GB

중 화 인 민 공 화 국 국 가 표 준

GB 28050-2011

식품안전 국가표준

사전포장식품 영양라벨 통칙

2011-10-12 발표 2013-01-01 실시

중화인민공화국위생부 발표

식품안전 국가표준
사전포장식품 영양라벨 통칙

1 범위

본 표준 사전포장식품 영양라벨에 제시하는 영양정보의 묘사와 설명에 적용된다.

본 표준 보건식품 및 사전포장 특수식이용 식품(预包装特殊膳食用食品)의 영양라벨표기에 적용하지 않는다.

2 용어와 정의

2.1 영양라벨

사전포장식품라벨에 소비자에게 제공하는 식품영양정보와 특성의 설명이며 영양성분표, 영양 표기 및 영양성분기능 표기를 포함한다. 영양라벨은 사전포장식품라벨의 일부분이다.

2.2 영양소

식품 중에 특정한 생리역할을 갖추어 기체생장, 발육, 활동, 번식 및 정상적 대사의 유지에 필요한 물질을 말하며 단백질, 지방, 탄수화물, 광물질 및 비타민을 포함한다.

2.3 영양성분

식품 중의 영양소 및 영양소 이외의 영양과(혹은) 생리기능을 갖추는 기타 식물성분을 가리킨다. 각 영양성분의 정의는 GB/Z21922 <식품영양성분기본용어>에서 참조할 수 있다.

2.4 핵심영양소

영양라벨 중의 핵심영양소는 단백질, 지방, 탄수화물과 나트륨을 포함한다.

2.5 영양성분표

식품영양성분명칭, 함량 및 그 영양소참고치에 차지한 백분비를 표기하는 규범한 표.

2.6 영양소기준치 (NRV)

식품영양라벨만 적용하여 식품영양성분 함량의 참고치를 비교하는 데에 적용된다.

2.7 영양표기
식품영양특성에 대한 묘사와 표기, 예를 들어 열량 수준, 단백질 함량 수준. 영양표기는 함량표기와 비교표기를 포함한다.

2.7.1 함량표기
식품 중 열량 혹운 영양성분 함량수준에 관한 표기한다. 표기용어는 '고', '저' 혹은 '없음' 등 포함한다.

2.7.2 비교표기
소비자가 알고 있는 같은 종류 인 식품의 영양성분함량 혹은 열량을 비교한 후의 표기. 표기용어는 '증가' 혹은 '감소' 등을 포함한다.

2.8 영양성분기능표기
한 영양성분이 인체 정상적 성장, 발육 및 정상생리기능 등 유지할 수 있는 역할의 표기.

2.9 반올림 간격
반올림 수치 최소한 수치의 단위.

2.10 식용 가능 부분
사전포장식품의 순함량은 식용 불가한 부분을 제거하여 남은 부분.

3 기본요구
3.1 사전포장식품 영양라벨에 표기하는 모든 영양정보가 사실이어야 하며 객관적이어야 한다. 허위정보를 표기하는 것과 식품의 영양역할 및 기타 역할을 과대하면 안 된다.

3.2 사전포장식품 영양라벨은 중문을 사용해야 한다. 사전포장식품 라벨은 동시에 외국어를 사용할 수 있지만 글자크기는 해당 중국어보다 작아야 한다.

3.3 영양성분표는 '블록다이어그램' 형식으로 표시하여야 하며 블록 사이즈가 제한 없음, 포장의 기선과 수직해야 한다. 표의 제목은 '영양성분표'이어야 한다.

3.4 식품영양성분함량은 구제적 수치로 표기해야 하며 수치는 원료계산 혹은 제품점검으로 취득할 수 있다. 각 영양성분의 영양소기준치(NRV)는 부록A 참조.

3.5 영양라벨의 양식은 부록B 참조, 식품업체가 식품의 영양특성, 포장면적의 크기와 모양 등 요소에 따라 그 중의 한 가지 양식을 선택할 수 있다.

3.6 영양라벨은 소비자에게 제공하는 최소한 포장단위에 표기해야 한다.

4 강제 표기사항

4.1 모든 사전포장식품의 영양라벨이 강제로 표기해야 하는 내용은 열량, 핵심영양소의 함량 및 그 영양소기준치(NRV)에 차지한 백분비를 포함한다. 기타 성분을 표기할 때 적당한 형식을 취하여 열량과 핵심영양소의 표기를 더 눈에 뜨이게 해야 한다.

4.2 열량과 핵심영양소 이외에 기타 영양성분에 대하여 영양표기 혹은 영양성분기능표기를 할 때 영양성분표에서 해당되는 영양성분의 함량 및 그 영양소기준치에 차지한 백분비도 표기해야 한다.

4.3 영양강화제를 사용한 사전포장식품은 4.1 제시한 내용 이외에 영양성분표 중에 강화한 후 식품 중 해당된 영양성분의 함량 및 그 영양소기준치(NRV)에 차지한 백분비도 표기해야 한다.

4.4 식품배합재료가 수소화와 (혹은) 부분 수소화유지를 함유할 경우, 영양성분표에 트랜스지방(산)의 함량도 표기해야 한다.

4.5 상술 규정하지 않는 영양소기준치(NRV)의 영양성분은 함량만 표기하면 된다.

5 선택 표기사항

5.1 상술 강제로 표기하는 내용을 제외하고 영양성분표 중에 표1 제시한 기타 성분도 선택 표기할 수 있다.

5.2 한 영양성분 함량 표기수치 표C.1의 함량요구와 제한조건에 부합할 경우, 해당된 성분이 함량표기를 표기할 수 있다. 표기방식은 표C.1 참조. 한 영양성분 함량은 표C.3의 요구와 조건에 부합할 경우, 해당된 성분이 비교표기를 표기할 수 있다. 표기방식은 표C.3 참조. 한 영양성분은 동시에 함량표기 및 비교표기의 요구에 부합할 경우, 두 가지 표기방식을 동시 사용할 수 있거나 함량표기만 사용해도 된다. 함량표기와 비교표기의 동의어는 표C.2와 표C.4참조.

5.3 한 영양성분의 함량 표기수치 함량표기 혹은 비교표기의 요구와 조건에 부합할 경우, 부록D에 제시하는 상응한 하나 혹은 여러 개의 영양성분기능표기 기준용어를 사용할 수 있다. 기능표기용어에 대하여 어떤 형식의 수정, 첨가 및 합병을 하면 안 된다.

6 영양성분의 표기방식

6.1 사전포장식품 중 열량과 영양성분의 함량은 매100그램(g)과(혹은) 매100밀리리터(mL)와(혹은) 1인 분량의 식품 가식부 중의 구체적인 수치로 표기해야한다. 1인 분량으로 표기할 때 식품의 양을 표기해야 한다. 1인 분량의 크기 식품의 특징 혹은 추천물량에 의거하여 규정한다.

6.2 영양성분표 중 강제표기 및 선택 가능 표기의 영양성분의 명칭, 순서, 표기단위, 반올림 간격, '0'경계치 등 표1 규정에 부합하여야 한다. 한 영양성분을 표기하지 않는 경우, 순서대로 위로 이동한다.

6.3 표1을 제외하고 GB14880과 위생부 공고 중 강화가 허락된 기타 영양성분을 표기할 때 표1에 나열한 영양소 뒤에 표기하야 한다.

표1 열량, 영양성분명칭, 순서, 단위, 반올림 단위 및 ' 0 ' 경계치

열량, 영양성분의 명칭 및 순서	단위[a]	반올림 간격	'0'경계치 (매100g 혹은 100ml)[b]
열량	킬로줄(kJ)	1	≤17kJ
단백질	그램(g)	0.1	≤0.5g
지방	그램(g)	0.1	≤0.5g
포화지방(산)	그램(g)	0.1	≤0.1g
트랜스지방(산)	그램(g)	0.1	≤0.3g
단불포화지방(산)	그램(g)	0.1	≤0.1g
다불포화지방(산)	그램(g)	0.1	≤0.1g
콜레스테롤	밀리그램(mg)	1	≤5mg
탄수화물	그램(g)	0.1	≤0.5g
설탕(유당[c])	그램(g)	0.1	≤0.5g
식이섬유 (혹은 단체성분, 혹은 수용성 식이섬유, 비수용성 식이섬유)	그램(g)	0.1	≤0.5g
나트륨	밀리그램(mg)	1	≤5mg

비타민A	마이크로그램 레티놀당량 (μgRE)	1	≤8μgRE
비타민D	마이크로그램（μg）	0.1	≤0.1μg
비타민E	밀리그램 알파토코페롤 (mg α-TE)	0.01	≤0.28mg α-TE
비타민K	마이크로그램（μg）	0.1	≤1.6μg
비타민B1（티아민）	밀리그램(mg)	0.01	≤0.03mg
비타민B2（리보플라빈）	밀리그램(mg)	0.01	≤0.03mg
비타민B6	밀리그램(mg)	0.01	≤0.03mg
비타민B12	마이크로그램（μg）	0.01	≤0.05μg
비타민C（아스코르브산）	밀리그램(mg)	0.1	≤2.0mg
니코틴산	밀리그램(mg)	0.01	≤0.28mg
엽산	마이크로그램（μg）혹은 식이엽산당량(μg DFE)	1	≤8μg
판토텐산	밀리그램(mg)	0.01	≤0.10mg
비오틴	마이크로그램（μg）	0.1	≤0.6μg
콜린	밀리그램(mg)	0.1	≤9mg
인	밀리그램(mg)	1	≤14mg
칼륨	밀리그램(mg)	1	≤20mg
마그네슘	밀리그램(mg)	1	≤6mg
칼슘	밀리그램(mg)	1	≤8mg
철	밀리그램(mg)	0.1	≤0.3mg
아연	밀리그램(mg)	0.01	≤0.30mg
요오드	마이크로그램（μg）	0.1	≤3.0μg
셀레늄	마이크로그램（μg）	0.1	≤1.0μg
구리	밀리그램(mg)	0.01	≤0.03mg
불소	밀리그램(mg)	0.01	≤0.02mg
망가니즈	밀리그램(mg)	0.01	≤0.06mg
a. 영양성분의 표기단위가 표 중의 중문 혹운 영문으로 표기할 수 있거나 둘 다 사용할 수 있음 b. 한 영양성분 함량수치 ≤'0'경계치, 함량은 '0'로 표기해야 함. '분량(份)'으로 계량단위를 할 사용할 때 매100mg 혹은 100ml의 '0' 경계치 규정에 부합해야 함. c. 유 및 유제품의 영양라벨은 직접 유당을 표기할 수 있음.			

6.4 제품 유통기한 안에 열량과 영양성분함량 허용오차범위는 표2 제시한 규정에 부합해야 한다.

표2 열량 및 영양성분함량의 허용 오차범위

열량과 영양성분	허용오차범위
식품의 단백질, 다불포화지방(산), 탄수화물, 설탕(유당만), 수용성 식이섬유, 비수용성 식이섬유 및 그 단체, 비타민(비타민D, 비타민A 제외), 광물질(나트륨 제외), 강화한 기타 영양성분	≥80% 표기치
식품 중의 열량 및 지방, 포합	≤120% 표기치
식품 중의 비타민A와 비타민D	80%~180% 표기치

7 영양라벨 강제표기를 면제한 사전포장식품

아래 사전포장식품 강제영양라벨 표기를 면제한다.

- 생선식품, 날고기, 물고기, 야채, 과일, 난(알)류.
- 알코올함량≥0.5%의 음류주료.
- 포장 총면적≤100㎠ 혹은 최대 표면면적≤20㎠의 식품
- 즉시 제작하여 판매하는 식품
- 포장하는 음용수
- 일일섭취량≤10g 혹은 10mL의 사전포장식품
- 기타법률법규표준에 규정하는 영양라벨을 안 표기해도 되는 사전포장식품.

영양라벨 강제표기를 면제한 사전포장식품이 포장에 어떠한 영양정보를 나타날 경우, 본 표준을 참조하여 이행해야 한다.

부록A

식품라벨영양소기준치(NRV) 및 그 사용방법

A.1 식품라벨 영양소 참고치(NRV)

규정된 열량(에너지)과 32종 영양성분의 참고치는 표A.1과 같다.

표A.1 식품라벨영양기준치(NRV)

영양성분	NRV	영양성분	NRV
열량[a]	8400kJ	엽산	400μg DFE
단백질	60g	판토텐산	5mg
지방	≤60g	비오틴	30μg
포화지방산	≤20g	콜린	450mg
콜레스테롤	≤300mg	칼슘	800mg
탄수화물	300g	인	700mg
식이섬유	25g	칼륨	2000mg
비타민A	800μgRE	나트륨	2000mg
비타민D	5μg	마그네슘	300mg
비타민E	14mg α-TE	철	15mg
비타민K	80μg	아연	15mg
비타민B_1	1.4mg	요오드	150μg
비타민B_2	1.4mg	셀레늄	50μg
비타민B_6	1.4mg	구리	1.5mg
비타민B_{12}	2.4μg	불소	1mg
비타민C	100mg	망가니즈	3mg
니코틴산	14mg		

[a] 열량이 2000kcal와 대등함. 단백질, 지방, 탄수화물 제공하는 열량은 각각 총열량의 13%, 27%, 60% 차지함.

A.2 사용목적 및 방식

열량 혹은 영양성분의 함량을 비교하는 것과 묘사에 적용된다. 영양표기와 0 수치 표기할 때 기준치로 삼다.

사용방식이 영양성분 함량이 영양소기준치(NRV)에 차지한 백분비. 지정한 NRV%의 반올림 간격은 1이다. 예를 들어 1%, 5%, 16% 등.

A.3 사용목적 및 방식

영양성분함량이 영양소기준치(NRV)에 차지한 백분비 계산공식(A.1):

$$NRV\% = \frac{X}{NRV} * 100\%$$

공식중:

X- 식품 중 모 영양소의 함량

NRV- 해당된 영양소의 영양소기준치

부록B
영양라벨형식

B.1 본 부록이 사전포장식품 영양라벨의 형식을 규정한다.

B.2 아래 6가지 형식 중의 하나를 선택하여 영양라벨을 표기해야 한다.

B.2.1 열량과 핵심영양소만 표기하는 형식

열량과 핵심영양소만 표기하는 형식 예1 참조

예1 :

영양성분표

구분	매100그램(g) 혹은 100밀리리터(ml) 혹은 1인 분량	영양소기준치% 혹은 NRV%
열량	킬로줄(kJ)	%
단백질	그램(g)	%
지방	그램(g)	%
탄수화물	그램(g)	%
나트륨	마이크로그램 (μg)	%

B.2.2 더 많은 영양성분을 표기하는 형식

더 많은 영양성분을 표기하는 형식 예2 참조

예2 :

영양성분표

구분	매100그램(g) 혹은 100밀리리터(ml) 혹은 1인 분량	영양소기준치% 혹은 NRV%
열량	킬로줄(kJ)	%
단백질	그램(g)	%
지방	그램(g)	%
--포화지방	그램(g)	%
콜레스테롤	밀리그램 (mg)	%
탄수화물	그램(g)	%
설탕	그램(g)	
식이섬유	그램(g)	%
나트륨	밀리그램 (mg)	%
비타민A	(μgRE)	%
칼슘	밀리그램 (mg)	%

주의: 적당한 형식을 사용하여 핵심영양소를 더 뜨이게 해야 함.

B.2.3 외국어 표기하는 형식

외국어를 표기하는 영양라벨 예3 참조

예3 :

영양성분표

구분/Items	매100그램(g) 혹은 100밀리리터(ml) 혹은 1인 분량 per 100g/100ml or per serving	영양소기준치% 혹은 NRV%
열량/energy	킬로줄(kJ)	%
단백질/protein	그램(g)	%
지방/fat	그램(g)	%
탄수화물/carbohydrate	그램(g)	%
나트륨/sodium	밀리그램(mg)	%

B.2.4 가로형식

가로형식 영양라벨 예4 참조

예4 :

영양성분표

구분	매100그램(g)/밀리리터(ml) 혹은 1인 분량	영양소 기준치%	구분	매100그램(g)/밀리리터(ml) 혹은 1인 분량	영양소 기준치%
열량	키로줄(kJ)	%	단백질	그램(g)	%
탄수화물	그램(g)	%	지방	그램(g)	%
나트륨	밀리그램(mg)	%	-	-	%

주의: 포장특성에 따라 영양성분 좌에서 우까지 나열하여 2칸 혹은 이상 표기한다.

B.2.5 문자형식

포장의 총면적이 100c㎡보다 작을 때 영양성분을 표기하는 경우, 표가 아닌 다른 형식으로 표기할 수 있으며 영양기준치(NRV) 생략해도 된다. 포장특성에 따라 영양성분 좌에서 우까지 혹은 위에서 아래로 나열해도 된다. 예5 참조.

예 5:

영양성분/100g, 열량××kJ, 단백질××g, 탄수화물××g, 나트륨××mg.

B.2.6 영양표기와 영양성분기능표기를 표기하는 영양라벨 예6참조

예6 :

영양성분표

구분	매100그램(g) 혹은 100밀리리터(ml) 혹은 1인 분량	영양소기준치% 혹은 NRV%
열량	킬로줄(kJ)	%
단백질	그램(g)	%
지방	그램(g)	%
탄수화물	그램(g)	%
나트륨	밀리그램(mg)	%

영양표기: 저지방××

영양성분기능표기: 매일 음식 중 지방이 제공하는 열량 비례는 총열량의 30% 초과하면 적당하지 않다.

영양표기, 영양성분기능표기가 라벨의 임의 위치에 표기해도 된다. 글자크기는 식품명칭과 상표보다 크면 안 된다.

부록C
열량과 영양성분함량표기와 비교표기의 요구, 조건 및 동의어

C.1 표C.1 사전포장식품열량과 영양성분함량표기의 요구 및 조건
C.2 표C.2 사전포장식품열량과 영양성분함량표기의 동의어
C.3 표C.3 사전포장식품열량과 영양성분비교표기의 요구 및 조건
C.4 표C.4 사전포장식품열량과 영양성분비교표기의 동의어

표C.1 사전포장식품열량과 영양성분함량표기의 요구 및 조건

구분	함량표기방식	함량요구[a]	제한조건
열량	무열량	≤17kJ/100g(고체) 혹은 100ml(액체)	지방에서 생긴 열량≤총열량의 50%
	저열량	≤170kJ/100g 고체 ≤80kJ/100ml 액체	
단백질	저단백질	단백질에서 생긴 열량≤총열량의 5%	총열량은 100g/mL당 또는 1인 분량당
	저단백질 내원, 혹은 단백질 함유	매 100g 함량≥10% NRV 매 100ml 함량≥5% NRV 혹은 매 420kJ 함량≥5% NRV	
	단백질 함량이 높다. 혹은 풍부하다.	매 100g 함량≥20% NRV 매 100ml 함량≥10% NRV 혹은 매 420kJ 함량함량≥10% NRV	
지방	무지방 혹은 불포함	≤0.5g/100g(고체) 혹은 100mL(액체)	
	저지방	≤3g/100g 고체; ≤1.5g/100mL액체	
	비계가 적다	지방함량≤10%	축육과 가금만 제한
	탈지	액체 우유과 요구르트:지방함량≤0.5%; 분유: 지방함량≤1.5%	유제품만 제한
	불포화지방이 없음 혹은 불포함	≤0.1g/100g(고체) 혹은 100mL (액체)	포화지방과 트랜스지방의 총화만 가리킨다.
	저포화지방	≤1.5g/100g 고체 ≤0.75g/100mL 액체	1.포화지방과 트랜스지방의 총화만 가리킨다. 2. 여기에서 생긴 열량≤총열량의 10%
	트랜스지방이 없음 혹은 불포함	≤0.3g/100g(고체) 혹은 100ml (액체)	
콜레스테롤	콜레스테롤이 없음 혹은 불포함	≤5mg/100g(고체) 혹은 100mL (액체)	동시에 저포화지방과 지방의 표기함량요구 및 제한조건에 부합하여야 함
	저 콜레스테롤	≤20mg/100g 고체 ≤10mg/100mL 액체	
탄 수 화 물	설탕이 없음 혹은	≤0.5g/100g(고체) 혹은 100mL (액체)	

(설탕)	불포함		
	저당	≤5g/100g(고체) 혹은 100mL (액체)	
	저유당	유당함량≤2g/100g(ml)	유제품만 제한
	유당이 없음	유당함량≤0.5g/100g(ml)	
식이섬유	식이섬유 내원 혹은 식이섬유를 함유함	≥3g/100g(고체) ≥1.5g/100ml(액체) 혹은 ≥1.5g/420kJ	식이섬유 총량이 함량요구에 부합함; 혹은 수용성 식이섬유, 비수용성 식이섬유 혹은 단체성분 중 임의의 하나에 함량요구에 부합함.
	식이섬유 함량이 높다 혹은 풍부하다, 혹은 내원이 좋다.	≥6g/100g(고체) ≥3g/100ml(액체) 혹은 ≥3g/420kJ	
나트륨	나트륨이 없음 혹은 불포함	≤5mg/100g(고체) 혹은 100ml (액체)	'나트륨' 표기의 표기에 부합한 경우 '염'자로 '납'자를 대체할 수 있음. 예를 들어 '저염', '염분 줄임'
	나트륨 함량이 아주 낮다.	≤40mg/100g(고체) 혹은 100ml (액체)	
	나트륨 함량이 적다.	≤120mg/100g(고체) 혹은 100ml (액체)	
비타민	비타민×내원 혹은 비타민 함유×	매 100g 중 ≥15% NRV 매 100ml 중 ≥7.5% NRV 혹은 매 420kJ 중 ≥5%NRV	'다양한 비타민' 함유하는 것은 3가지 및(혹은) 3가지 이상의 비타민함량이 '함유'의 표기요구에 부합하는 것을 의미한다.
	비타민 함량이 높다 혹은 풍부하다.	매 100g 중 ≥30% NRV 매 100ml 중 ≥15% NRV 혹은 매 420kJ 중 ≥10%NRV	'다양한 비타민' 대량으로 함유하는 것은 3가지 및(혹은) 3가지 이상의 비타민함량이 '함유'의 표기요구에 부합하는 것을 의미한다.
광물질(나트륨 안 포함)	×내원, 혹은 ×함유	매 100g 중 ≥15% NRV 매 100mL 중 ≥7.5% NRV 혹은 매 420kJ 중 ≥5%NRV	'다양한 광물질' 함유하는 것은 3가지 및(혹은) 3가지 이상의 광물질함량이 '함유'의 표기요구에 부합하는 것을 의미한다.
	높다. 혹은 ×풍부하다	매 100g 중 ≥30% NRV 매 100mL 중 ≥15% NRV 혹은 매 420kJ 중 ≥10%NRV	'다양한 광물질' 대량으로 함유하는 것은 3가지 및(혹은) 3가지 이상의 광물질함량이 '함유'의 표기요구에 부합하는 것을 의미한다.
[a] '분량(份)'으로 식품계량단위로 삼을 때 100g(mL) 함량요구에 부합하여만 표기할 수 있음.			

표C.1 사전포장식품열량과 영양성분함량표기의 요구 및 조건(계속)

구분	함량표기방식	함량요구[a]	제한조건
열량	무열량	≤17kJ/100g(고체) 혹은 100mL(액체)	지방에서 생긴 열량≤총 열량의 50%
	저열량	≤170kJ/100g 고체 ≤80kJ/100mL 액체	
단백질	저단백질	단백질에서 생긴 열량 ≤총열량의 5%	
	저단백질 내원, 혹은 담백질 함유	매 100g 함량≥10% NRV 매 100mL 함량≥5% NRV 혹은 매 420kJ 함량함량≥5% NRV	
	단백질 함량이 높다. 혹은 풍부하다.	매 100g 함량≥20% NRV 매 100mL 함량≥10% NRV 혹은 매 420kJ 함량함량≥10NRV	
지방	무지방 혹은 불포함	≤0.5g/100g(고체) 혹은 100mL (액체)	
	저지방	≤0.3g/100g 고체; ≤1.5g/100mL 액체	
	비계가 적다	지방함량≤10%	축육과 가금만 제한
	탈지	액체 우유과 요구르트: 지방함량≤0.5%; 분유: 지방함량≤1.5%	유제품만 제한
	불포화지방이 없음 혹은 불포함	≤0.1g/100g(고체) 혹은 100mL (액체)	포화지방과 트랜스지방의 총화만 가리킨다.
	저포화지방	≤1.5g/100g 고체 ≤0.75g/100mL 액체	1.포화지방과 트랜스지방의 총화만 가리킨다. 2. 여기에서 생긴 열량≤총열량의 10%
	트랜스지방이 없음 혹은 불포함	≤0.3g/100g(고체) 혹은 100mL (액체)	
콜레스테롤	콜레스테롤이 없음 혹은 불포함	≤5mg/100g(고체) 혹은 100mL (액체)	동시에 저포화지방과 지방의 표기함량요구 및 제한조건에 부합하여야 함
	저 콜레스테롤	≤20mg/100g 고체 ≤10mg/100mL 액체	
탄수화물(설탕)	설탕이 없음 혹은 불포함	≤0.5g/100g(고체) 혹은 100mL (액체)	
	저당	≤5g/100g(고체) 혹은 100mL (액체)	
	저유당	유당함량≤2g/100g(mL)	유제품만 제한
	유당이 없음	유당함량≤0.5g/100g(mL)	

식이섬유	식이섬유 내원 혹은 식이섬유를 함유함	≥3g/100g(고체) ≥1.5g/100mL(액체) 혹은 ≥1.5g/420kJ	식이섬유 총량이 함량요구에 부합함; 혹은 수용성 식이섬유, 비수용성 식이섬유 혹은 단체성분 중 임의의 하나에 함량요구에 부합함.
	식이섬유 함량이 높다 혹은 풍부하다, 혹은 내원이 좋다.	≥6g/100g(고체) ≥3g/100mL(액체) 혹은 ≥1.5g/420kJ	
나트륨	나트륨이 없음 혹은 불포함	≤5mg/100g(고체) 혹은 100mL (액체)	'나트륨' 표기의 표기에 부합한 경우 '염'자로 '납'자를 대체할 수 있음. 예를 들어 '저염', '염분 줄임'
	나트륨 함량이 아주 낮다.	≤40mg/100g(고체) 혹은 100mL (액체)	
	나트륨 함량이 적다.	≤120mg/100g(고체) 혹은 100mL (액체)	
비타민	비타민×내원 혹은 비타민 함유×	매 100g≥15% NRV 매 100mL≥7.5% NRV 혹은 매 420kJ≥5%NRV	'다양한 비타민' 함유하는 것은 3가지 및(혹은) 3가지 이상의 비타민함량이 '함유'의 표기요구에 부합하는 것을 의미한다.
	비타민 함량이 높다 혹은 풍부하다.	매 100g≥30% NRV 매 100mL≥15% NRV 혹은 매 420kJ≥10%NRV	'다양한 비타민' 대량으로 함유하는 것은 3가지 및(혹은) 3가지 이상의 비타민함량이 '함유'의 표기요구에 부합하는 것을 의미한다.
광물질(나트륨 안 포함)	×내원, 혹은 ×함유	매 100g≥15% NRV 매 100mL≥7.5% NRV 혹은 매 420kJ≥5%NRV	'다양한 광물질' 함유하는 것은 3가지 및(혹은) 3가지 이상의 광물질함량이 '함유'의 표기요구에 부합하는 것을 의미한다.
	높다. 혹은 ×풍부하다	매 100g≥30% NRV 매 100mL≥15% NRV 혹은 매 420kJ≥10%NRV	'다양한 광물질' 대량으로 함유하는 것은 3가지 및(혹은) 3가지 이상의 광물질함량이 '함유'의 표기요구에 부합하는 것을 의미한다.
'분량(份)'으로 식품계량단위로 삼을 때 100g(mL)의 함량요구에 부합하여만 표기할 수 있음.			

표C.2 함량표기 및 동의어

표준어	동의어	표준어	동의어
불포함, 무	영'0', 없음, 100% 불포함, 무, 0%	함유, 내원	제공, 함유, 있음
아주 낮다.	아주 적다.	대량으로 함유, 높다.	내원이 좋다. ×× 풍부하다. 풍부한 ××, 높은×× 제공함.
낮음	적음, 지방이 적다[a].		
[a] '지방이 적다.' 저지방표기에만 적용됨			

표C.3 열량과 영양성분비교표기의 요구 및 조건

비교표기의 방식	요구	조건
열량 감소	참고식품과 비교하여, 열량이 25% 이상 감소함	참고식품(기준식품)이 소비자들이 잘 알고 있는 쉽게 이해할 수 있는 같은 종류 혹은 같은 속성의 식품이어야 함.
단백질 증가 혹은 감소	참고식품과 비교하여, 단백질이 25% 이상 증가하거나 감소함	
지방 감소	참고식품과 비교하여, 지방이 25% 이상 감소함	
콜레스테롤 감소	참고식품과 비교하여, 콜레스테롤이 25% 이상 감소함	
탄수화물 증가 혹은 감소	참고식품과 비교하여, 탄수화물이 25% 이상 증가하거나 감소함	
설탕 감소	참고식품과 비교하여, 설탕이 25% 이상 감소함	
식이섬유 긍가 혹은 감소	참고식품과 비교하여, 식이섬유가 25% 이상 증가하거나 감소함	
나트륨 감소	참고식품과 비교하여, 나트륨이 25% 이상 감소함	
광물질 증가 혹은 감소	참고식품과 비교하여, 광물질이 25% 이상 감소함	
비타민 증가 혹은 감소	참고식품과 비교하여, 비타민이 25% 이상 감소함	

C.4 비교표기의 동의어

표준어	동의어	표준어	동의어
증가	증가 ×% (×배)	**감소**	감소×% (×배)
	증 ×% (×배)		감 ×% (×배)
	가 ×% (×배)		소 ×% (×배)
	제고×% (×배)		줄임 ×% (×배)
	첨가×% (×배)		하락 ×% (×배)
	증가×%, 제고(×배)		하락 ×% (×배) 등

부록 D
열량 및 영양성분 기능 표준용어 표기

D.1 본 부록은 열량 및 영양성분 기능 표준용어 표기에 대해 규정했다.

D.2 열량

인체는 생명활동을 지속함에 있어서 열량이 필요하다.

생물체의 생장발육과 일체 행동은 열량이 필요하다.

일정한 열량은 양호한 건강상태를 유지할 수 있다.

열량과다섭취, 운동부족은 비만 및 과다체중과 관련이 있다.

D.3 단백질

단백질은 인체의 주요한 구성물질이자 각종 아미노산을 제공하고 있다.

단백질은 인체생명활동 중에 꼭 필요한 중요물질이며 조직의 형성과 생장에 도움이 된다.

단백질은 인체조직의 구성 및 회복에 도움이 된다.

단백질은 조직의 형성과 생장에 도움이 된다.

단백질은 조직형성과 생장에 있어서 중요한 영양성분이다.

D.4 지방

지방은 고 열량을 제공한다.

하루당 섭취하는 음식 중에서 지방이 제공하는 열량은 총 열량의 30%을 초과하면 안 된다.

지방은 인체의 중요한 조성성분이다.

지방은 지용성비타민의 흡수에 도움이 된다.

지방은 인체 필수 지방산을 제공한다.

D.4.1 포화지방

포화지방은 식품 중 콜레스테롤의 흡수를 촉진한다.

포화지방의 섭취량이 많을 경우 건강에 해롭다.

포화지방을 과다 섭취하였을 경우 콜레스테롤의 수치가 높아지므로 섭취량은 하루당 총 열량의 10%을 초과하지 말아야 한다.

D.4.2 트랜스 지방산

트랜스 지방산은 과다 섭취 시 건강에 해로움으로 하루당 섭취량은 2.2g을 초과하지 말아야 한다.

트랜스 지방산은 과다 섭취 시 건강에 해로움으로 섭취량은 하루 총 열량의 1%보다 적어야 된다.

트랜스 지방산을 과다 섭취 시 콜레스테롤의 수치가 높아짐에 따라 심 혈관질병의 발병률이 높아진다.

D.5 콜레스테롤

성인 하루당 섭취하는 음식 중 콜레스테롤 섭취량은 300mg을 초과하지 말아야 한다.

D.6 탄수화물

탄수화물은 인간이 생존함에 있어서 기본적인 물질이자 열량 주요 근원이다.

탄수화물은 인간이 필요되는 열량의 주요 근원이다.

탄수화물은 혈당을 생성하는 주요 근원이다.

음식 중 탄수화물은 총 열량의 약 60%를 차지한다.

D.7 식이섬유

식이섬유는 정상적인 장 기능을 유지하는데 도움이 된다.

식이섬유는 저 열량 물질이다.

D.8 나트륨

나트륨은 인체의 수분을 조절 할 수 있고 산알칼리 평형을 유지한다.

성인 한 명이 하루당 소금섭취량은 6g을 초과하지 말아야 한다

나트륨을 과다 섭취 시 건강에 해롭다.

D.9 비타민 A

비타민 A는 암 시력을 유지하는데 도움이 된다.

비타민 A는 피부와 점막 건강을 유지하는데 도움이 된다.

D.10 비타민 D

비타민 D는 칼슘의 흡수를 촉진한다.

비타민 D는 골격과 이발의 건강을 유지하는데 도움이 된다.

비타민 D는 골격형성에 도움이 된다.

D.11 비타민 E

비타민 E는 항산화 작용이 있다.

D.12 비타민 B_1

비타민 B_1은 열량대사 중 꼭 필요한 성분이다.

비타민 B_1은 신경계통의 정상적인 생리기능을 유지하는데 도움이 된다.

D.13 비타민 B_2

비타민 B_2은 피부와 점막 건강을 유지하는데 도움이 된다.

비타민 B_2은 열량대사 중 꼭 필요한 성분이다.

D.14 비타민 B_6

비타민 B_6은 단백질의 대사와 이용함에 있어서 도움이 된다.

D.15 비타민 B_{12}

비타민 B_{12}는 적혈구의 형성에 도움이 된다.

D.16 비타민 C

비타민 C는 피부와 점막 건강을 유지하는데 도움이 된다.

비타민 C는 골격과 이발의 건강을 유지하는데 도움이 된다.

비타민 C는 철의 흡수를 촉진하는 작용을 한다.

비타민 C는 항산화 작용이 있다.

D.17 니코틴산

니코틴산은 피부와 점막 건강을 유지하는데 도움이 된다.

니코틴산은 열량대사 중 꼭 필요한 성분이다.

니코틴산은 신경계통의 건강을 유지하는데 도움이 된다.

D.18 엽산

엽산은 태아의 두뇌와 신경계통의 정상적인 발육에 도움이 된다.

엽산은 적혈구의 형성에 도움이 된다.

엽산은 태아의 정상적인 발육에 도움이 된다.

D.19 판토텐산

판토텐산은 열량대사와 조직형성의 중요한 성분이다.

D.20 칼슘

칼슘은 인체 골격과 이발의 주요한 조성성분으로서 많은 생리기능들이 칼슘이 필요하다.
칼슘은 골격과 이발의 주요성분으로서 골밀도를 유지한다.
칼슘은 골격과 이발의 발육에 도움이 된다.
칼슘은 골격과 이발을 더욱 단단하게 한다.

D.21 마그네슘

마그네슘은 열량대사, 조직형성 및 골격발육의 중요한 성분이다.

D.22 철

철은 적혈구 형성의 중요한 성분이다.
철은 적혈구 형성의 필요 물질이다.
철은 적혈구의 형성에 꼭 필요하다.

D.23 아연

아연은 어린이들의 발육을 함에 있어서 필요물질이다.
아연은 식욕을 개선하는데 도움이 된다.
아연은 피부 건강에 도움이 된다.

D.24 요오드

요오드는 갑상선이 정상적인 기능을 발휘함에 있어서 필요물질이다.