



가공식품의 영양표시,
10단계로 간편하게
해결하세요!

목 차

1단계 - 제품이 영양성분표시 대상인지를 확인한다. 4

2단계 - 표시하는 영양성분을 결정한다. 5

3단계 - 영양성분의 함량을 구한다. 6

4단계 - 영양성분의 표시단위를 결정한다. 7

5단계 - 표시단위에 따른 영양소 함량을 산출한다. 14

6단계 - 영양소 기준치에 대한 비율을 계산한다. 16

7단계 - 영양성분 표시 도안을 결정한다. 18

8단계 - 영양표시양식에 맞추어 표시 값을 적용한다. 20

9단계 - 영양 강조표시를 할 것인지 결정한다. 22

10단계 - 최종 검토를 한다. 24

별첨-1회 제공량 산출 가이드 26

※ 외식 영양표시, 5단계로 간편하게 해결하세요! 30



1 단계

제품이 영양성분표시 대상인지를 확인한다.

주요 내용

가공식품의 영양표시는 식품위생법 시행규칙 제6조 제1항의 규정에 따라 관리됩니다.

● 영양성분을 표시해야 하는 식품의 종류는 아래와 같습니다.

- (1) 장기보존식품(레토르트식품만 해당한다)
- (2) 과자류 중 과자, 캔디류 및 빙과류
- (3) 빵류 및 만두류
- (4) 초콜릿류
- (5) 잼류
- (6) 식용 유지류(油類)
- (7) 면류
- (8) 음료류
- (9) 특수용도식품
- (10) 어육가공품 중 어육소시지
- (11) 즉석섭취식품 중 김밥, 햄버거, 샌드위치
- (12) (1)부터 (11)까지에 규정된 식품 외의 식품 중 영양표시나 그 강조표시를 하려는 식품(추가로 개정할 예정임)

자주 묻는 질문

Q1 영양성분 의무표시 대상 식품은 아니지만 자발적으로 영양표시를 하고자 할 때 일부 영양성분만 골라 표시할 수 있나요?

A1 귀사의 제품이 영양성분 의무표시 대상이 아니라 할지라도, 영양표시를 하고자 할 경우에는 「식품등의 표시기준」에 따라 9가지 표시대상 영양성분을 모두 표시해야 합니다. 또한 일부 영양성분을 표시하고자 한 경우에도 9가지 성분을 모두 표시해야 합니다.
※ 2단계 참조

Q2 최종적으로 소비자가 아닌 식품제조회사 등에 납품하여 원료로 사용되는 식품은 영양표시 생략이 가능한가요?

A2 네, 즉석판매 제조가공 업소에서 제조 가공한 식품, 최종 소비자에게 제공되지 않고 다른 식품의 제조·가공 시 원료로 사용되는 식품, 그리고 주 표시면의 면적이 30cm² 이하인 식품은 영양표시 면제 대상입니다. (식품위생법 시행규칙 제 6조2항2호)

Q3 우리 식품을 해외에 수출하고자 하는 경우에 영양표시는 어떻게 하나요?

A3 대부분의 국가는 수입되는 식품에 대해 자국의 표시기준을 적용합니다. 따라서 어느 나라로 수출을 하든 수출하고자 하는 나라의 표시기준을 따라야 합니다. 단, 우리나라로 수입하고자 하는 식품은 식품등의 표시기준 (식품의약품안전청 고시 제2009-218호, 2009. 12.31)에 의거하여 표시하여야 합니다.

※ 관련조항 : 식품위생법 시행규칙 제6조1항 (영양표시 대상 식품)

2 단계

표시하는 영양성분을 결정한다.

주요 내용

● 표시대상성분은 아래와 같습니다.

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

● 임의로 표시할 수 있는 영양성분은 다음과 같습니다.

식이섬유, 칼륨, 비타민 A, 비타민 C, 칼슘, 철분, 비타민 D, 비타민 E, 비타민 K, 비타민 B1, 비타민 B2, 나이아신, 비타민 B6, 엽산, 비타민 B12, 비오틴, 판토텐산, 인, 요오드, 마그네슘, 아연, 셀레늄, 구리, 망간, 크롬, 몰리브덴

자주 묻는 질문

Q1 영양성분표시에서 “당류”와 “트랜스지방”은 무엇인가요?

A1 “당류”라 함은 식품 내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합을 말합니다. 즉 포도당, 자당, 과당, 유당, 맥아당 등을 말하며, 제품 생산 시에 첨가한 당류 뿐만 아니라 식품 원재료에 천연적으로 함유된 당류도 포함됩니다. “트랜스지방”은 트랜스구조를 1개이상 가지고 있는 비공액형의 모든 불포화지방을 말합니다.

Q2 제품에 비타민 A와 비타민 C를 추가적으로 표시하고자 합니다. 이때 명칭 및 함량과 함께 %영양소기준치를 모두 표시하여야 합니까?

A2 표시대상 영양성분 외에 영양성분을 임의로 표시하고자 하는 경우에는 표시대상 영양성분 아래에 표시하고자 하는 영양성분의 명칭, 함량 및 영양소기준치에 대한 비율(%)을 모두 표시하여야 합니다. 영양소기준치에 대한 비율은 식품등의 표시기준의 [표2] 또는 본 안내책자 6단계에 있는 영양소기준치를 사용하여 산출합니다.

※ 영양소기준치에 대한 비율의 자세한 내용 및 산출방법은 6단계에서 확인하세요!

Q3 특수용도식품의 영양성분표시에 셀레늄을 표시할 수 있나요?

A3 일반식품은 영양소기준치 표의 모든 비타민과 무기질 (나트륨 제외)을 임의 표시할 수 있으나, 셀레늄은 식품에 첨가할 수 없는 물질이므로 직접 첨가하지 않고 원재료에서 유래되는 함량만을 표시할 수 있습니다.

※ 관련조항 : 식품등의 표시기준 「별지」 식품등의 세부표시기준 9) 영양성분 등 나) 표시대상성분

영양성분의 함량을 구한다.

주요 내용

- 표시대상 영양성분과 임의 표시하고자 하는 영양성분, 그리고 강조표시를 하고자 하는 영양성분의 함량을 산출합니다.
- 정확한 영양표시를 위해 실제로 분석할 것을 권장하며, 분석과 관련된 근거서류는 보관하도록 합니다.

자주 묻는 질문

Q1 영양표시를 위한 함량산출 방법에는 어떤 것이 있나요?

A1 제품의 영양성분함량을 알기 위해서 가장 정확하고 좋은 방법은 실제로 분석을 하는 것으로서 자체적으로 분석하거나, 외부 분석기관에 의뢰할 수 있습니다. 그러나 제품을 분석하는 데에는 많은 비용과 시간이 소요된다는 어려운 점이 있습니다. 다른 방법으로는 농촌진흥청의 '식품성분표', 미국 농무부(USDA) 등을 이용하여 제품의 영양성분 함량을 산출하거나, 식품의약품안전청 영양정책과 홈페이지(<http://nutrition.kfda.go.kr>)의 영양성분표 산출프로그램을 사용하는 등 여러 가지 방법을 쓸 수 있습니다. 단, 표시치에 대한 신뢰성은 업체에서 책임을 져야 합니다.

Q2 영양소별로 정해진 분석방법은 무엇입니까?

A2 영양성분 함량 분석을 위해서는 식품공전의 시험방법을 적용하여야 합니다. 식품공전에 시험방법이 수재되어 있지 않은 경우에는 CODEX 규정, AOAC 등에 등재된 공인시험방법을 적용할 수 있습니다. 만약 상기 시험방법에도 없는 경우에는 타법령에 정해져 있거나 국제적으로 통용되는 공인시험방법에 따라 시험할 수 있습니다. 다만, 표시위반으로 인한 행정처분의 경우에 대비하여 표본 수집, 전처리 방법, 분석방법 등 자료의 객관성을 입증할 수 있는 자료를 보유하는 것이 필요합니다.

Q3 영양성분 분석할 수 있는 외부기관은 어디입니까?

A3 식약청 홈페이지 (www.kfda.go.kr) ⇒ 정보자료 ⇒ KFDA 분야별 ⇒ 식품 '식품위생검사기관 지정현황' 에서 확인하실 수 있습니다.

영양성분의 표시단위를 결정한다.

주요 내용

● 표시단위

영양성분 함량은 1회 제공량당, 100그램(g)당, 100밀리리터(ml)당 또는 1 포장 당 함유된 값으로 표시 합니다.

이 경우 영양성분 함량 단위는 식품등의 표시기준(식약청고시 제2009-218호(2009.12.30, 개정))의 [표2] 영양소기준치표의 각 영양성분 단위와 동일하게 표시하여야 하고, 1회 제공량과 총 제공량을 함께 표시하는 때에는 그 단위를 동일하게 표시하여야 합니다.

● 표시 방법

1회 제공기준량이 설정된 제품은 1회 제공량에 대한 영양성분을 표시해야 합니다.

※ 1회 제공기준량은 [식품등의 표시기준] (식약청고시 제2009-218호(2009.12.30, 개정))의 [별지3]에서 확인하실 수 있습니다.

● 1회 제공량 산출 기준 I

• 한번에 먹을 수 있도록 포장·판매되는 제품은 총 내용량을 1회 제공량으로 합니다.

※ 1회 제공량 : 4세 이상 소비계층이 통상적으로 1회 섭취하기에 적당한 양, 1회 제공기준량에 따라 산출한 양

● 1회 제공량 산출 기준 II

• 2회 제공량 이상으로 나누어 먹을 수 있도록 포장·판매되는 식빵, 피자, 과자 등의 제품의 경우 해당 식품별 1회 제공기준량의 3분의 2(67%) 이상 2배(200%) 미만의 범위에서 컵, 개, 또는 조각 등으로 표현 가능한 단위 내용량을 1회 제공량으로 산출합니다.

• 소비자가 쉽게 인식할 수 있는 단위로 표시하며, 그 양에 대한 중량(g) 또는 용량(ml)을 괄호로 표시하여야 합니다.

※식품등의 표시기준 『별지 3』 1회 제공 기준량 참조

● 내포장 단위로 구별이 가능한 제품

• 단위 내용량 1회 제공량 범위 미만 : 2단위 이상을 1회 제공량으로 하되 1회 제공기준량에 가장 가까운 값이 되도록 단위 수를 정함

• 단위 내용량 1회 제공량 범위 이상 : 내용량을 2회 제공량 이상으로 하되 총 제공량은 1회 제공기준량으로 나눈 값에 가장 가까운 값으로 정함

● 내포장 단위가 없는 제품

• 서로 유형이 다른 2개 이상 제품이라도 1개의 제품으로 품목제조보고 한 제품이라면 그 전체의 양을 1회 제공량으로 산출 (예시 : 라면은 면과 스프를 합하여 1회 제공량으로 함)

영양성분의 표시단위를 결정한다.

1. 1회 제공기준량

● 국민이 통상적으로 소비하는 1회 섭취량과 시장조사 결과 등을 바탕으로 설정한 식품별 1회 제공기준량 및 1회 제공량 범위는 다음과 같다.

| 번호 | ① 식품 | | ④ 1회 제공기준량 | | ⑤ 1회 제공량 범위 |
|-----|-----------------|--------------|------------|-----------|-------------|
| | ② 식품군 | ③ 식품유형 | | | |
| 1 | 과자류 | 과자 | 30 g | | 20~59 g |
| | | 캔디류 | 양갱 | 30 g | 20~59 g |
| | | | 푸딩 | 30 g | 67~199 g |
| | | | 그 밖에 해당식품 | 10 g | 6.7~19 g |
| | | 추잉껌 | 2 g | 1.3~3.9 g | |
| 빙과류 | 100 g(ml) | 67~199 g(ml) | | | |
| 2 | 빵 또는 떡류 | 빵류 | 피자 | 150 g | 100~299 g |
| | | | 그 밖의 해당식품 | 70 g | 47~139 g |
| | | 떡류 | 100 g | 67~199 g | |
| 3 | 코코아가공품류 또는 초콜릿류 | 만두류 | 150 g | 100~299 g | |
| | | 코코아 가공품류 | - | - | |
| 4 | 잼류 | 초콜릿류 | 30 g | 20~59 g | |
| | | 잼 | 20 g | 13~39 g | |
| | | 마멀레이드 | | | |
| 5 | 설탕 | 기타 잼류 | - | - | |
| | | 백설탕 | | | |
| | | 갈색설탕 | | | |
| 6 | 포도당 | 기타설탕 | - | - | |
| | | 액상포도당 | | | |
| 7 | 과당 | 분말·결정포도당 | - | - | |
| | | 액상과당 | | | |
| | | 결정과당 | | | |
| 8 | 엿류 | 기타과당 | - | - | |
| | | 물엿 | | | |
| | | 기타 엿 | | | 덩어리엿 30 g |
| 9 | 당시럽류 | 가루엿 | 5 g | 3.3~9.9 g | |
| | | 덱스트린 | - | - | |
| 10 | 올리고당류 | 프락토올리고당 | - | - | |
| | | 이소말토올리고당 | | | |
| | | 갈락토올리고당 | | | |
| | | 말토올리고당 | | | |
| | | 자일로올리고당 | | | |
| | | 겐티오올리고당 | | | |
| | | 기타올리고당 | | | |

영양성분의 표시단위를 결정한다.

| 번호 | ① 식품 | | ④ 1회 제공기준량 | | ⑤ 1회 제공량 범위 |
|-------|-----------|-------------------|--------------|----------|-------------|
| | ② 식품군 | ③ 식품유형 | | | |
| 11 | 식육 및 알가공품 | 식육 또는 알제품 | 60 g | | 40~119 g |
| | | 식육가공품 | 육포 등 육류 말린 것 | 15 g | 10~29 g |
| | | | 그 밖에 해당식품 | 30 g | 20~59 g |
| | | | 알가공품 | 50 g | 33~99 g |
| 12 | 어육가공품 | 어묵 | 30 g | 20~59 g | |
| | | 어육소시지 | | | |
| | | 어육반제품 | | | |
| | | 어육살 | | | |
| | | 연육 | | | |
| 13 | 두부류 또는 묵류 | 기타 어육가공품 | 60 g | 40~119 g | |
| | | 두부 | | | |
| | | 전두부 | | | |
| | | 유바 | | | |
| 14 | 식용유지 | 가공두부 | - | - | |
| | | 묵류 | | | |
| | | 콩기름 (대두유) | | | |
| | | 옥수수기름 (옥배유) | | | |
| | | 채종유 (유채유 또는 카놀라유) | | | |
| | | 미강유 (현미유) | | | |
| | | 참기름 | | | |
| | | 들기름 | | | |
| | | 홍화유 (사플라워 또는 잇꽃유) | | | |
| | | 해바라기유 | | | |
| | | 목화씨기름 (면실유) | | | |
| | | 땅콩기름 (낙화생유) | | | |
| | | 올리브유 | | | |
| | | 팜유류 | | | |
| | | 아지유 | | | |
| 혼합식용유 | | | | | |
| 가공유지 | | | | | |
| 쇼트닝 | | | | | |
| 마가린류 | | | | | |
| 고추씨기름 | | | | | |
| 향미유 | | | | | |
| 기타 | | | | | |
| 15 | 면류 | 국수 | 건조 봉지면 | 100 g | 67~199 g |

4 단계

영양성분의 표시단위를 결정한다.

| 번호 | ① 식품 | | ④ 1회 제공기준량 | | ⑤ 1회 제공량 범위 |
|------------|---------|-------------|--------------------|------------|-------------|
| | ② 식품군 | ③ 식품유형 | | | |
| 15 | 면류 | 국수 | 건조 용기면 | 30 g | 20~59 g |
| | | | 비건조 | 200 g | 133~399 g |
| | | 냉면 | 건조 | 100 g | 67~199 g |
| | | | 비건조 | 200 g | 133~399 g |
| | | 당면 | 20 g | 13~39 g | |
| | | 유당면류 | 봉지면 | 120 g | 80~239 g |
| | | | 용기면 | 80 g | 53~159 g |
| 파스타류 | 건조 | 100 g | 67~199 g | | |
| | 비건조 | 200 g | 133~399 g | | |
| 16 | 다류 | 침출차 | 100 ml* | 67~199ml* | |
| | | 액상차 | | | |
| | | 고형차 | | | |
| 17 | 커피 | 볶은커피 | 100 ml* | 67~199ml* | |
| | | 인스턴트커피 | | | |
| | | 조제커피 | | | |
| | | 액상커피 | | | |
| 18 | 음료류 | 과일·채소류 음료 | 농축과·채즙 과·채주스 과·채음료 | 200 ml* | 133~399 ml* |
| | | | 탄산음료류 | | |
| | | 두유류 | 200 ml | 133~399 ml | |
| | | 발효음료류 | 100 ml | 67~199 ml | |
| | | 인삼·홍삼음료 | 150 ml | 100~299 ml | |
| | | 기타음료 | 혼합음료 | 200 ml | 133~399 ml |
| | | | 추출음료 | 150 ml* | 100~299 ml* |
| | | | 음료베이스 | | |
| 19 | 특수용도 식품 | 영아용 조제식 | - | - | |
| | | 성장기용 조제식 | | | |
| | | 영·유아용 곡류조제식 | | | |
| | | 기타 영·유아식 | | | |
| | | 특수의료용도식품 | | | |
| | | 체중조절용 조제식품 | | | 40 g |
| 입산·수유부용 식품 | 20 g | 13~39 g | | | |
| 20 | 장류 | 메주 | - | - | |
| | | 한식간장 | | | |
| | | 양조간장 | | | |
| | | 산분해간장 | | | |
| | | 효소분해간장 | | | |
| | | 혼합간장 | | | |

4 단계

영양성분의 표시단위를 결정한다.

| 번호 | ① 식품 | | ④ 1회 제공기준량 | | ⑤ 1회 제공량 범위 | |
|----|-------|-------------|------------|---|-----------------|-----------|
| | ② 식품군 | ③ 식품유형 | | | | |
| 20 | 장류 | 한식된장 | - | - | | |
| | | 된장 | | | | |
| | | 조미된장 | | | | |
| | | 고추장 | | | | |
| | | 조미고추장 | | | | |
| | | 춘장 | | | | |
| | | 청국장 | | | | |
| | | 혼합장 | | | | |
| | | 기타장류 | | | | |
| 21 | 조미식품 | 식초 | - | - | | |
| | | 소스류 | | | | |
| | | 토마토케첩 | | | | |
| | | 카레 | | | 레토르트식품 200 g | 133~399 g |
| | | 기타 | | | 25 g | 17~49 g |
| 22 | 드레싱 | 고춧가루 또는 실고추 | - | - | | |
| | | 향신료가공품 | | | | |
| | | 복합조미식품 | | | | |
| 23 | 김치류 | 드레싱 | - | - | | |
| | | 마요네즈 | | | | |
| 24 | 젓갈류 | 김치속 | - | - | | |
| | | 배추김치 | | | | |
| | | 기타김치 | | | | |
| | | 젓갈 | | | | |
| 25 | 절임식품 | 양념젓갈 | - | - | | |
| | | 액젓 | | | | |
| | | 조미액젓 | | | | |
| 26 | 조림식품 | 식혜류 | - | - | | |
| | | 절임류 | | | 장류절임 중 찜아찌 15 g | 10~29 g |
| | | 당절임 | | | 그 밖의 해당식품 25 g | 17~49 g |
| 27 | 주류 | 농산물조림 | - | - | | |
| | | 수산물조림 | | | | |
| | | 축산물조림 | | | | |
| 28 | 주류 | 탁주 | - | - | | |
| | | 약주 | | | | |
| | | 청주 | | | | |
| | | 맥주 | | | | |
| | | 과실주 | | | | |

4 단계

영양성분의 표시단위를 결정한다.

| 번호 | ① 식품 | | ④ 1회 제공기준량 | ⑤ 1회 제공량 범위 |
|----|---------------|--------------|------------|-------------|
| | ② 식품군 | ③ 식품유형 | | |
| 27 | 주류 | 소주 | - | - |
| | | 위스키 | | |
| | | 브랜디 | | |
| | | 일반증류주 | | |
| | | 리큐르 | | |
| | | 기타 주류 | | |
| 28 | 건포류 | 조미건어포류 | 15 g | 10~29 g |
| | | 건어포류 | | |
| | | 기타 건포류 | | |
| 29 | 땅콩 또는 견과류 가공품 | 땅콩버터 | 5 g | 3.3~9.9 g |
| | | 땅콩 또는 견과류가공품 | 10 g | 6.7~19 g |
| | 캡슐류 | 캡슐류 | - | - |
| | | 전분 | - | - |
| | 과·채가공품류 | 견과류 | 5 g | 3.3~9.9 g |
| | | 기타 | 30 g | 20~59 g |
| | 조미김 | 2 g | 1.3~3.9 g | |
| | 튀김식품 | - | - | |
| | 벌꿀 | 20 g | 13~39 g | |
| | 모조치즈 | 20 g | 13~39 g | |
| | 식물성크림 | 5 g | 3.3~9.9 g | |
| | 추출가공식품 | 80 g | 53~159 g | |
| | 팝콘용 옥수수 가공품 | 30 g | 20~59 g | |
| | 식염 | - | - | |
| | 밀가루 | - | - | |
| | 찐쌀 | - | - | |
| | 생시류 | 40 g | 27~79 g | |
| | 시리얼류 | 30 g | 20~59 g | |
| | 얼음류 | - | - | |
| | 즉석섭취·편의식품류 | 도시락, 김밥류 등 | 1식 | 1식 |
| | | 햄버거, 샌드위치류 | 150 g | 100~299 g |
| | | 그밖의 해당식품 | 1식 | 1식 |
| | 30 | 규격 외 일반가공식품 | - | - |

※ “-” 표시는 1회 제공기준량이 설정되지 않은 식품임.
 ※ 1회 제공기준량에 “*”로 표시된 다류, 커피 및 음료류(농축액·분말 등) 제품은 1회 제공량 범위로 만드는데 필요한 양을 1회 제공량으로 한다.

4 단계

영양성분의 표시단위를 결정한다.

● 식품의 1회 제공기준량 통보

『별지 3』의 1회 제공기준량에 따라 식품별 1회 제공기준량을 적용 할 수 없거나 별도의 1회 제공기준량이 필요한 식품의 경우에는 제품 생산 개시전이나 수입신고 전에 식품의약품안전청장에게 다음의 사항을 통보하여야 한다.

[제출서류]

- ① 대상식품(제품명, 식품유형, 업소명 및 소재지 등)
- ② 목적(신설 또는 변경)
- ③ 첨부자료
 - 가 주요성분 배합비율
 - 나 샘플용으로 만든 제품 또는 그 제품의 사진
 - 다 영양성분
 - 라 그 밖에 해당 식품의 1회 제공기준량 설정을 위한 근거자료 등

| 식품의 1회 제공량 설정 통보서 | | | |
|---|------------|----------|---|
| 통보인 | ① 성명 | ② 주민등록번호 | - |
| | ③ 주소 | | |
| 영 업 | ④ 명칭(상호) | ⑤ 대표자 | |
| | ⑥ 소재지 | | |
| | ⑦ 연락처 | | |
| 대 상 식품 | ⑧ 제품명 | ⑨ 식품유형 | |
| | ⑩ 포장·판매 단위 | | |
| | ⑪ 1회 제공량 | | |
| | ⑫ 설정 사유 | | |
| 「식품 등의 표시기준」 제9조에 따라 상기식품의 1회 제공량을 별도 설정하여 통보합니다. 년 월 일 통보인 (서명 또는 인) 식품의약품안전청장 귀하 | | | |
| ※ 첨부자료 1. 주요성분배합비율 2. 샘플용으로 만든 제품 또는 그 제품의 사진 3. 영양성분 4. 그 밖에 해당 식품의 1회 제공량 설정을 위한 근거자료 등 | | | |

자주 묻는 질문

Q1 1회 제공기준량이 설정되어 있지 않은 전분 (총내용량 70g)을 1회제공량으로 영양표시 하고자 합니다. 회사에서 임의로 1회 제공량을 설정할 수 있나요?

A1 1회 제공기준량이 설정되지 않은 식품의 경우에는 100g(100ml)당 함유된 값으로 영양표시를 해야 하나 이 제품의 경우 총 내용량이 100g이 되지 않으므로 70g에 해당하는 영양성분으로 표시해야 합니다.

주요 내용

- 3단계에서 구한 영양성분 함량을 4단계의 표시할 단위 분량 기준으로 환산합니다. 제품의 영양성분 분석 등을 통해 얻어진 수치는 일정한 반올림 규칙에 의해 표시하여야 합니다.

<영양성분별 단위 및 유효숫자 처리 규정>

| 영양소 | 표시단위 | 표시방법 | 비고 |
|----------|------|---|--|
| 열량 | kcal | 그 값을 그대로 표시하거나, 가장 가까운 5kcal 단위로 표시 | 5kcal 미만은 "0"으로 표시 가능 |
| 탄수화물 | g | 그 값을 그대로 표시하거나, 가장 가까운 1g 단위로 표시 | 1g 미만은 "1g 미만"으로 표시 가능 0.5g 미만은 "0"으로 표시 가능 |
| 단백질 | g | 그 값을 그대로 표시하거나, 가장 가까운 1g 단위로 표시 | 1g 미만은 "1g 미만"으로, 0.5g 미만은 "0"으로 표시 가능 |
| 지방 | g | 포화지방 및 트랜스지방을 구분하여 표시. 5g 이하는 그 값에 가장 가까운 0.1g 단위로, 5g 을 초과한 경우, 그 값에 가장 가까운 1g 단위로 표시 | 0.5g 미만은 "0"으로 표시 가능 (단, 트랜스지방은 0.5g 미만일 경우 "0.5g 미만" 으로, 0.2g 미만은 "0"으로 표시 가능. 식용유지류 제품은 100g당 2g 미만일 경우 "0"으로 표시) |
| 콜레스테롤 | mg | 그 값을 그대로 표시하거나, 가장 가까운 5mg 단위로 표시 | 2mg 이상 5mg 미만은 "5mg 미만"으로, 2mg미만은 "0"으로 표시 가능 |
| 나트륨 | mg | 그 값을 그대로 표시하거나, 5mg 이상 120mg 이하인 경우에는 가장 가까운 5mg 단위로, 120mg 초과시에는 그 값에 가장 가까운 10mg 단위로 표시 | 5mg 미만은 "0"으로 표시 가능 |
| 비타민, 무기질 | | 영양소기준치의 명칭과 단위를 따름 | 영양소기준치의 2% 미만은 "0"으로 표시 가능 |

※ 관련조항
식품등의 표시기준 『별지1』식품등의 세부표시기준 9)영양성분등 라)표시방법

자주 묻는 질문

Q1 다음과 같은 제품의 총 열량은 어떻게 계산하나요?

A1 제품의 총열량은 영양성분표시에 표시되어 있는 각 영양성분 함량에 아래의 에너지 계수를 곱하여 계산해야 합니다.

| 1회 제공량 1개 (90g) | 총 1회 제공량 (90g) | |
|-----------------|----------------|-----|
| 1회 제공량 당 함량 | %영양소 기준치 | |
| 열량 | 270kcal | - |
| 탄수화물 | 46g | 14% |
| 당류 | 23g | - |
| 에리스리톨 | 1g | - |
| 식이섬유 | 5g | 20% |
| 단백질 | 5g | 8% |
| 지방 | 9g | 18% |
| 포화지방 | 2.5g | 17% |
| 트랜스지방 | 0g | - |
| 콜레스테롤 | 80mg | 27% |
| 나트륨 | 150mg | 8% |

* 영양소기준치(1일 영양소기준치에 대한 배분)

열량의 계산은

$$\begin{aligned}
 & [\{ \text{탄수화물함량g} - (\text{식이섬유} + \text{에리스리톨})\text{함량g} \} \times 4\text{kcal} \\
 & + (\text{식이섬유함량g} \times 2\text{kcal}) \\
 & + (\text{에리스리톨함량g} \times 0\text{kcal}) \\
 & + (\text{단백질함량g} \times 4\text{kcal}) \\
 & + (\text{지방함량g} \times 9\text{kcal})] = \text{열량 kcal}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \Rightarrow & [\{ 46\text{g} - (5\text{g} + 1\text{g}) \} \times 4\text{kcal}] + (5\text{g} \times 2\text{kcal}) \\
 & + (1\text{g} \times 0\text{kcal}) + (5\text{g} \times 4\text{kcal}) + (9\text{g} \times 9\text{kcal}) \\
 & = 271\text{kcal}
 \end{aligned}$$

| | 1g 당 열량 |
|-------|---------|
| 탄수화물 | 4 |
| 단백질 | 4 |
| 지방 | 9 |
| 알콜 | 7 |
| 유기산 | 3 |
| 당알콜 | 2.4 |
| 에리스리톨 | 0 |
| 식이섬유 | 2 |

Q2 탄수화물의 양은 당류와 식이섬유의 양을 모두 합한 양입니까?

A2 그렇습니다. 다만 열량을 계산할 때는 식이섬유와 에리스리톨의 열량이 다르므로 탄수화물의 양에서 식이섬유와 에리스리톨의 양을 뺀 값에 4kcal를 곱해주고 식이섬유와 에리스리톨의 함량에는 각각 2kcal와 0kcal를 곱하여 두 값을 합하여 탄수화물의 총 열량을 계산합니다.



● 5단계의 영양성분표시의 표시함량을 가지고 식품등의 표시기준 (식약청고시 2009-218호(2009.12.30, 개정))의 [표2] '영양소 기준치'에 대한 비율을 산출한 후 이를 반올림하여 정수로 표시하여야 합니다. 다만, "00g 미만"으로 표시되어 있는 경우에는 그 실제 값을 그대로 사용하여 %영양소 기준치를 계산합니다. 다만 열량과 당류, 트랜스지방은 '영양소 기준치'가 정해지지 않은 영양성분이므로 공란으로 비워둡니다.

※ '영양소 기준치'란?

일반인(4세 이상 어린이 및 성인)의 평균적인 1일 영양성분 섭취 기준량을 정해 놓은 것입니다. 이는 한 가지 영양성분에 대해 성별, 연령별로 다른 권장량을 가지는 '한국인영양섭취기준'을 영양표시의 기준으로 사용하기 어렵기 때문에 이용하는 수치입니다.

※ '%영양소 기준치'란?

'%영양소 기준치'는 해당식품에 포함된 각 영양성분 함량의 영양소 기준치에 대한 비율로, 하루에 섭취해야 할 영양성분량의 몇 %인가를 나타냅니다. 이를 이용하여 해당식품이 차지하는 영양적 가치를 보다 쉽게 이해하고, 식품간의 영양성분을 쉽게 비교할 수 있도록 도와줍니다.

〈영양소 기준치표〉

| 영양소 | 기준치 | 영양소 | 기준치 | 영양소 | 기준치 |
|--------------|-------|----------------|-----|----------|-----|
| 탄수화물(g) | 328 | 철분(mg) | 15 | 판토텐산(mg) | 5 |
| 식이섬유(g) | 25 | 비타민 D(μg) | 5 | 인(mg) | 700 |
| 단백질(g) | 60 | 비타민 E(mg α-TE) | 10 | 요오드(μg) | 75 |
| 지방(g) | 50 | 비타민 K(μg) | 55 | 마그네슘(mg) | 220 |
| 포화지방(g) | 15 | 비타민 B1(mg) | 1.0 | 아연(mg) | 12 |
| 콜레스테롤(mg) | 300 | 비타민 B2(mg) | 1.2 | 셀레늄(μg) | 50 |
| 나트륨(mg) | 2,000 | 나이아신(mg NE) | 13 | 구리(mg) | 1.5 |
| 칼륨(mg) | 3,500 | 비타민 B6(mg) | 1.5 | 망간(mg) | 2.0 |
| 비타민 A(μg RE) | 700 | 엽산(μg) | 250 | 크롬(μg) | 50 |
| 비타민 C(mg) | 100 | 비타민 B12(μg) | 1.0 | 몰리브덴(μg) | 25 |
| 칼슘(mg) | 700 | 비오틴(μg) | 30 | | |

※ 비타민 A, 비타민 D, 비타민 E는 기준치표에 따른 단위로 표시하되 괄호로 하여 IU 단위로 표시할 수 있습니다.

자주 묻는 질문

Q1 콜레스테롤을 분석한 결과 13.5mg이어서 단위처리 규정에 의하여 15mg으로(14mg으로도 표시 가능) 표시하였습니다. 이때, %영양소 기준치는 13.5mg으로 계산할 수 있나요?

A1 아니요. %영양소 기준치는 실제 값이 아닌 영양표시에 표시하는 값을 사용하여 계산하여야 합니다. 따라서 표시 값인 15mg으로 계산해야 합니다.
→ (15mg ÷ 300mg) × 100 = 5%

Q2 탄수화물의 실제 측정값은 "0.6g" 이어서 "1g 미만"으로 표시하고자 합니다. 이때 %영양소 기준치는 어떻게 표시해야 하나요?

A2 "00g미만"으로 표시되어 있는 경우에는 그 실제 값을 그대로 사용하여 영양소 기준치에 대한 비율을 산출하여야 합니다. 따라서 이 경우 %영양소 기준치는 다음과 같습니다.
0.6g(실제측정값) ÷ 328g(영양소기준치) × 100 = 0.18%
→ %영양소 기준치는 반올림하여 정수 표시해야 하므로 0%로 표시해야 합니다.

Q3 일부 특정집단을 대상으로 하는 식품입니다. 이 때도 꼭 영양소 기준치를 사용하여 %영양소 기준치를 계산하나요?

A3 아닙니다. 일부 특정집단(영·유아, 임신·수유부, 환자 등)을 대상으로 하는 식품에 대해서는 식품등의 표시기준 [표2]의 영양소 기준치에 대한 비율로 표시하거나 [표1의2]의 한국인 영양섭취기준 중 당해 집단의 권장섭취량 또는 충분섭취량을 기준치로 하여 기준치에 대한 비율(%)로 표시할 수 있습니다.

※ 관련조항
식품등의 표시기준 『별지1』 식품등의 세부표시기준 9)영양성분등 라)표시방법

| 영양성분 | | %영양소 기준치 |
|------------------------------|---------|----------|
| 1회 제공량 1개 (90g) | | |
| 총 1회 제공량 (90g) | | |
| 1회 제공량 당 함량 | | %영양소 기준치 |
| 열량 | 340kcal | - |
| 탄수화물 | 61g | 19% |
| 당류 | 23g | - |
| 식이섬유 | 6g | 24% |
| 단백질 | 5g | 8% |
| 지방 | 10g | 20% |
| 포화지방 | 2.6g | 17% |
| 트랜스지방 | 2g | - |
| 콜레스테롤 | 80mg | 27% |
| 나트륨 | 150mg | 8% |
| *%영양소 기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율 | | |

영양표시에 표시하는 영양성분 함량 값 × 100 = 해당 영양소의 %영양소 기준치
해당영양소의 '영양소 기준치에서의 기준치 값'
(p.16 영양소 기준치표 참조)

예) 제품의 영양성분을 분석하여 실제 측정값이 탄수화물 61g, 콜레스테롤 77.5mg으로 나왔을 경우 실제 영양성분별 세부표시 방법에 따라 표시 함량 값을 각각 61g, 80mg으로 표시하고, % 영양소 기준치 값은 아래와 같이 산출합니다.

⇒ 제품의 탄수화물함량(61g) ÷ 탄수화물 영양소 기준치(328g) × 100 = 19%

⇒ 제품의 콜레스테롤함량(80mg) ÷ 콜레스테롤의 영양소 기준치(300mg) × 100 = 27%

영양성분 표시 도안을 결정한다.



- 포장지에 따라 적절한 표시 도안을 아래 5가지 도안 중에 선택하여 표시해야 합니다. 아래의 표시양식에 맞추어 위 5단계와 6단계에서 산출된 수치를 표시합니다.

[도2] 영양성분 표시서식도안

가. 1회 제공량당, 100g(ml)당 또는 1포장당으로 표시하여야 하는 제품

1) 갑형

가) 1회 제공량당

| 영양성분 | | | |
|-------------------|------------|-------------------|--|
| 1회 제공량 00(00 g) ㉑ | | 총 00회 제공량(00 g) ㉒ | |
| 1회 제공량 당 함량 ㉓ | %영양소 기준치 ㉔ | | |
| 열량 | 000kcal | | |
| 탄수화물 | 00g | 00% | |
| 당류 | 00g | | |
| 단백질 | 00g | 00% | |
| 지방 | 00g | 00% | |
| 포화지방 | 00g | 00% | |
| 트랜스지방 | 00g | | |
| 콜레스테롤 | 00mg | 00% | |
| 나트륨 | 00mg | 00% | |

※%영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율

나) 100g(ml)당 또는 1포장당

| 영양성분 | | | |
|----------------|------------|-----|--|
| 00g (00 ml) ㉑ | | | |
| 00g(ml) 당 함량 ㉓ | %영양소 기준치 ㉔ | | |
| 열량 | 000kcal | | |
| 탄수화물 | 00g | 00% | |
| 당류 | 00g | | |
| 단백질 | 00g | 00% | |
| 지방 | 00g | 00% | |
| 포화지방 | 00g | 00% | |
| 트랜스지방 | 00g | | |
| 콜레스테롤 | 00mg | 00% | |
| 나트륨 | 00mg | 00% | |

※%영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율

※ 100g(ml)당 또는 1포장당 표시하는 식품은 갑형 나)의 서식과 같이 ㉑, ㉒ 및 ㉓를 표시할 수 있습니다.

2) 을형

| 영양성분 | | | |
|------------------|------------------|---------------|------------|
| 1회 제공량 00(00g) ㉑ | 총 00회 제공량(00g) ㉒ | | |
| 1회 제공량 당 함량 ㉓ | %영양소 기준치 ㉔ | 1회 제공량 당 함량 ㉓ | %영양소 기준치 ㉔ |
| 열량 | 000kcal | 지방 | 00g 00% |
| 탄수화물 | 00g 00% | 포화지방 | 00g 00% |
| 당류 | 00g | 트랜스지방 | 00g |
| 단백질 | 00g 00% | 콜레스테롤 | 00mg 00% |
| | | 나트륨 | 00mg 00% |

※%영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율

3) 병형

| 영양성분 | | | |
|--|--|-------------------|--|
| 1회 제공량 00 (00 g) ㉑ | | 총 00회 제공량(00 g) ㉒ | |
| 1회 제공량당 함량 ㉓ : 열량 000kcal, 탄수화물 00g(00%), 당류 00g, 단백질 00g(00%), 지방 00g(00%), 포화지방 00g(00%), 트랜스지방 00g, 콜레스테롤 00mg(00%), 나트륨 00mg(00%). | | | |
| ()안의 수치는 1일 영양소기준치에 대한 비율임 ㉔ | | | |

영양성분 표시 도안을 결정한다.

나. 2회 제공량 이상 또는 100g(ml)이상 포장된 식품 등은 총 내용량의 영양성분 표시를 함께 할 수 있습니다.

| 영양성분 | | | |
|--------------------|------------|-------------------|------------|
| 1회 제공량 00 (00 g) ㉑ | | 총 00회 제공량(00 g) ㉒ | |
| 1회 제공량 당 함량 ㉓ | %영양소 기준치 ㉔ | 총 포장당량 당 함량 ㉕ | %영양소 기준치 ㉖ |
| 열량 | 000kcal | 000kcal | |
| 탄수화물 | 00g 00% | 00g 00% | |
| 당류 | 00g | | |
| 단백질 | 00g 00% | 00g 00% | |
| 지방 | 00g 00% | 00g 00% | |
| 포화지방 | 00g 00% | 00g 00% | |
| 트랜스지방 | 00g | 00g | |
| 콜레스테롤 | 00mg 00% | 00mg 00% | |
| 나트륨 | 00mg 00% | 00mg 00% | |

※%영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율

[도3] 영양성분 주표시면 표시서식도안

다. 영양성분을 주표시면에 표시하려는 경우에는 다음의 기준에 따라 [도3] 표시서식도안을 사용하여 표시하여야 합니다.

- 영양성분 표시는 [도 3] 표시서식 도안의 형태를 유지하는 범위에서 변형할 수 있습니다. 이 경우 특정 영양성분을 강조하여서는 안됩니다.
- [도 3]에 따라 표시된 열량이 내용량에 해당하는 열량이 되는 경우에는 제4조제7호에 따른 내용량에 해당하는 열량의 표시는 생략할 수 있습니다.
- 주표시면에 [도3]을 표시한 경우에는 기타 표시면의 영양성분 표시를 생략할 수 있습니다.

| 영양성분 | | | | | | | | |
|---------------------|------|-----|----------------|-----|------|-------|-------|-----|
| 1회 제공량 00 (00) 당 함량 | | | 총 00회 제공량(00g) | | | | | |
| 열량 | 탄수화물 | 당류 | 단백질 | 지방 | 포화지방 | 트랜스지방 | 콜레스테롤 | 나트륨 |
| 00kcal | 00g | 00g | 00g | 00g | 00g | 00g | 00g | 00g |
| | 00% | | 00% | 00% | 00% | 00% | 00% | 00% |

(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

※ 100g(ml)당 또는 1포장당 표시하여야 하는 경우에는 "1회 제공량 00 (00g) 당 함량"을 100g(ml)당 또는 1포장당 함량으로 표시하여야 한다.

자주 묻는 질문

Q1 영양성분을 권장하는 다섯가지 양식을 사용하지 않으면 표시법 위반이 되지 궁금합니다.

A1 영양성분 표시는 식품등의 표시기준에 명시된 바와 같이 위에 나열된 식품등의 표시기준 [도2, 도3] 영양성분 표시서식도안을 사용하여 표시해야 합니다. 이것은 일관된 영양표시 도안으로 소비자들로 하여금 영양표시 이해도를 높이기 위해서 도입된 기준입니다.

※ 관련 조항
식품등의 표시기준 [도2], [도3] 영양성분 표시서식도안

8 단계

영양표시양식에 맞추어 표시 값을 적용한다.



- 활자크기 : "영양성분"은 8포인트 이상의 굵은 고딕체로 합니다.
- 1회제공량 및 총제공량

| | | |
|-------|-----------|------------|
| 1회제공량 | △△ (00 g) | (총00회 제공량) |
| | ① | ② ③ |

- ① △△ : 1회 제공량의 제품형태(예 : 1컵, 2개, 1봉지 등)를 표시합니다.
- ② (00 g) : 1회 제공량을 중량(g) 또는 용량(ml)으로 표시한다. 이 경우 1회 제공량이 10g(ml) 미만인 때에는 소수점 둘째자리에서 반올림하여 0.1g(ml) 단위로 표시하고, 10g(ml) 이상인 때에는 소수점 첫째 자리에서 반올림하여 1g(ml) 단위로 표시하여야 합니다.
- ③ 총 00회 제공량 : 2회 제공량 이상 제품에 한하여 표시합니다.

● 식품표시기준

- * 2회 제공량 이상인 제품의 경우에는 총 제공횟수를 표시하여야 합니다. 그 횟수가 3회 이상 5회 미만은 그 값에 가까운 0.5 단위로 표시하여야 하고 (예시 : 총 3.5회 제공량) 그 외에는 그 값에 가까운 정수로 표시하여야 합니다. 이 때 반올림한 값에는 "약"을 함께 표시하여야 합니다. (예시 : 총 약 4회 제공량)
- * 1회 제공기준량이 설정되지 않은 식품 중 100g(ml) 이상으로 포장된 제품 또는 2회 제공량 이상으로 나누어 먹을 수 있도록 포장·판매되는 제품은 각각 100g(ml)당 또는 1회 제공량에 대한 영양성분 표시와 총 내용량에 대한 영양성분 표시를 함께 할 수 있습니다. 예) 밀가루, 간장, 소금, 설탕 등
- * 1회 제공기준량이 설정되지 않은 식품 중 총 내용량이 100g(ml) 미만 제품은 해당 제품의 포장량 당으로 합니다.
- * 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 있습니다.

8 단계

영양표시양식에 맞추어 표시 값을 적용한다.

● 영양소 함량 표시

- 열량, 탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤 및 나트륨의 순서대로 영양소 명칭과 %영양소 기준치를 진하게 표시합니다. 이 때에 기준치가 설정되지 않은 영양소 명칭 및 함량을 진하게 표시합니다.
- 영양소 함량이 없는 경우(영양성분별 세부표시방법에 따라 "0"으로 표시하는 경우 제외)에는 해당 영양소의 명칭과 함량을 표시하지 않거나 "없음" 또는 "-"로 표시하여야 합니다.
- 이 경우 열량과 그 값은 최소한 8포인트 이상으로 진하게 표시하고, 그 밖의 영양소의 영양소 기준치는 최소한 8포인트 이상의 크기로 표시합니다.
- 탄수화물 중 당류와 지방 중 포화지방·트랜스지방은 예시와 같이 보기 쉽도록 구분하여 표시합니다.

(예시) ① 제1호 갑형 및 을형일 경우

| | |
|-----------------|-------------------|
| 탄수화물 | 지방 |
| 당 류 | 포화지방 |
| 식이섬유* | 트랜스지방 |
| * 식이섬유는 자율 표시사항 | 불포화지방* |
| | 콜레스테롤 |
| | * 불포화지방은 자율 표시사항임 |

② 제1호 병형일 경우

탄수화물 00g(00%) 당류 00g, 지방 00g(00%) 포화지방00g(00%)·트랜스지방 00g, 콜레스테롤 00mg(00%), 나트륨 00mg(00%)

자주 묻는 질문

Q1 제품의 표시 값이 항상 분석값과 정확하게 같아야 하나요?

A1 식품은 일반 공산품과 달리 계절, 토양, 수확, 처리방법 등에 따라 함유한 영양성분의 함량이 다르며, 유통기간 중 그 함량이 변화될 수 있기 때문에 영양성분에 따라 허용오차범위가 설정되어 있습니다. 부족하게 섭취되기 쉬운 영양성분인 섬유소, 비타민, 무기질 등은 분석 값이 표시량의 80%이상, 섭취를 제한하여야 할 영양성분인 열량, 지방, 콜레스테롤, 나트륨 등은 분석 값이 120% 미만이면 이를 적합으로 판정합니다. 예를 들어 "비타민C 100mg"으로 표시된 제품은 실제 그 제품을 분석했을 때 비타민C가 80mg 이상이면 됩니다.

영양 강조표시를 할 것인지 결정한다.

주요 내용

- 영양성분표시 외에 “저”, “무”, “고(또는 풍부)” 또는 “함유(또는 급원)” 등의 용어를 사용하여 영양 강조표시를 할 것인지 결정합니다.
- “무” 또는 “저”의 강조표시는 아래의 영양성분 함량 강조표시 세부기준에 맞도록 제조·가공과정을 통하여 해당 영양소의 함량을 낮추거나 제거한 경우에만 사용할 수 있습니다.
- 예를 들어, “저지방”이라고 표시하려면, 제품에 함유된 지방량이 100g 당 3g 미만이어야 합니다. “섬유소 함유(혹은 급원)”라고 표시하려면 제품 100g 당 섬유소 함량이 3g 이상이어야 합니다.
- “덜”, “더”, “감소 또는 라이트”, “강화”, “첨가” 등의 용어는 동일한 품목의 타사 제품과 영양성분 함량을 비교해서 표시하고자 할 때 사용될 수 있으며, 일정한 요건을 충족하여야 합니다.
- 영양강조표시를 하는 경우에는 강조하고자 하는 해당 영양성분 및 의무표시 영양성분의 영양성분표시를 꼭 해야 합니다.

영양 강조표시를 할 것인지 결정한다.

● 영양소 함량 강조표시 세부기준

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

※ 관련 조항
식품등의 표시기준 『별저』 9)영양성분등, 마영양강조 표시기준





- 마지막으로 디자인, 글씨크기 등 규정과 다른 것들은 없는지 확인합니다.

자주 묻는 질문

Q1 영양성분에 대한 표시기준 위반시에는 어떠한 행정처분을 받게 되나요?

A1 영양표시를 포함한 식품의 표시사항 위반시의 행정처분기준은 식품위생법 시행령 [별표2] 및 시행규칙 89조 [별표23]에서 규정하고 있으며, 주요사항은 다음과 같습니다.

1) 식품위생법 시행령 [별표2] 과태료의 부과기준(제101조 제2항제1호 관련)

| 위반사항 | 과태료 금액 |
|---|--------|
| 2. 법 제11조제2항을 위반하여 영양표시 기준을 준수하지 아니한 경우 | |
| 가. 영양표시를 전부 하지 아니한 경우 | 200만원 |
| 나. 영양성분 표시시 지방(포화지방 및 트랜스지방), 콜레스테롤, 나트륨 중 1개 이상을 표시하지 아니한 경우 | 100만원 |
| 다. 영양성분 표시시 열량, 탄수화물, 당류, 단백질 중 1개 이상을 표시하지 아니한 경우 | 20만원 |
| 라. 실제측정값이 영양표시량 대비 허용오차범위를 넘는 경우 | |
| 1) 실제측정값이 영양표시량 대비 100분의 50 이상을 초과하거나 미달한 경우 | 50만원 |
| 2) 실제측정값이 영양표시량 대비 100분의 20 이상 100분의 50 미만의 범위에서 초과하거나 미달한 경우 | 20만원 |

2) 식품위생법 시행규칙[별표23] 행정처분 기준 (제71조, 제72조, 제75조 및 제76조 관련)

| 위반사항 | 1차 위반 | 2차 위반 | 과태료 금액 |
|---|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 7. 자. 허위표시 또는 과대광고와 관련한 사항으로 1) 질병의 치료에 효능이 있다는 내용의 표시나 광고 | 영업정지 15일과 해당 제품 (표시된 제품만 해당함) 폐기 | 영업정지 1개월과 해당 제품 (표시된 제품만 해당함) 폐기 | 영업정지 2개월과 해당 제품 (표시된 제품만 해당함) 폐기 |
| 2) 의약품으로 혼동할 우려가 있는 내용의 표시나 광고 | 영업정지 15일 | 영업정지 1개월 | 영업정지 2개월 |
| 3) 체험기 및 체험사례 등 이와 유사한 내용을 표현하는 광고 | 품목 제조정지 1개월 | 품목 제조정지 2개월 | 품목 제조정지 3개월 |
| 4) 사행심을 조장하는 내용의 광고를 한 경우 | 시정명령 | 품목 제조정지 15일 | 품목 제조정지 1개월 |

자주 묻는 질문

Q1 영양표시와 표시규정은 어디서 확인할 수 있나요?

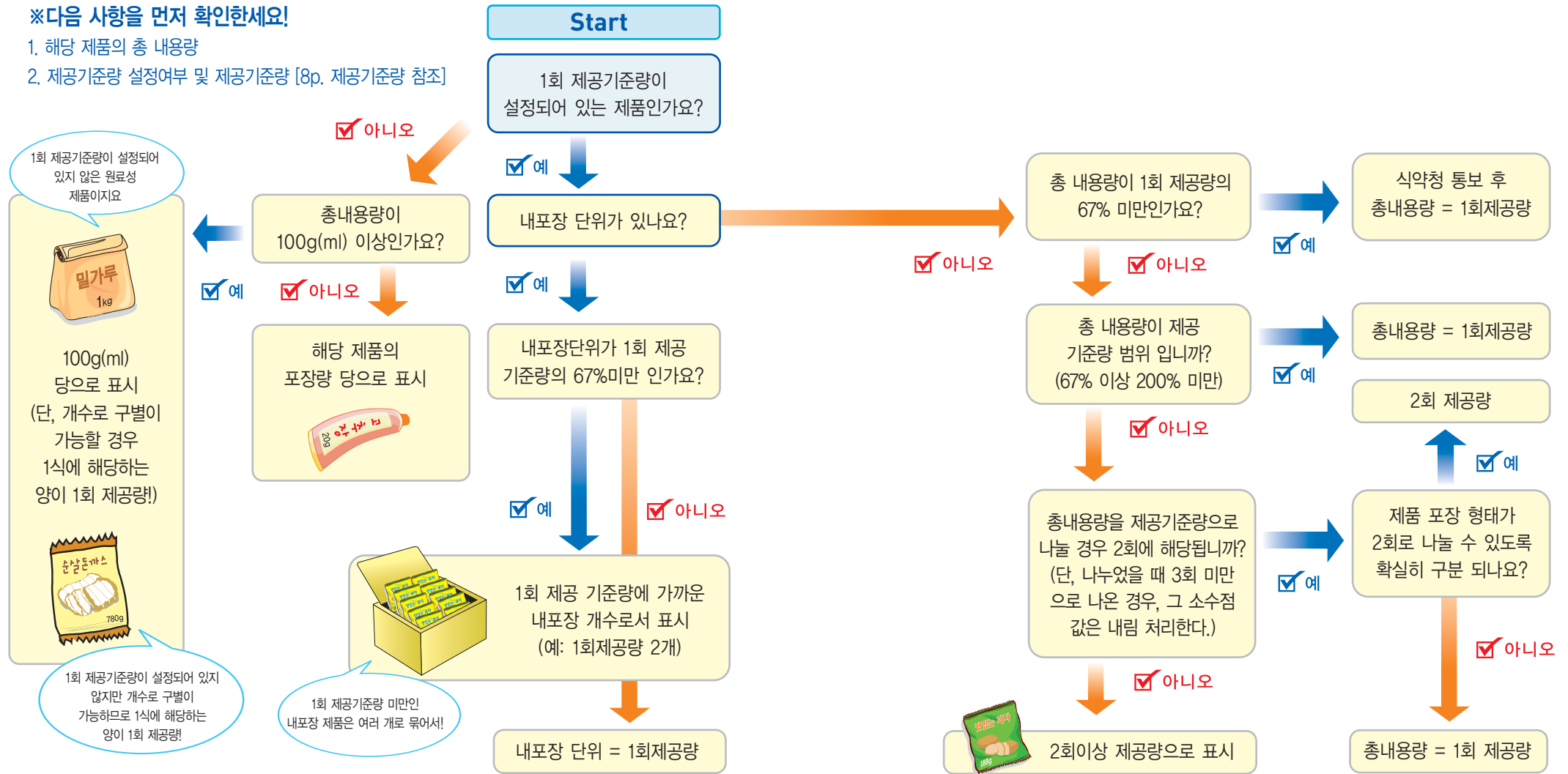
A1 가공식품의 표시는 식품위생법 제10조제1항에 의한 식품등의 표시기준에 따라 관리됩니다. 그 외 축산물 가공품의 경우 축산물의 표시에 관한 기준이 적용됩니다. 식품등의 표시기준은 식품의약품안전청 홈페이지(www.kfda.go.kr)에서, 축산물의 표시에 관한 기준은 국립수의과학검역원 홈페이지(www.nvrqs.go.kr)에서 찾아보실 수 있습니다. 또한 영양표시에 관한 자세한 내용은 (<http://nutrition.kfda.go.kr>)에서 찾아보실 수 있습니다.

별첨 - 1회 제공량 산출 가이드

별첨 - 1회 제공량 산출 가이드

※ 다음 사항을 먼저 확인하세요!

1. 해당 제품의 총 내용량
2. 제공기준량 설정여부 및 제공기준량 [8p. 제공기준량 참조]



※ 한번에 섭취하는 양은 개인의 식습관 등의 차이에 따라 다양성이 있으므로 3회 제공량 미만의 경우, 외관상 1회 제공량 단위 구분이 없는 제품일시, 통상적으로 한번에 먹는 '1회제공량'으로 한다.

외식 영양표시,
5단계로 간편하게
해결하세요!

목 차

1단계 - 업체가 영양성분표시 대상인지를 확인한다. 30

2단계 - 표시하는 영양성분을 결정하고, 표시값을 구한다. 31

3단계 - 영양성분의 표시기준을 따른다. 32

4단계 - 영양성분의 표시방법을 따른다. 33

5단계 - 영양성분 표시제도는 고객에 대한 서비스입니다. 34



1 단계

업체가 영양성분표시 대상인지를 확인한다.

2 단계

표시하는 영양성분을 결정하고, 표시값을 구한다.

주요 내용

- 식품접객업 중 어린이 기호식품을 조리·판매하는 업소의 영양표시는 어린이 식생활안전관리 특별법 제11조 제1항과 동법 시행령 제8조의 규정에 따라 관리됩니다.

제11조(영양성분 표시)

- ① 「식품위생법」 제36조제1항제3호에 따른 식품접객업자 중 주로 어린이 기호식품을 조리·판매하는 업체로서 대통령령으로 정하는 영업자가 조리·판매하는 식품은 그 영양성분을 표시하여야 한다. <개정 2009.2.6>
- ② 식품의약품안전청장은 제1항에 따른 영양성분 표시를 위한 표시기준 및 방법 등을 정하여 고시하여야 한다. 제8조(영양성분 표시의 대상 영업자) 법 제11조제1항에서 “대통령령으로 정하는 영업자”란 「식품위생법」 시행령 제7조제8호가목·나목 및 바목에 따른 휴게음식점영업, 일반음식점영업 및 제과점영업을 하는 자 중 그 영업이 「가맹사업거래의 공정화에 관한 법률」에 따른 가맹사업이고, 그 가맹사업의 직영점과 가맹점을 포함한 점포 수가 100개 이상인 경우에 해당하는 영업자를 말한다.

- 어린이 기호식품 등의 영양성분 표시기준 및 방법(식품의약품안전청 고시 제2010-3호)

1. 영양성분 표시의 대상(특별법 제11조의 “주로 어린이 기호식품”의 대상 규정)

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

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

자주 묻는 질문

Q1 영양성분 의무표시 대상 식품을 조리·판매하는 영업자는 모두 영양표시를 해야 하나요?

A1 아닙니다. 영양성분 표시 대상 영업자는 「식품위생법」 시행령 제7조제8호에 따라 휴게음식점, 일반음식점, 제과점영업을 하는 자 중 그 영업이 「가맹사업거래의 공정화에 관한 법률」에 따른 가맹사업이고, 그 가맹사업의 직영점과 가맹점을 포함한 점포 수가 100개 이상인 경우에 해당하는 영업자를 말합니다.

Q2 영양성분 표시 의무 업체는 해당식품에 한해 영양표시를 하여도 되나요?

A2 아닙니다. 영양성분 표시 대상 영업자가 조리·판매하는 모든 식품은 그 영양표시를 해야 합니다. 다만 신제품으로 소비자의 반응 등을 통하여 불가피하게 레시피 등의 조정으로 영양성분 표시값이 변할 수 있는 경우 90일 간은 영양표시를 하지 않을 수 있습니다. 이 경우 신제품의 개발보고서 등 제품의 출시 일을 확인할 수 있는 자료를 제시하여야 합니다.

주요 내용

- 표시대상 영양성분은 다음의 영양성분을 표시하여야 합니다.
(1) 열량, (2) 당류, (3) 단백질, (4) 포화지방, (5) 나트륨, (6) 그 밖에 강조표시를 하고자 하는 영양성분
- 영양성분의 함량표시에 있어 영업자는 실제 측정된 자료 또는 과학적으로 산출이 가능한 자료 등 입증 할 수 있는 근거에 따라 표시하여야 합니다.
식품의 영양성분 분석 등을 통해 얻어진 수치는 표시할 단위 분량 기준에 따라 일정한 반올림 규칙에 의해 표시하여야 합니다.
※ 관련조항 : 식품등의 표시기준 『별지1』식품등의 세부표시기준 9)영양성분등 라)표시방법

자주 묻는 질문

Q1 영양성분 표시는 영업자가 실제 측정된 자료 또는 과학적으로 산출이 가능한 자료 등 입증할 수 있는 근거에 따라 표시하면 되는 것으로 알고 있습니다. 접객업체에서 표시하는 영양성분에 대하여도 식품 등의 표시기준에서 정하는 허용오차 범위를 준용하여야 하나요?

A1 접객업체에서 표시하는 영양성분은 식품 등의 표시기준에서 정하는 허용오차 범위를 준용하지는 않습니다. 그러나 영양성분 표시는 영업자가 실제 측정된 자료 또는 과학적으로 산출이 가능한 자료 등 입증할 수 있는 근거에 따라 표시하여야 합니다.

Q2 영양표시를 위한 함량산출 방법에는 어떤 것이 있나요?

A2 제품의 영양성분함량을 알기 위해서 가장 정확하고 좋은 방법은 실제로 분석을 하는 것으로서 자체적으로 분석하거나, 외부 분석기관에 의뢰할 수 있습니다. 그러나 제품을 분석하는 데에는 많은 비용과 시간이 소요된다는 어려운 점이 있습니다. 다른 방법으로는 농촌진흥청의 ‘식품성분표’, 미국 농무부(USDA)의 ‘SR22’ 등을 이용하여 제품의 영양성분 함량을 산출하거나, 식품의약품안전청 영양정책과 홈페이지(<http://nutrition.kfda.go.kr/>)의 영양성분표 산출프로그램을 사용하는 등 여러 가지 방법으로 산출 할 수 있습니다. 단, 표시치에 대한 신뢰성은 업체에서 책임을 져야 합니다.

3

단계

영양성분의 표시기준을 따른다.

주요 내용

● 영양성분은 다음의 표시기준에 따라 표시하여야 합니다.

- 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 기준치에 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 : 250kcal/1조각(150g)/8조각, 피자의 1회 제공량 : 1회 제공기준량 150g에 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 범위로서 표시할 수 있다. (예: 100~500kcal/1식(00g))

자주 묻는 질문

Q1 1회 제공량은 어떻게 설정하나요?

A1 1회 제공량은 한번에 먹을 수 있도록 포장·판매되는 제품의 총 내용량을 말합니다. 1회제공량의 설정은 「식품등의 표시기준」 별지 3 1회 제공 기준량을 참조하여 해당 식품별 1회 제공 기준량의 3분의 2(67%) 이상 2배(200%) 미만의 범위에서 1회 제공량을 설정할 수 있습니다.

Q2 파클이 보통 물이랑 오이랑 같이 포장이 되잖아요. 그럼 물+오이 믹스를 해서 영양성분을 봐야하나요? 아님 가식부분(오이)만 영양성분을 봐야하나요?

A2 영양성분 함량은 식품 중 가식부위를 기준으로 산출하여야 합니다. 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 하여야 합니다.

Q3 현재 저희 매장에서는 묽음 빵의 구성이 매일 달라지는 제품이 있습니다(판매되고 있는 제품 중 1~2 개씩 모아서 세트 상품 구성). 상기 제품을 세트메뉴로 보고 제품 중 최소값을 가진 제품의 열량과 최대값을 가진 제품의 열량 범위를 표시하면 되나요?

A3 묽음 빵의 경우 세트메뉴로 보기 어려우며 개별적으로 표시하여야 합니다.

4

단계

영양성분의 표시방법을 따른다.

주요 내용

● 표시 방법은 소비자가 식품을 주문하는 시점에서 이용할 수 있도록 “메뉴 등”인 메뉴판(menu board), 메뉴북, 메뉴게시판, 제품안내판(name tag)에 영양성분을 표시하여야 합니다.

- 1) 표시사항은 소비자가 쉽게 알아볼 수 있도록 눈에 띄게 바탕색과 구분되는 색으로 표시하여야 하고, 영양 성분별 세부표시방법은 「식품등의 표시기준」 영양성분별 세부표시방법을 준용한다.
- 2) 영업자가 매장에서 식품을 조리·판매하는 경우에는 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.

자주 묻는 질문

Q1 열량 등 영양표시를 할 때 반드시 메뉴보드에 표시하여야 하나요?

A1 “메뉴 등”이란 메뉴판(menu board), 메뉴북, 메뉴게시판, 제품안내판(name tag) 등 소비자가 식품을 주문하는 시점에 이용할 수 있도록 영양성분 표시대상 영업자가 조리·판매하는 식품의 종류 등을 제시한 것으로 열량 등의 영양정보를 제공하여야 합니다.
예) 햄버거 : 메뉴보드, 피자 : 메뉴보드 또는 메뉴북(메뉴보드의 유무 등에 따라 우선순위 결정)

Q2 열량은 메뉴 등의 식품명이나 가격표시 주변에 이들 활자 크기의 80% 이상으로 표시하여야 한다.”고 규정 되어 있는데, 식품명과 가격표시 활자크기가 다른 경우, 그 둘 중 하나를 선택하여 80% 기준을 적용하면 되나요?

A2 식품명이나 가격표시 중 한가지를 선택하되, 가능하면 사이즈가 큰 것을 기준으로 열량의 활자크기를 정하여 표시하는 것이 바람직합니다. 열량을 표시할 때 식품명이나 가격표시와 동일한 굵기의 활자로 소비자가 쉽게 알아볼 수 있도록 표시하여야 합니다.

Q3 피자를 배달하는 영업자입니다. 주문받은 제품을 소비자에게 배달할 때 영양성분을 표시한 리플릿, 스티커 등을 함께 제공하여야 하나요?

A3 네, 제품을 소비자에게 배달할 때 영양성분 함량을 확인할 수 있도록 제공하여야 합니다. 만약 영수증으로 영양정보를 제공하는 경우 별도의 영양정보가 들어있는 리플릿이나 스티커를 제공하지 않을 수 있습니다.



K o r e a F o o d & D r u g A d m i n i s t r a t i o n

KFDA 식품의약품안전청
Korea Food & Drug Administration

식품안전국 영양정책관실 영양정책과

122-704 서울시 은평구 통일로 194번지

전화 : 02) 380-1311~4 팩스 : 02) 382-6380

Homepage : <http://nutrition.kfda.go.kr>

E-mail : kfdae19@korea.kr