하는 경우의 탄수화물에 대한 열량 산출은 당알콜은 1 g당 2.4 kcal(에리스리톨은 0 kcal)를, 식이섬유는 1 g당 2 kcal를, 당알콜과 식이섬유를 제외한 탄수화물은 1 g당 4 kcal를 각각 곱한 값의 합으로 한다.
- (나) 탄수화물
- ① 탄수화물에는 당류를 구분하여 표시하여야 한다.
  - ② 탄수화물의 단위는 그램(g)으로 표시하되, 그 값을 그대로 표시하거나 그 값에 가장 가까운 1 g 단위로 표시하여야 한다. 이 경우 1 g 미만은 “1 g 미만”으로, 0.5 g 미만은 “0”으로 표시할 수 있다.
  - ③ 탄수화물의 함량은 식품 중량에서 조단백질, 조지방, 수분 및 회분의 함량을 뺀 값을 말한다.
- (다) 단백질
- 단백질의 단위는 그램(g)으로 표시하되, 그 값을 그대로 표시하거나, 그 값에 가장 가까운 1 g 단위로 표시하여야 한다. 이 경우 1 g 미만은 “1 g 미만”으로, 0.5 g 미만은 “0”으로 표시할 수 있다.
- (라) 지방
- ① 지방에는 포화지방 및 트랜스지방을 구분하여 표시하여야 한다.
  - ② 지방의 단위는 그램(g)으로 표시하되, 5 g 이하는 그 값에 가장 가까운 0.1 g 단위로, 5 g을 초과한 경우에는 그 값에 가장 가까운 1 g 단위로 표시하여야 한다. 이 경우 0.5 g 미만은 “0”으로 표시할 수 있다.
  - ③ ②의 규정에 불구하고 트랜스지방은 0.5 g 미만은 “0.5 g 미만”으로 표시할 수 있으며, 0.2 g 미만은 “0”으로 표시할 수 있다. 다만, 식용유지류 제품은 100 g당 2 g 미만일 경우 “0”으로 표시할 수 있다.
- (마) 콜레스테롤
- 콜레스테롤의 단위는 밀리그램(mg)으로 표시하되, 그 값을 그대로 표시하거나, 그 값에 가장 가까운 5 mg 단위로 표시하여야 한다. 이 경우 2 mg 이상 5 mg 미만은 “5 mg 미만”으로, 2 mg 미만은 “0”으로 표시할 수 있다.
- (바) 나트륨
- 나트륨의 단위는 밀리그램(mg)으로 표시하되, 그 값을 그대로 표시하거나, 5 mg 이상 120 mg 이하인 경우에는 그 값에 가장 가까운 5 mg 단위로, 120 mg을 초과하는 경우에는 그 값에 가장 가까운 10 mg 단위로 표시하여야 한다. 이 경우 5 mg 미만은 “0”으로 표시할 수 있다.
- (사) 그 밖에 영양성분에 대한 표시
- ① 표 2 영양소 기준치표의 비타민과 무기질(나트륨은 제외한다)을 표시하거나 강조표시 하는 경우에는

- 해당 영양소의 명칭, 함량 및 표 2의 영양소 기준치에 대한 비율(%)을 표시하여야 한다.
- ② 비타민과 무기질의 명칭 및 단위는 [표 2]의 영양소 기준치표에 따라 표시하며, 영양소 기준치의 2% 미만은 “0”으로 표시할 수 있다.
  - ③ 영양소 기준치가 설정되지 아니한 지방산류 및 아미노산류 등을 표시하거나 영양강조표시를 하는 때에는 그 영양소의 명칭 및 함량을 표시하여야 한다.
  - ④ 영·유아, 임신·수유부, 환자 등 특정집단을 대상으로 하는 식품에 대하여 (가) 내지 (바) 또는 ① 내지 ③의 규정에 의한 영양성분 표시를 하는 때에는 표 2의 영양소 기준치에 대한 비율로 표시하거나 표 1의2의 한국인영양섭취기준 중 당해 집단의 권장섭취량 또는 충분섭취량을 기준치로 하여 기준치에 대한 비율(%)로 표시할 수 있다.

**표 1. 영양소 기준치표**

영양소	기준치	영양소	기준치
탄수화물 (g)	328	비타민 B <sub>2</sub> (mg)	1.2
식이섬유 (g)	25	나이아신 (mg NE)	13
단백질 (g)	60	비타민 B <sub>6</sub> (mg)	1.5
지방 (g)	50	엽산 (μg)	250
포화지방 (g)	15	비타민 B <sub>12</sub> (μg)	1.0
콜레스테롤 (mg)	300	비오틴 (μg)	30
나트륨 (mg)	2,000	판토텐산 (mg)	5
칼륨 (mg)	3,500	인 (mg)	700
비타민 A (μg R.E.)	700	요오드 (μg)	75
비타민 C (mg)	55	마그네슘 (mg)	220
칼슘 (mg)	700	아연 (mg)	12
철분 (mg)	15	셀렌 (μg)	50
비타민 D (μg)	5	구리 (mg)	1.5
비타민 E (mg α-T.E.)	10	망간 (mg)	2.0
비타민 K (μg)	55	크롬 (μg)	50
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	1.0	몰리브덴 (μg)	25

\* Vit A, Vit D, Vit E는 기준치표에 따른 단위로 표시하되 괄호를 하여 IU단위로 표시할 수 있다.

마) 영양강조 표시기준

(1) “저”, “무”, “고(또는 풍부)” 또는 “함유(또는 급원)”용어사용

(가) 일반기준

① “무” 또는 “저”의 강조표시는 (나)의 규정에 의한 영양소 함량 강조표시 세부기준에 적합하게 제조·가공 과정을 통하여 해당 영양소의 함량을 낮추거나 제거한 경우에만 사용할 수 있다.

(나) 영양소 함량 강조표시 세부기준

영양성분	강조표시	표시조건
열량	저	식품 100 g당 40 kcal미만 또는 식품 100 mL당 20 kcal미만일 때
	무	식품 100 mL당 4 kcal미만일 때
지방	저	식품 100 g당 3 g미만 또는 식품 100 mL당 1.5 g미만일 때
	무	식품 100 g당 또는 식품 100 mL당 0.5 g미만일 때
포화지방	저	식품 100 g당 1.5 g미만 또는 식품 100 mL당 0.75 g미만이고, 열량의 10%미만일 때
	무	식품 100 g당 0.1 g미만 또는 식품 100 mL당 0.1 g미만일 때
트랜스지방	저	식품 100 g당 0.5 g 미만일 때
콜레스테롤	저	식품 100 g당 20 mg미만 또는 식품 100 mL당 10 mg미만이고, 포화지방이 식품 100 g당 1.5 g미만 또는 식품 100 mL당 0.75 g미만이며, 포화지방이 열량의 10%미만일 때
	무	식품 100 g당 5 mg미만 또는 식품 100 mL당 5 mg미만이고, 포화지방이 식품 100 g당 1.5 g 또는 식품 100 mL당 0.75 g미만이며 포화지방이 열량의 10%미만일 때
당류	무	식품 100 g당 또는 식품 100 mL당 0.5 g미만일 때
나트륨	저	식품 100 g당 120 mg미만일 때
	무	식품 100 g당 5 mg미만일 때
식 이 섬 유	함유 또는 급원	식품 100 g당 3 g이상 또는 식품 100 kcal당 1.5 g이상일 때
	고 또는 풍부	식품 100 g당 6 g이상 또는 식품 100 kcal당 3 g이상일 때
단백질	함유 또는 급원	식품 100 g당 1일 영양소 기준치의 10%이상, 식품 100 mL당 1일 영양소 기준치의 5%이상일 때 또는 식품 100 kcal당 1일 영양소 기준치의 5%이상일 때
	고 또는 풍부	식품 100 g당 1일 영양소 기준치의 20%이상, 식품 100 mL당 1일 영양소 기준치의 10%이상일 때 또는 식품 100 kcal당 1일 영양소 기준치의 10%이상일 때
비타민 또는 무기질	함유 또는 급원	식품 100 g당 1일 영양소 기준치의 15%이상, 식품 100 mL당 1일 영양소 기준치의 7.5%이상일 때 또는 식품 100 kcal당 1일 영양소 기준치의 5%이상일 때
	고 또는 풍부	식품 100 g당 1일 영양소 기준치의 30%이상, 식품 100 mL당 1일 영양소 기준치의 15%이상일 때 또는 식품 100 kcal당 1일 영양소 기준치의 10%이상일 때

- (2) “덜”, “더”, “감소 또는 라이트”, “강화”, “첨가” 용어 사용
  - (가) 영양소 함량의 차이를 다른 제품의 표준 값과 비교하여 백분율 또는 절대 값으로 표시할 수 있다. 이 경우 다른 제품의 표준 값은 시장점유율이 높은 3개 업소 이상의 같은 식품의 유형을 대상으로 산출하여야 한다.
  - (나) 영양소의 함량의 차이가 다른 제품의 표준값과 비교하여 열량 및 많이 함유되어 있는 영양소(대량영양소)의 경우는 최소 25% 이상의 차이가 있어야 하고, 적게 함유되어 있는 영양소(미량영양소)의 경우는 최소 1일 권장량의 10% 이상의 차이가 있어야 한다.
  - (다) (나)에 해당하는 제품 중 “덜, 라이트, 감소”를 사용하고자 하는 경우에는 해당 영양성분의 함량차이의 절대 값이 (1)의 규정에 의한 “저”의 기준 값보다 커야 하고, “더, 강화, 첨가”를 사용하고자 하는 경우에는 해당 영양성분의 함량차이의 절대 값이 (1)의 규정에 의한 “함유”의 기준 값보다 커야 한다.
- 바) 영양소 표시량과 실제 측정값의 허용오차 범위
  - (1) 열량, 당류, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤 및 나트륨의 실제측정 값은 표시량의 120% 미만이어야 한다.
  - (2) 비타민 · 무기질 · 단백질 · 탄수화물 · 식이섬유의 실제측정 값은 표시량의 80% 이상이어야 한다.
  - (3) (1) 및 (2)의 규정에도 불구하고 법 제7조의 규정에 의한 식품의 기준 및 규격의 성분규격이 “표시량 이상”으로 되어 있는 경우에는 실제측정 값은 표시 값 이상이어야 하고, 성분규격이 “표시량 이하”로 되어 있는 경우에는 표시 값 이하이어야 한다.
  - (4) 실제 측정값이 (1) 내지 (3)에서 규정하고 있는 범위를 벗어난다 하더라도 그 양이 라(2)의 영양성분별 세부표시 방법의 단위 값 처리 규정에서 인정하는 범위내인 경우에는 허용오차를 벗어난 것으로 보지 아니한다.

**외식메뉴의 영양표시**

- 어린이 기호식품 등의 영양성분 표시기준 및 방법(제3조 관련) -

**1. 영양성분 표시의 대상**

가. 다음의 식품을 조리 · 판매하는 식품접객업 영업자 중 「어린이 식생활안전관리 특별법 시행령」 제8조에 따른 영양성분 표시의 대상 영업자가 연간 90일 이상 조리 · 판매하는 식품은 그 영양성분을 표시 하여야 한다.

- 1) 제과 · 제빵류
- 2) 아이스크림류
- 3) 햄버거, 피자
- 4) 그 밖에 영양성분 표시를 하려는 조리 · 판매 식품

**2. 표시대상 영양성분**

가. 다음의 영양성분을 표시하여야 한다.

- 1) 열량
- 2) 당류
- 3) 단백질
- 4) 포화지방
- 5) 나트륨
- 6) 그 밖에 강조표시를 하고자 하는 영양성분

**3. 표시기준 및 방법**

가. 영양성분은 다음의 표시기준에 따라 표시하여야 한다.

- 1) 영양성분은 그 명칭 및 함량을 표시하여야 하며, 함량은 「식품등의 표시기준」 별지 3의 1회 제공기준량에 따라 1회 제공량 당 함유된 값으로 표시한다. 이 경우 「식품등의 표시기준」 표 2의 영양소 기준치표에 따른 영양소기준치에 대한 비율(%)을 함께 표시할 수 있다.
- 2) 1회 제공량에 대한 영양성분을 표시할 때 그 단위는 컵, 개 또는 조각 등으로 표시하며 그 양에 대한 중량(g) 또는 용량(mL)을 괄호로 표시하여야 한다. 2회 제공량 이상인 제품의 경우에는 총 제공 횟수를 표시하여야 한다. (예 : 2조각(00 g)/총 8조각, 피자의 1회 제공량 : 1회 제공기준량 150g(1회 제공량 범위 100~299 g)에 가까운 조각수)
- 3) 두 종류 이상의 식품으로 구성된 세트(set)의 경우에는 해당 조합의 총 열량을 표시하여야 한다. 다만, 해당 조합이 여러 가지일 경우에는 총 열량의 최소값과 최대값의 범위로써 표시할 수 있다.(예: 100~500 kcal/1식(00 g))

나. 영양성분은 다음의 표시방법에 따라 표시하여야 한다.

- 1) 표시사항은 소비자가 쉽게 알아볼 수 있도록 눈에 띄게 바탕색과 구분되는 색상으로 표시하여야 하고, 영양성분별 세부표시방법은 「식품등의 표시기준」 영양성분별 세부표시방법을 준용한다.
- 2) 영업자가 매장에서 식품을 조리 · 판매하는 경우 메뉴 등에 제2호가목의 영양성분을 표시하여야 하며, 이 중 열량은 메뉴 등의 식품명이나 가격표시 주변에 이들 활자 크기의 80% 이상으로 표시하여야 한다. 다만, 매장에 제2호가목의 영양성분을 표시한 리플릿, 포스터 등 소비자가 위 정보를 쉽게 알 수 있는 별도의 자료를 비치하는 경우에는 메뉴 등에 열량만을 표시할 수 있다.
- 3) 영업자가 온라인, 전화 등을 통해 주문받아 식품을 소비자에게 배달하는 경우에는 제2호가목의 영양성분을 표시한 리플릿, 스티커 등을 함께 제공하여야 한다.
- 4) 영업자가 온라인상에 조리 · 판매하는 식품의 정보를 제공하는 경우에는 식품명이나 가격표시 주변에 제2호가목의 영양성분을 표시하여야 한다.