

< 일 러 두 기 >

- 법령명 : 일본판 포장전면영양표시 가이드라인
- 최종개정일 : 2026년 2월 19일
- 출처 : 일본 소비자청 (방문일 : 2026년 8월 3일)

일본판 포장전면영양표시 가이드라인

2026년 2월

소비자청 식품표시과

목차

1 배경	2
2 목적	3
3 정의	3
4 가이드라인의 범위	3
5 기본적인 표시방법	4
(1) 양식	4
(2) 식품 단위	4
(3) 영양성분 등의 양	5
(4) 영양소 등 표시기준치 대비 비율	5
(5) 표시위치	6
(6) 양식에 사용하는 문자	6
(7) 양식에 사용하는 색	6
(8) 일본판 포장전면영양표시의 예	6
6 판매 시와 섭취 시의 영양성분 등의 양에 괴리가 발생하는 식품의 취급	7
(1) 판매 시와 섭취 시의 영양성분 등의 양에 괴리가 발생하는 식품의 범위	7
(2) 섭취 시 상태에서의 영양성분 등의 양을 표시할 때의 유의점	8
7 기타	8

1 배경

식품표시법(2013년 법률 제70호) 제3조 제1항에는 그 기본이념이 "판매용으로 제공되는 식품에 관한 표시의 적정성을 확보하기 위한 시책은 소비자기본법(1968년 법률 제78호) 제2조 제1항에 규정하는 소비자정책의 일환으로서, 소비자의 안전 및 자주적이고 합리적인 선택의 기회가 확보되고 아울러 소비자에게 필요한 정보가 제공되는 것이 소비자의 권리임을 존중함과 동시에, 소비자가 자신의 이익 옹호 및 증진을 위하여 자주적이고 합리적으로 행동할 수 있도록 소비자의 자립을 지원하는 것을 기본으로 하여 강구되어야 한다."라고 제시되어 있다. 이를 바탕으로 2015년부터 용기포장에 담긴 일반용 가공식품 및 첨가물에는 식품표시기준(2015년 내각부령 제10호)에 근거하여 영양성분의 양 및 열량의 표시(이하 '영양성분표시')가 의무화되었으며, 영양성분표시는 소비자의 평소 식생활에서 활용되고 있다.

한편, 소비자청이 실시한 '2022년도 식품표시에 관한 소비자 의향조사'에서는 식품에 영양성분표시가 되어 있음을 알고 있는 사람의 비율이 약 70%에 그쳤다. 또한 알고 있다고 응답한 사람 중 평소 식생활에서 영양성분표시를 참고하지 않는 사람의 비율이 약 40%로 나타나, 소비자가 영양성분표시를 한층 활용하기 쉽도록 하는 노력이 요구되고 있다.

현재의 영양성분표시는 식염상당량이 적은 식품을 비교할 수 있다는 점 등에서 도움이 되고 있으나, 소비자의 적절한 식품 선택을 유도하는 식생활 환경 조성의 관점에서, 적정 체중의 유지와 식염 섭취량의 감소 등의 노력을 한층 촉진하기 위해서는 소비자 스스로가 하루에 필요한 영양성분 등의 양의 기준을 파악한 후 영양성분표시를 더욱 활용할 수 있도록 할 필요가 있다.

이러한 가운데 2024년도에 '21세기 제3차 국민 건강증진 운동(건강일본21(제3차))'(이하 '건강일본21(제3차)')이 시작되어 건강·영양 정책에서 건강하고 지속가능한 식생활 환경 조성이 추진되고 있다. 이를 계기로 영양성분표시 등을 통해 소비자의 건강 유지·증진에 기여하는 식생활 환경 조성을 뒷받침해야 할 시점을 맞이하고 있다. 또한 바람직한 영양·식생활의 형성에 대한 관심이 높아짐에 따라 세계 여러 나라에서는 영양성분표시에 더해 포장 전면에 영양에 관한 정보를 소비자에게 알기 쉽게 전달하는 표시를 도입하는 움직임이 활발히 이루어지고 있다. 이러한 동향을 배경으로 WHO(세계보건기구)는 2019년에, 국제식품규격위원회(CODEX)는 2021년에 각각 포장전면영양표시 가이드라인을 공표하였다. 해당 가이드라인에는 포장전면영양표시가 건강·영양 정책에 부합해야 한다는 점과 각국에서 정부가 권장하는 포장전면영양표시는 하나만이어야 한다는 점이 규정되어 있다.

2 목적

일본판 포장전면영양표시 가이드라인(이하 ‘본 가이드라인’)에서는 식품관련사업자 등이 일반용 가공식품에 포장전면영양표시를 도입하기 위한 일반적인 방법과 바람직한 방향을 제시한다. 본 가이드라인을 참고한 포장전면영양표시 도입 추진을 통해 영양성분표시의 활용이 더욱 확대되는 동시에, 소비자 스스로가 하루에 필요한 영양성분 등의 양의 기준을 파악할 수 있게 됨으로써 소비자의 건강 유지·증진에 기여할 것으로 기대된다.

한편, 본 가이드라인은 ‘식품표시기준’에 해당하지 않는 임의의 가이드라인이다.

3 정의

일본판 포장전면영양표시는 식품 용기포장의 전면 등 소비자가 찾기 쉬운 곳에 소비자청이 제시하는 양식에 따라 영양성분 등을 표시하는 것을 말한다. 본 표시는 해당 식품의 1회 섭취분당 열량, 단백질, 지질, 탄수화물 및 나트륨(식염상당량으로 환산한 것)의 양에 더해, 영양소 등 표시기준치(營養素等表示基準値) 대비 비율을 표시한다.

일본판 포장전면영양표시의 대상이 되는 영양성분 등은 일본의 건강·영양 정책인 건강일본21(제3차)의 영양·식생활 목표와 관련된 것으로 설정하고 있다. 열량과 에너지 생성 영양소인 단백질, 지질 및 탄수화물의 양은 소비자의 적정 체중 유지에 기여하는 정보로서 비만, 젊은 여성의 저체중, 저영양 경향이 있는 고령자를 줄이는 데 기여할 가능성이 있다. 또한 식염상당량은 식염 섭취량의 감소에 기여하는 정보이다.

4 가이드라인의 범위

일본판 포장전면영양표시를 적용하는 범위는 용기포장에 담긴 일반용 가공식품으로서 해당 식품의 식품 단위로 1회 섭취분을 적절히 설정할 수 있는 식품으로 한다. 이 경우 1회 섭취분의 양은 통상 소비자가 해당 식품을 1회에 섭취하는 양으로서 식품관련사업자 등이 정한 양으로 한다.

일본판 포장전면영양표시는 일본인 식사섭취기준(2025년판)의 18세 이상 성인의 권장량 등을 기초로 한 영양소 등 표시기준치를 사용하므로, 예를 들어 18세 미만 어린이

용으로 설계된 식품에 일본판 포장전면영양표시를 도입할 때에는 유의할 필요가 있다. 또한 CODEX의 포장전면영양표시 가이드라인에서 대상 외로 규정된 식품을 참고하여, 건강증진법(2002년 법률 제103호)상 특별용도식품 중 환자용 식품 및 영아용 조제유, 그리고 주세법(1953년 법률 제6호)상 주류에 대해서는 일본판 포장전면영양표시에서도 적용 대상에서 제외한다.

5 기본적인 표시방법

(1) 양식

소비자청이 제시하는 일본판 포장전면영양표시에 사용하는 양식은 그림1과 같다. 본 양식은 에너지, 단백질, 지질, 탄수화물 및 식염상당량의 문자와 각각의 숫자를 기재하는 틀에 더해, 틀 밖 상단의 '1회 섭취분(1봉지)당' 및 틀 밖 하단의 '%는 1일섭취기준치에 대한 비율'이라는 문구로 구성되어 있다. 해당 양식을 참고하여 식품 용기포장의 전면 등 소비자가 찾기 쉬운 곳에 표시한다.

1회 섭취분(1봉지)당				
에너지 301kcal	단백질 11.3g	지질 16.3g	탄수화물 27.9g	식염상당량 1.9g
14%	13%	23%	9%	27%
%는 1일섭취기준치에 대한 비율				

[그림1] 소비자청이 제시하는 일본판 포장전면영양표시에 사용하는 양식

(2) 식품 단위

일본판 포장전면영양표시에 사용하는 식품 단위는 해당 식품의 1회 섭취분으로 설정하고, 해당 1회 섭취분의 양(예: 〇개, 〇봉지 등의 개수 또는 〇g 등의 중량 등)을 함께 표시한다.

한편, 해당 1회 섭취분의 양에 대해서는 소비자가 해당 표시를 활용하기 쉬운 식품 단위가 되도록 〇개, 〇봉지 등의 개수로 하는 것이 바람직하다. 식품 단위는 영양성분 표시와 일치시키는 것이 바람직하나, 곤란한 경우에는 적어도 일본판 포장전면영양표시에 사용하는 식품 단위만큼은 해당 식품의 1회 섭취분으로 한다.

또한 식품 단위는 가로 방향인 경우, 일본판 포장전면영양표시 양식의 좌측 상단에 표시하는 것을 원칙으로 하되 곤란한 경우에는 해당 양식에 근접한 곳에 표시한다. 이 경우에도 일본판 포장전면영양표시의 양식과 식품 단위는 반드시 용기포장상 동일한 면에 표시한다.

(3) 영양성분 등의 양

일본판 포장전면영양표시에 표시하는 영양성분 등의 양에 대해서는 영양성분표시와 마찬가지로 판매되는 상태에서의 가식부의 영양성분 등의 양을 표시하며, 영양성분표시의 값과 일치시키는 것이 바람직하다. 다만, 판매 시와 섭취 시의 영양성분 등의 양에 괴리가 발생하는 식품에 대해서는 일본판 포장전면영양표시에 표시하는 영양성분 등의 양을 '섭취 시 상태에서의 영양성분 등의 양'으로 표시할 수 있다. 이 경우의 고려사항에 대해서는 '6 판매 시와 섭취 시의 영양성분 등의 양에 괴리가 발생하는 식품의 취급'을 참조한다.

(4) 영양소 등 표시기준치 대비 비율

영양소 등 표시기준치는 일본인 식사섭취기준(2025년판)의 18세 이상 성인의 권장량 등 성별·연령별 값을 인구에 기초하여 가중평균한 값으로, 1일당 영양소 등 섭취량의 기준이다. 해당 기준치는 식품표시기준 별표 제10에 규정되어 있으며 에너지 2,200kcal, 단백질 85g, 지질 70g, 탄수화물 320g, 식염상당량 7.0g이다.

영양소 등 표시기준치 대비 비율은 앞의 '(3) 영양성분 등의 양'에 근거하여 표시한 영양성분 등의 양을 영양소 등 표시기준치로 나눈 값이다.

영양소 등 표시기준치 대비 비율(%)

$$= [\text{'(3) 영양성분 등의 양'에 근거하여 표시한 해당 영양성분의 양}] \div [\text{해당 영양성분의 영양소 등 표시기준치}] \times 100$$

한편, 일본판 포장전면영양표시에서의 영양소 등 표시기준치 대비 비율 표시방법은 소비자의 시인성 확보 관점 등에서 소수점 첫째 자리에서 반올림하여 정수로 표시한다. 다만, 반올림하여 영양소 등 표시기준치 대비 비율이 0%가 되는 경우에는 '<1%' 혹은 '1% 미만'으로 표시하는 것이 바람직하다.

(5) 표시위치

일본판 포장전면영양표시의 표시위치는 식품 용기포장의 전면이며 주요면(통상 상품명이 기재되어 있는 면)을 원칙으로 한다. 다만, 용기포장의 전면이 명확하지 않은 식품이나 슈퍼마켓 등에서 식품을 진열한 상태에서 용기포장의 전면이 잘 보이지 않을 것으로 예상되는 식품의 경우, 소비자가 식품을 선택할 때 용기포장에서 찾기 쉬운 곳에 표시한다.

(6) 양식에 사용하는 문자

일본판 포장전면영양표시는 영양강조표시에 해당하지 않으나 시각적으로 눈에 띄도록 한 표시이다. 그러므로 어느 한 영양성분 등의 명칭이나 양의 문자 크기를 다른 영양성분 등과 비교하여 크게 하는 등의 표시는 적절하지 않다. 따라서 일본판 포장전면영양표시에 사용하는 문자의 크기 및 글꼴은 영양성분 등의 명칭, 양 및 영양소 등 표시기준치 대비 비율 각각에 대하여 통일하여 표시할 것.

일본판 포장전면영양표시의 양식에 사용하는 문자에 대해서는 일본산업규격 Z8305(1962)에 규정하는 8포인트 활자 이상의 크기로 하는 것이 바람직하다. 다만, 표시가능면적이 대체로 150cm² 이하인 경우에는 일본산업규격 Z8305(1962)에 규정하는 5.5포인트 활자 이상의 크기로 하는 것이 바람직하다.

(7) 양식에 사용하는 색

일본판 포장전면영양표시는 영양강조표시에 해당하지 않으나 시각적으로 눈에 띄도록 한 표시이다. 그러므로 어느 한 영양성분 등의 명칭이나 양의 색을 다른 영양성분 등과 다른 색으로 하는 등의 표시는 적절하지 않다. 일본판 포장전면영양표시의 양식에 사용하는 문자 및 틀의 색은 배경색과 대조적인 색으로서 단색으로 표시할 것.

(8) 일본판 포장전면영양표시의 예

일본판 포장전면영양표시의 예는 그림2와 같다.

한편, 페트병 등 세로로 긴 용기포장에서는 소비자가 일본판 포장전면영양표시를 활용하기 쉽도록 해당 표시를 세로 방향으로 표시할 수 있다.

예: 가로 방향

1회 섭취분(1봉지)당

에너지	단백질	지질	탄수화물	식염상당량
301kcal	11.3g	16.3g	27.9g	1.9g
14%	13%	23%	9%	27%

%는 1일섭취기준치에 대한 비율

예: 세로 방향

에너지	301kcal	14%
단백질	11.3g	13%
지질	16.3g	23%
탄수화물	27.9g	9%
식염상당량	1.9g	27%

1회 섭취분(1봉지)당

%는 1일섭취기준치에 대한 비율

[그림2] 일본판 포장전면영양표시의 예

6 판매 시와 섭취 시의 영양성분 등의 양에 괴리가 발생하는 식품의 취급

(1) 판매 시와 섭취 시의 영양성분 등의 양에 괴리가 발생하는 식품의 범위

판매 시와 섭취 시의 영양성분 등의 양에 괴리가 발생하는 식품의 범위는 다음과 같다.

- 물로 추출하는 것(예: 찻잎, 커피 원두 등)
- 물로 희석하는 것(예: 농축 음료 등)
- 물로 소금기를 빼는 것(예: 염장 미역, 염장 해파리 등)
- 뜨거운 물을 부었다가 따라 버리는 것(예: 컵 야키소바, 생면 등)
- 일반적으로 우유 등의 단품을 첨가하는 것(예: 코코아, 시리얼 등)

이들 식품에 대해서는 섭취 시 상태에서의 영양성분 등의 양을 표시하는 것이 바람직하다. 이 경우에는 일본판 포장전면영양표시에서의 영양성분 등의 양을 설정한 근거를

소비자 등에게 합리적으로 설명할 수 있도록 관련 근거자료를 보관할 것.

(2) 섭취 시 상태에서의 영양성분 등의 양을 표시할 때의 유의점

앞의 ‘(1) 판매 시와 섭취 시의 영양성분 등의 양에 괴리가 발생하는 식품의 범위’에 제시한 식품에 대해 섭취 시 상태에서의 영양성분 등의 양을 표시하는 경우, 소비자가 섭취 시 상태에서의 표시임을 인식할 수 있도록 다음 사항에 유의할 것.

- 섭취 시 상태임을 알 수 있는 식품 단위를 표시한다.
- 조리에 사용하는 식품의 종류와 그 양을 알 수 있도록 조리방법을 표시한다.

한편, 조리에 사용하는 식품의 종류와 그 양을 알 수 있는 조리방법에 대해서는 일본 판 포장전면영양표시의 양식 안 또는 양식에 근접한 곳에 표시하는 것을 원칙으로 한다.

7 기타

소비자청이 2024년도에 실시한 ‘가공식품의 영양성분 등 표시 실태조사’에서 영양성분 등을 용기포장 전면에 표시하고 있는 식품은 조사대상 식품 중 약 16%였다. 식품관련 사업자 등의 이러한 자율적인 노력은 식품 및 정보에 대한 소비자의 접근성을 높이는 것으로 판단된다. 따라서 식생활 환경 조성을 추진하는 관점에서 식품관련사업자 등의 자율적인 노력에 대해서는 당분간 유지할 수 있도록 하되, 식품관련사업자 등은 본 가이드라인을 참고한 노력을 적극적으로 추진할 것이 기대된다.

2024년도에 건강일본21(제3차)이 시작되어 건강·영양 정책에서 건강하고 지속가능한 식생활 환경 조성이 추진되고 있다. 본 가이드라인은 식품표시기준에 해당하지 않는 가이드라인이지만, 본 가이드라인을 참고한 노력은 영양성분표시를 한층 활용하기 쉽게 하기 위한 노력 중 하나로서 지방공공단체의 소비자 건강 유지·증진에 기여하는 식생활 환경 조성에 일조할 것으로 판단된다. 이에 지방공공단체에서는 식품관련사업자 등의 일본판 포장전면영양표시 도입 및 소비자의 활용을 추진할 것이 기대된다.

소비자청은 일본의 건강·영양 정책 동향, 세계 여러 나라에서의 포장전면영양표시의 법적 지위 등을 주시하면서 본 가이드라인이 건강·영양 정책에 부합하는 내용인지를 정기적으로 확인해 나간다. 또한 식품관련사업자 등의 추진 현황 및 소비자의 일본판 포장전면영양표시 활용 현황 파악에 힘쓰고 소비자나 식품관련사업자 등 양측에게 이해하기 어려운 개념 등이 있는 경우에는 신속하고 유연하게 본 가이드라인의 개정을 검토한다. 나아가 장래에 소비자가 식품관련사업자 등의 자율적인 노력에 따른 표시를

영양강조표시로 오인하는 등 혼란이 발생하는 경우, 일본판 포장전면영양표시를 식품 표시기준에 규정하는 것과 영양강조표시의 취급을 정리하는 것 등 규제적 조치의 필요성을 포함하여 개정 여부를 검토한다.