

가공식품의 영양표시를 위한 영양소 기준치 (Nutrient Reference Value) 설정

식품의약품안전청에서는 1999년 영양 및 식생활사업의 일환으로 수행한 '영양표시정착화사업(I)-영양표시기준 설정을 중심으로'에 관한 연구결과의 일부로서 가공식품의 영양표시를 위한 영양소 기준치(Nutrient Reference Value)를 설정하여 영양소 표시함량의 비율(%)표시, 함량 강조 및 영양보충용식품 등의 제조에 이를 기준으로 사용토록 하였다.

영양소기준치는 총 32항목(탄수화물, 지방, 단백질 등 6항목, 비타민 13항목, 무기질 13항목)으로 현행의 13항목을 개정 및 확대함으로써 그간의 기준치 미비로 인한 불편을 해소하여 제조자 및 소비자의 식품선택, 정부의 식품관리에 있어 투명성과 일관성을 제고토록 하였으며, 또한 동 기준치는 소비자가 전체적인 식사(1일 섭취량)에서 해당 식품이 차지하는 영양적 가치를 잘 이해할 수 있도록 하고 식품선택시 질적 비교판단의 도구로 사용되는 참고(기준)값으로서 비타민, 무기질 등의 영양소에 대하여 영양권장량(RDA) 및 적정섭취범위(ESADDI)등을 검토하여 관련 기관 및 학계의 의견을 수렴하여 설정하였다고 밝혔다.

I. 영양소기준치의 설정배경

그간의 식품의 기준·규격관리는 위생, 안

전 위주로 자율성 증대정책으로 일관되어 왔으나 현재는 소비자보호를 위한 영양 등의 품질에 대해서는 제조자의 자율적인 표시와 그 준수여부가 증대되고 있는 실정이다.

제조자가 표시하는 영양소함량 값만으로는 전문가가 아니고는 표시값의 의미를 이해하기가 쉽지 않으므로 개별영양소의 표시함량을 어떤 기준값에 대한 대비값(%)으로 표시하면 누구나 이해하기 용이하다.

그러나, 가공식품에 대하여 성별, 연령별로 다양하게 정해져 있는 영양권장량값을 임의로 선정하여 적용한다면 소비자가 제품간의 영양소함량을 비교, 평가할 때에 영양적 가치를 가진 비슷한 식품일지라도 어떤 기준치를 사용했느냐에 따라 그 비율이 현저하게 달라지므로 소비자는 이들 정보에 대하여 많은 혼란을 초래한다.

이에 일부 특정집단(영유아, 임산수유부)을 제외한 인구군(4세이상 어린이 및 성인)에 각 영양소별로 공통으로 모든 식품에 적용할 수 있는 대표값이 필요하게 되어 영양소기준치를 설정하였다.

II. 영양소기준치란?

가공식품의 영양표시를 위한 영양소 기준치(Nutrient reference value)는 소비자가 전체적인 식사(1일 섭취량)에서 해당 식품에 표시된 영양소 함량 값이 식품

이 차지하는 영양적 가치를 잘 이해할 수 있도록 하는 비교의 기준값, 그리고 식품 선택시 질적 비교판단의 도구로 사용되는 참고(기준)값을 말한다.

※ 영양권장량과의 다른 점

영양권장량은 일반 건강한 대다수 국민이 하루에 섭취해야 할 권장수준으로서 한가지 영양소에 대하여 성별, 연령별로 각각 다른 권장량이 있는데 반해 영양소 기준치는 일부 특정집단(영·유아, 임산·수유부)을 제외한 인구군(4세이상 어린이 및 성인)에 각 영양소별로 공통으로 모든 식품에 적용할 수 있는 대표값을 말한다.

III. 설정목적 및 필요성

영양소기준치는 영양표시가 요구되는 대상식품 중 건강과 밀접한 관계가 있는 지방, 콜레스테롤 같은 영양성분 뿐만 아니라 미량 영양성분에 대한 영양소 기준치 값을 표시하여 소비자가 영양적 가치를 이해하도록 하는데 있다.

최근, 가공식품 중 미량 영양소의 첨가 및 강조표시 등이 빈번하여 소비자는 이에 대한 영양정보를 원하며 생산업체에서도 상품의 가치를 극대화하기 위하여 영양소 기준치 설정이 필요하다.

영양소기준치를 설정하여 활용함으로써 건전한 식생활을 유도하여 궁극적으로 국민건강을 도모한다.

IV. 설정한 영양소

설정대상 영양소는 인체에 필수적인 영양성분으로 적정섭취수준, 영양권장량 안전섭취 범위에 관하여 과학적으로 규명된 영양소를 우선 적용하고 그 외 일부 미량 영양성분은 제외국의 자료를 토대로 하였으며, 영양권장량이 설정된 영양소는 가능한 한 우리나라 여러 인구집단의 필요를 만족시킬 수 있으면서 과도한 보충제나 강화식품의 이용을 지양할 수 있도록 여자성인의 권장량을 채택하였다. 또한, 영양권장량이 설정되지 않은 영양소는 제외국의 적

정섭취수준, 영양권장량 및 우리나라의 영양섭취 현황을 파악하여 설정하였다.

1. 영양권장량이 있는 비타민과 무기질

- 비타민 A 700 μ gRE, 비타민 D 5 μ g, 비타민 E 10mg α -TE, 비타민 C 55mg, 비타민 B₁ 1.0mg, 비타민 B₂ 1.2mg, 나이아신 13mgNE, 비타민 B₆ 1.5mg, 엽산 250 μ g, 칼슘 700mg, 인 700mg, 철분 15mg, 아연 12mg

2. 영양권장량이 없는 비타민과 무기질

- 비타민 K 55 μ g, 마그네슘 220mg, 셀렌 50 μ g, 비타민 B₁₂ 1.0 μ g, 판토텐산 5mg, 비오틴 30 μ g, 구리 1.5mg, 요오드 75 μ g, 망간 2.0mg, 몰리브덴 25 μ g, 크롬 50 μ g

3. 기타 영양성분

- 탄수화물 328g, 식이섬유 25g, 단백질 60g, 지방 50g, 포화지방 15g, 콜레스테롤 300mg, 나트륨 3500mg, 칼륨 3500mg

V. 영양소 기준치의 활용

- 소비자의 영양문제 개선
섭취량의 수준에 대한 정보제공으로 과잉섭취 및 결핍에 의한 영양불균형의 문제를 개선한다.

- 특수영양식품의 영양보충용식품의 관리에 있어 제도가공기준이 됨.

비타민 및 미네랄 15%이상, 식이섬유 단백질 10%이상 제공하는 경우 영양보충용식품으로 분류한다.

식사대용식품의 관리기준이 된다(기준치의 25%이상).

- “함유, 풍부, 급원, 덜, 더, 강화, 첨가” 등의 영양소함량에 대한 강조표시에 대한 판단기준이 됨.

예를 들면 “칼슘 함유”라는 용어를 표시하려면 식품 100ml당 기준치(700mg)의 7.5%이상을 함유하여야 한다.

- 비타민, 무기질의 범위를 명확히 하여

게르마늄 등 영양소로 인정되지 않은 성분으로 한 무분별한 제품의 제조, 판매, 광고관리의 근거를 명확히 함.

VI. 외국의 현황

- 미 국 : 33가지에 대한 영양소기준치(DV: Daily Value)가 설정되어 있다.
- 코덱스 : 15가지에 대한 영양소기준치(NRV: Nutrient Reference Value)가 설정되어 있다.
- 일 본 : 14가지에 대한 영양소기준치(1일섭취기준량)가 설정되어 있다.
- 한 국 : 32가지에 대한 영양소기준치를 설정하였다.

〈참고사항〉

※ 1. 영양권장량(RDA, Recommended Dietary Allowances)

일반 건강한 대다수 국민의 영양요구량을 충족시키기 위하여 기존의 영양지식을 고려하여 영양학자 등이 권장하는 각 영양소의 섭취수준을 말한다.

2. 적정섭취수준(ESADDI, Estimated Safe and Adequate Daily Dietary Intakes)

필요량의 범위를 추정하기에는 자료가 충분하긴 하나 RDA를 설정하기에는 자료가 충분하지 않은 필수적 영양소에 대하여 안전하고 적절한 섭취량을 설정한 것을 말한다.