식품의약품안전처

보 도 자 료

2018 평창 동계올림픽대회 및 동계패럴림픽대회
하나된 열정 하나된 대한민국

배 포	2018.1.26.(금)
담 당 과	식품의약품안전평가원 영양기능연구팀 (☎043-719-4402)
과 장	오금순 (☎043-719-4401)
연 구 관	이화정 (☎043-719-4402)

건강을 위해 외식의 영양성분 꼭 확인하세요!

- 외식 영양성분 자료집(제5권) 발간 · 배포 -

□ 식품의약품안전처(처장 류영진) 식품의약품안전평가원은 우리 국민이 외식으로 자주 섭취하는 음식에 대한 영양성분 분석 값을 제공하여 건강한 식생활에 도움을 주고자 '외식 영양성분 자료집 제5권'을 발간하였다고 밝혔습니다.

○ 이번 자료집에는 우리 국민이 외식으로 즐겨먹는 열무김치국수, 호박부침개, 미역국, 고등어조림 등 44품목에 대한 영양성분 함량 정보를 제공하고 있습니다.

□ 조사 방법은 '14년 국민건강영양조사 결과를 바탕으로 그 동안 분석된 음식을 제외하고 우리 국민이 자주 섭취하는 음식을 선정·수거하여 분석하였습니다.

* 그동안 발간된 외식 영양성분 자료집(제1권~4권)에는 김치찌개, 된장찌개, 볶음밥, 짜장면 등 총 388품목에 대한 영양성분 함량 정보가 수록되어 있음

○ 선정된 음식 44품목은 지역별 음식문화의 특성, 인구, 음식점 분포 등을 고려하여 전국을 6개 대권역, 19개 중권역(대권역별 3~4지역), 72개 소권역(중권역별로 3~4개 음식점, 대권역별 12개)으로 나누어 소권역별로 1개씩 수거하였습니다.

* 대권역 : 서울특별시, 경기도, 강원도, 경상도, 전라도, 충청도

OPEN

* 소권역별로는 유동인구가 많은 장소에서 이용객이 많거나 일정규모(30m²) 이상이 되는 음식점을 무작위로 선정하여 수거하였음

○ 음식별 1회 제공량은 전국에서 수거한 음식(1종류 당 72건 수거)의 중량과 우리 국민의 음식 섭취량 등을 참고하여 설정하였습니다.

□ 자료집의 주요 내용은 ▲각각의 음식 사진 ▲열량, 나트륨, 당류, 지방, 비타민·무기질 등 79종 영양성분 함량 정보 ▲건강한 삶을 위한 식생활 지침 등입니다.

○ 열량, 나트륨, 지방 등 6가지 영양성분 함량은 섭취량을 조절하거나 다른 메뉴를 선택할 것인지 도움을 줄 수 있도록 1일 영양소 기준치 대비 함량으로 제시하였습니다.

- 예를 들어, '뼈다귀 해장국' 1인분(1,000g)에는 나트륨 3,088mg, 포화지방 14g, 콜레스테롤 321mg이 들어 있는데 1인분을 국물까지 모두 먹게 되면 1일 영양소 기준치 대비 나트륨은 154%, 포화지방은 96%, 콜레스테롤은 107%를 섭취하게 된다는 의미입니다.

※ 영양소 기준치 : 식품의 영양적 가치를 보다 잘 이해하고, 다른 식품과 쉽게 비교할 수 있도록 식품표시에 사용하는 영양소의 평균적인 1일 섭취 기준량

□ 식약처는 이번 자료집이 우리 국민의 건강한 식생활 실천에 도움이 될 것이라며, 앞으로도 국민들이 필요로 하는 영양정보를 지속적으로 제공할 계획이라고 밝혔습니다.

○ 참고로, 자료집은 전자책 형태로도 제작하여 인터넷 서점과 식품안전정보포털 식품안전나라 홈페이지(http://www.foodsafetykorea.go.kr)에서 누구나 쉽게 활용할 수 있습니다.

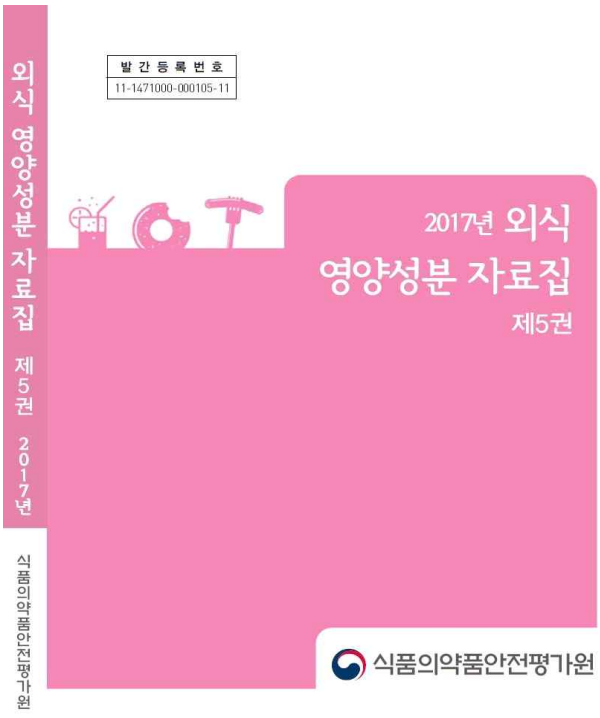
<참고> 1. 외식 영양성분 자료집 제5권 소개

2. 1일 영양소 기준치

3. 외식 영양성분 자료집(제5권) 수록 음식목록(44품목)

OPEN

첨부 1. 외식 영양성분 자료집 제5권 소개



006 뼈다귀해장국

14.5cm 8cm
대접(대)

영양성분

1회 제공량 1000 g 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
714 kcal	23.4 g	5.7 g	74.6 g	35.7 g	14.3 g	0.1 g	321.7 mg	3088.2 mg
	7%	6%	136%	66%	96%		107%	154%

※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

26 • National Institute of Food and Drug Safety

2017년 외식 영양성분 자료집 [제5권]

분류	국류	
중량 (g)	1000	100
열량 (kcal)	714	71
탄수화물 (g)	23.4	2.3
단백질 (g)	74.6	7.5
지방 (g)	35.7	3.6
식이섬유 (g)	17.0	1.7
수분 (g)	854.7	85.5
회분 (g)	11.6	1.2
비타민 B_1 (mg)	1.24	0.12
비타민 B_2 (mg)	0.92	0.09
비타민 B_6 (μg)	0.51	0.05
나이아신 (mg)	5.72	0.57
엽산 (μg)	91.69	9.17
비타민 C (mg)	19.87	1.99
레티놀 (μg)	11.53	1.15
베타카로틴 (μg)	1819.13	181.91
토코페롤 (mg)	6.82	0.68
토코트리에놀 (mg)	0.28	0.03
콜레스테롤 (mg)	321.72	37.17
sucrose (g)	0.9	0.1
glucose (g)	2.5	0.3
fructose (g)	2.2	0.2
lactose (g)	0.0	0.0
maltose (g)	0.0	0.0
당류 (g)	5.7	0.6
나트륨 (mg)	3088.21	308.82
칼륨 (mg)	1199.28	119.93
칼슘 (mg)	670.27	67.03

분류	국류	
중량 (g)	1000	100
철 (mg)	7.06	0.71
인 (mg)	671.55	67.16
마그네슘 (g)	131.35	13.14
망간 (g)	1.16	0.12
셀레늄 (g)	0.08	0.01
구리 (g)	0.66	0.07
아연 (g)	11.27	1.13
포화지방 (g)	14.3	1.4
트랜스지방 (g)	0.1	0.0
지방산 조성		
4:0 (g)	0.0	0.0
6:0 (g)	0.0	0.0
8:0 (g)	0.0	0.0
10:0 (g)	0.0	0.0
12:0 (g)	0.1	0.0
14:0 (g)	0.5	0.1
16:0 (g)	8.9	0.9
18:0 (g)	4.7	0.5
20:0 (g)	0.1	0.0
14:1 (g)	0.0	0.0
16:1 (g)	0.8	0.1
18:1 (n-9)c (g)	14.7	1.5
18:1 (n-7)c (g)	1.1	0.1
20:1 (g)	0.3	0.0
20:2 (g)	0.2	0.0
18:2 (n-6)c (g)	6.1	0.6
18:3 (n-6) (g)	0.0	0.0

분류	국류	
중량 (g)	1000	100
20:3 (n-6) (g)	0.1	0.0
20:4 (n-6) (g)	0.2	0.0
18:3 (n-3) (g)	2.0	0.2
20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
18:1(n-9)t (g)	0.1	0.0
18:2t (g)	0.0	0.0
18:3t (g)	0.0	0.0
아미노산 조성		
Ala (mg)	4105.15	410.51
Arg (mg)	4693.44	469.34
Asp (mg)	6230.18	623.02
Cys (mg)	538.89	53.89
Glu (mg)	13423.14	1342.31
Gly (mg)	5296.81	529.68
His (mg)	1728.57	172.86
Ile (mg)	2647.58	264.76
Leu (mg)	4921.94	492.19
Lys (mg)	5212.91	521.29
Met (mg)	1304.08	130.41
Phe (mg)	2765.17	276.52
Pro (mg)	3640.28	364.03
Ser (mg)	2602.77	260.28
Thr (mg)	2814.20	281.42
Tyr (mg)	2022.05	202.20
Val (mg)	3246.74	324.67

National Institute of Food and Drug Safety • 27

첨부 2. 1일 영양소 기준치

○ 1일 영양소 기준치(식품 등의 표시기준)

영양성분	기준치	영양성분	기준치	영양성분	기준치
탄수화물(g)	324	크롬(μg)	30	몰리브덴(μg)	25
당류(g)	100	칼슘(mg)	700	비타민B12(μg)	2.4
식이섬유(g)	25	철분(mg)	12	비오틴(μg)	30
단백질(g)	55	비타민D(mg)	10	판토텐산(mg)	5
지방(g)	54	비타민E(mg α-TE)	11	인(mg)	700
포화지방(g)	15	비타민K(μg)	70	요오드(μg)	150
콜레스테롤(mg)	300	비타민B1(mg)	1.2	마그네슘(mg)	315
나트륨(mg)	2,000	비타민B2(mg)	1.4	아연(mg)	8.5
칼륨(mg)	3,500	나이아신(mg NE)	15	셀렌(μg)	55
비타민A(μg RE)	700	비타민B6(mg)	1.5	구리(mg)	0.8
비타민C(mg)	100	엽산(μg)	400	망간(mg)	3.0

※ 비타민A, 비타민D, 비타민E는 기준치 표에 따른 단위로 표시하되 괄호를 하여 IU단위로 표시할 수 있다.

첨부 3. 외식 영양성분 자료집(제5권) 수록 음식목록(44품목)

	번호	종류	음식명	번호	종류	음식명
외식 44품목	1	죽류	채소죽	23	부침류	굴전
	2	국류	미역국	24		야채전
	3		배추된장국	25		호박부침개
	4		맑은감자국	26		두부부침
	5		선지해장국	27	구이류	꽁치구이
	6		뼈다귀해장국	28		더덕구이
	7	탕류	메기매운탕	29	장아찌류	간장마늘쫑장아찌
	8	찌개류	햄김치찌개	30		고추장마늘쫑장아찌
	9		꽁치찌개	31		오이지
	10		새우젓두부찌개	32	튀김류	고추튀김
	11		호박찌개	33		닭튀김
	12	전골류	쇠고기전골	34	냉채류	해파리냉채
	13	국수류	닭칼국수	35	기타	참치샌드위치
	14		열무김치국수	36		콤비네이션피자
	15	찜류	깻잎찜	37		페퍼로니피자
	16		닭찜	38		불고기피자
	17	조림류	고추조림	39		치즈피자
	18		꽁치조림	40		포테이토피자
	19		고등어조림	41		불고기버거
	20		동태조림	42		햄버거
	21	무침류	더덕무침	43		치킨버거
	22		우거지나물무침	44		팥빙수