

이 자료는 **9월 28일(수) 조간**부터 사용하시기 바랍니다.[방송인터넷 매체는 9월 27일(화) 12시]

배포일	2022년 9월 26일(월) (총 20쪽)	담당부서	시험검사국 식품미생물팀
		담당자	홍준배 팀장 (043-880-5871) 이희수 선임연구원 (043-880-5879)

## 요구르트, 제품별 당류 함량 최대 3배 차이

- 유산균수는 전 제품이 제품 유형별 기준을 충족해 -

‘요구르트’에 관한 가격·품질 비교정보는 ‘소비자24(www.consumer.go.kr)’ 내 ‘일반비교’란을 통해 소비자에게 제공될 예정입니다.

요구르트는 일상적으로 먹는 유제품으로 우유를 먹기 힘든 사람도 쉽게 섭취할 수 있어 소비량이 많은 제품이다.

이에 한국소비자원(원장 장덕진)이 요구르트 24개 제품을 조사한 결과, 시험대상 전 제품이 유산균수 기준은 충족했으나 당류, 지방 등의 함량이 제품에 따라 차이가 있어 구입 시 영양성분 표시를 확인할 필요가 있다.

【요구르트 품질비교】				
제품 종류	마시는 요구르트	마시는 진한 요구르트	떠먹는 진한 요구르트	그릭 요구르트 <sup>1)</sup>
제품 형태	액상		호상 <sup>2)</sup>	
제품 유형	발효유		농후발효유	
예시				
조사 항목	품질(유산균수, 영양성분), 안전성(미생물, 이물), 표시 적합성(영양표시, 내용량), 환경성, 가격 등			

1) 수분이 적고 밀도가 높은 제품 2) 호상 : 응고되어 결착한 형태

**농후발효유는 마시거나 떠먹는 형태 등 종류가 달라도 유산균수 차이가 크지 않아 (세부내용, 7페이지)**

발효유 제품의 유산균수는 1mL당 8,300만 ~ 2.7억 CFU, 농후발효유\* 제품은 4.9억 ~ 19억 CFU 수준으로 전 제품이 관련 기준\*\*을 충족했다.

\* 농후발효유 제품 : 마시는 진한 요구르트, 떠먹는 진한 요구르트, 그릭 요구르트

\*\* 유산균수 기준(「식품의 기준 및 규격」, 식약처 고시 제2022-48호)

- ▶ 발효유 : 1mL당 1,000만 CFU 이상 / 농후발효유 : 1mL당 1억 CFU 이상
- ▶ CFU (Colony Forming Unit) : 미생물을 고체배지에 배양 시 형성하는 집락의 정량적 단위

농후발효유의 경우 마시는 진한 요구르트는 평균 13억(5.3억~19억) CFU, 떠먹는 진한 요구르트는 평균 9.6억(4.9억~16억) CFU, 그릭 요구르트는 평균 12억(10억~15억) CFU 수준으로 제품 종류에 따른 차이는 크지 않았다.

또한, 요구르트를 구입해 냉장보관 후 유통기한이 임박했을 때의 유산균수를 확인해보니 기준보다 많은 것으로 나타났다.

#### □ 당류함량은 제품별로 최대 3배까지 차이나 (세부내용, 9페이지)

제품별 당류는 100g당 최소 4 ~ 최대 12g(평균 7.4g) 수준으로 제품 간 최대 3배까지 차이가 났다.

그랜드(주에치와이), 일동후디스 그릭요거트 플레인(일동후디스(주)의 100g당 당류는 12g, 서울우유 요구르트 제로(서울우유협동조합), 풀무원다는 그릭 플레인(풀무원 다논(주)은 11g으로 높은 편이었고 바이오 PROBIOTIC 그릭요거트(매일유업(주)는 4g으로 가장 낮았다.

제품 1개에 당류 30g 이상이 들어있는 제품의 경우, 이를 한 번에 먹는다면 당류 1일 섭취량\*(50g)의 60%를 초과하게 되므로 섭취량을 조절해야 한다.

\* 당류 1일 섭취량 (「나트륨·당류 저감화 추진 방안」, 식품의약품안전처, 2021)

▶ 가공식품을 통한 당류 섭취량을 1일 총열량의 10% (50g) 이내로 섭취할 것을 권장

#### □ 탄수화물은 제품 종류별 차이가 크지 않았으나 지방, 단백질은 차이가 있어 (세부내용, 10페이지)

탄수화물은 100g당 평균 10.3 ~ 13.6g으로 차이가 크지 않았다. 하지만 지방은 제품 종류별로 100g당 평균 0.2 ~ 4.0g, 단백질은 1.0 ~ 5.6g으로 탄수화물에 비해 차이가 큰 편이었다.

특히, 그릭 요구르트는 마시는 요구르트에 비해 지방과 단백질 함량이 각각 20배, 5.6배 많은 것으로 나타났다.

#### □ 같은 종류의 제품이라도 가격은 2배 이상 차이나 (세부내용, 14페이지)

100g당 가격을 비교해보니 마시는 진한 요구르트가 582 ~ 1,462원으로 최대 2.5배 차이가 났고, 마시는 요구르트는 370 ~ 500원으로 최대 1.4배, 그릭 요구르트는 822 ~ 1,200원으로 최대 1.5배 차이가 났다. 내용량이 80 ~ 85g인 떠먹는 진한 요구르트는 제품 1개당 가격이 330 ~ 745원으로 최대 2.3배 차이가 났다.

농후발효유 제품의 100g당 제품별 가격은 닥터캡슐 프로텍트 플레인(주빙그레)

1,462원, 일동후디스 그릭요거트 플레인(일동후디스(주)) 1,200원, 헬리코박터 프로젝트 월(주에치와이) 1,000원 순으로 비쌌고 불가리스 플레인(남양유업(주))은 582원으로 가장 저렴했다.

□ 포장재 재활용 등급은 제품별로 달라 (세부내용, 13페이지)

조사대상 24개 제품 중 11개 제품은 ‘재활용 우수\*’, 11개 제품은 ‘재활용 보통’, 2개 제품은 ‘재활용 어려움’으로 제품에 따라 달랐으며 포장재 재활용에 관심이 높다면 평가등급이 높은 제품을 선택하는 것이 바람직하다.

\* 떠먹는 불가리스 플레인, 불가리스 플레인(남양유업(주)), 덴마크 드링킹요구르트 플레인(동원F&B), 바이오 PROBIOTIC 그릭요거트(매일유업(주)), 요하임 플레인 스위트(서울우유협동조합), 일동후디스 그릭요거트 플레인(일동후디스(주)), 닥터캡슐 프로텍트 플레인(㈜빙그레), 헬리코박터 프로젝트 월(주에치와이), 액티비아 병 플레인, 액티비아 컵 플레인, 풀무원다논 그릭 플레인(풀무원다논(주))

<포장재 재질·구조 평가제도> (「포장재 재질·구조 등급표시 기준」, 환경부 고시 제2021-57호)

‘포장재 재질·구조 및 재활용의 용이성 기준’에 따라 평가하여 제품 설계 및 생산 단계부터 재활용 용이성을 고려하도록 유도하기 위한 제도로 ‘재활용 최우수’, ‘재활용 우수’, ‘재활용 보통’, ‘재활용 어려움’으로 구분되며, ‘재활용 어려움’ 등급의 포장재의 경우 평가 결과를 제품에 반드시 표시 해야 함.

앞으로도 한국소비자원은 소비자의 합리적인 소비생활을 지원하기 위해 식품에 대한 품질, 안전성 정보와 더불어 자원순환을 위한 환경성 정보를 소비자24 (www.consumer.go.kr)를 통해 지속적으로 제공할 예정이다.

- <붙임> 1. 요구르트 주요 조사 결과  
2. 요구르트 종합결과표  
3. 요구르트 구매·섭취가이드  
4. 요구르트 포장재 분리배출 방법



# < 붙임 1 > 요구르트 주요 조사 결과

## 1 조사대상 제품

### □ 소비자 설문조사\* 결과 선호도가 높은 요구르트 제품을 선정

- 요구르트에 대한 소비자 설문조사를 통해 선호도가 높은 마시는 제품(마시는 요구르트, 마시는 진한 요구르트) 14개, 떠먹는 제품(떠먹는 진한 요구르트, 그릭 요구르트) 10개 등 총 24개 제품을 선정

\* 최근 3개월 이내 요구르트를 구입해 섭취한 경험이 있는 소비자 1,000명을 대상으로 설문조사 실시 (한국소비자원, 2022.1.)

### [ 조사대상 제품 ]

구분	제품명	판매원/제조원	가격*(원/1개)
마시는 요구르트 (액상 발효유)	그랜드	(주)에치와이/(주)우리F&B	1,300
	남양 요구르트	남양유업(주)	1,300
	빙그레 요구르트	(주)빙그레/(주)우리F&B	1,300
	서울우유 요구르트 제로	서울우유협동조합/(주)테어리젠	1,000
	엔요 300	매일유업(주)	1,400
마시는 진한 요구르트 (액상 농후발효유)	닥터캡슐 프로텍트 플레인	(주)빙그레	1,900
	덴마크 드링킹요구르트 플레인	동원F&B	2,000
	듀오안 오리지널	서울우유협동조합/(주)서울에프앤비	1,300
	바이오 PROBIOTIC 드링킹요거트 플레인	매일유업(주)	2,000
	불가리스 플레인	남양유업(주)	873
	액티비아 병 플레인	풀무원다논(주)	1,245
	파스퇴르 캐번 저지방 플레인	롯데푸드(주)	1,400
	프로바이오 플레인	(주)푸르밀	965
헬리코박터 프로젝트 윌(Will)	(주)에치와이	1,500	
떠먹는 진한 요구르트 (호상 농후발효유)	노브랜드 떠먹는 요구르트 플레인	(주)이마트/(주)푸르밀	330
	떠먹는 불가리스 플레인	남양유업(주)	428
	바이오 PROBIOTIC 플레인스위트	매일유업(주)	745
	액티비아 컵 플레인	풀무원다논(주)	745
	요플레 플레인	(주)빙그레	745
	요하임 플레인 스위트	서울우유협동조합	600
	푸르밀 떠먹는 플레인 요거트	(주)푸르밀	542
그릭 요구르트 (호상 농후발효유)	바이오 PROBIOTIC 그릭요거트	매일유업(주)	3,980
	일동후디스 그릭요거트 플레인	일동후디스(주)	5,400
	풀무원다논 그릭 플레인	풀무원다논(주)	3,700

※ 구분별 제품명 가나다순

\* 판매원에서 최종 확인한 가격으로, 구입 시기 및 장소에 따라 달라질 수 있음.

## 2

## 조사 항목 및 방법

### □ 소비자 상담 동향 및 설문조사 등을 토대로 조사 항목 선정

- 품질(유산균, 영양성분 등), 안전성(미생물, 이물), 표시 적합성(내용량 및 영양성분 표시), 환경성 및 가격정보 등을 통한 제품 선택정보 제공

#### [ 조사 항목 및 방법 ]

주요 조사 항목		조사 내용	조사방법 및 기준
품질	유산균	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 유산균수</li> <li>- 발효유, 농후발효유 기준 적합 여부</li> <li>- 유통기한 임박 제품의 유산균수</li> </ul>	식품의 기준 및 규격 (식약처, 2022)
	무지유고형분	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 무지유고형분 함량</li> <li>- 발효유(3%) 및 농후발효유(8%) 기준 적합 여부</li> </ul>	
	영양성분	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 영양성분 함량</li> <li>- 당류, 열량, 탄수화물, 단백질, 지방 함량</li> </ul>	한국인 영양소 섭취기준 (보건복지부, 2020)
안전성	미생물	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 위생지표세균 오염 여부</li> <li>- 대장균군(Coliform group)</li> </ul>	식품의 기준 및 규격 (식약처, 2022)
	이물	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 금속, 벌레 등 이물 혼입 여부</li> </ul>	식품 중 이물 판별 매뉴얼 (식약안전평가원, 2016)
표시 적합성	내용량	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 항목별 제품의 표시 적합성 검토</li> </ul>	식품등의 표시기준 (식약처, 2022)
	영양성분 표시		
기타		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 포장용기 환경성, 가격 확인</li> </ul>	포장재 재활용 용이성 등급평가 기준 (환경부, 2022)

### 3

## 종합 결과 요약

√ 당류, 지방 등 영양성분이 제품·유형별로 차이가 있어 영양정보 확인 후 선호하는 제품을 선택하는 것이 바람직

### [ 제품 선택 시 주요 고려 사항 및 대상 제품 ]

#### √ 제품 종류별 유산균수가 많은 제품

마시는 요구르트	마시는 진한 요구르트	떠먹는 진한 요구르트	그릭 요구르트
빙그레 요구르트	두오한 오리지널	볼카리스 플레인	요하임 플레인스워트

#### √ 제품 종류별 가격이 저렴한 제품

마시는 요구르트	마시는 진한 요구르트	떠먹는 진한 요구르트	그릭 요구르트
서울우유 요구르트 원조	볼카리스 플레인	요하임 플레인스워트	플루윙다논 그릭 플레인

#### √ 100g당 당류 함량이 높은 제품

마시는 요구르트	그릭 요구르트
그랜드	요하임 플레인스워트

#### √ 100g당 당류 함량이 낮은 제품

마시는 요구르트	마시는 진한 요구르트	그릭 요구르트
빙그레 요구르트	볼카리스 플레인	바이오 프로바이오틱 그릭요거트

▪ 영양성분 정보를 확인하여 당류 함량을 비교 후 제품을 선택

#### √ 단백질·지방 함량이 높은 제품

마시는 진한 요구르트	그릭 요구르트
엔마크 드링크	바이오 프로바이오틱 그릭요거트

#### √ 단백질·지방 함량이 낮은 제품

마시는 요구르트				
그랜드	남양 요구르트	빙그레 요구르트	서울우유 요구르트 원조	원조 300

▪ 마시는 요구르트는 주로 지방을 제거한 탈지분유를 이용해 제조하므로 지방, 단백질 함량이 낮은 편

#### √ 포장재 재활용 평가 우수 제품

마시는 진한 요구르트					떠먹는 진한 요구르트			그릭 요구르트		
다나맛순 프로텍트 플레인	엔마크 드링크 소우르츠 플레인	볼카리스 플레인	해피비이 플레인	엘리코네티 프로텍트 플레인	떠먹는 볼카리스 플레인	액티비아 플레인	요하임 플레인스워트	바이오 프로바이오틱 그릭요거트	요하임 플레인스워트	플루윙다논 그릭요거트 플레인

## 4

# 주요 항목별 조사 결과

### 가 품질

#### □ 조사대상 요구르트 전 제품이 유산균수 기준을 충족해

- 발효유 제품의 유산균수는 1mL당 8,300만 ~ 2.7억 CFU, 농후발효유 제품은 4.9억 ~ 19억 CFU 수준으로 전 제품이 기준\*에 적합했음.

**\* 유산균수 기준**

발효유 1mL당 1,000만 CFU 이상 / 농후발효유 1mL당 1억 CFU 이상  
 CFU (Colony Forming Unit) : 미생물을 고체배지에 배양 시 형성하는 집락의 정량적 단위  
 (식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2022-48호)

- 발효유 5개 제품의 유산균수는 1mL당 평균 1.7억(8,300만 ~ 2.7억) CFU 수준으로 관련 기준 대비 최소 8.3배 이상이었음.
- 농후발효유(마시는 진한 요구르트, 떠먹는 진한 요구르트, 그릭 요구르트) 19개 제품의 유산균수는 1mL당 평균 12억(4.9억 ~ 19억) CFU 수준으로 관련 기준 대비 최소 4.9배 이상이었음.

#### [ 유산균수 시험결과 ]

구분	제품명	판매원	유산균수 (CFU/mL)
마시는 요구르트 (액상 발효유)	그랜드	(주)에치와이	2.5억
	남양 요구르트	남양유업(주)	8,300만
	빙그레 요구르트	(주)빙그레	2.7억
	서울우유 요구르트 제로	서울우유협동조합	1.5억
	엔요 300	매일유업(주)	1.2억
	<b>마시는 요구르트 평균</b>		
마시는 진한 요구르트 (액상 농후발효유)	닥터캡슐 프로텍트 플레인	(주)빙그레	15억
	덴마크 드링킹요구르트 플레인	동원F&B	18억
	듀오안 오리지널	서울우유협동조합	19억
	바이오 PROBIOTIC 드링킹요거트 플레인	매일유업(주)	10억
	불가리스 플레인	남양유업(주)	19억
	액티비아 병 플레인	풀무원다논(주)	5.3억
	파스퇴르 캐변 저지방 플레인	롯데푸드(주)	13억
	프로바이오 플레인	(주)푸르밀	12억
헬리코박터 프로젝트 윌(Will)	(주)에치와이	6.9억	
<b>마시는 진한 요구르트 평균</b>			<b>13억</b>
떠먹는 진한 요구르트 (호상 농후발효유)	노브랜드 떠먹는 요구르트 플레인	(주)이마트	4.9억
	떠먹는 불가리스 플레인	남양유업(주)	6.4억
	바이오 PROBIOTIC 플레인스위트	매일유업(주)	13억
	액티비아 컵 플레인	풀무원다논(주)	5.2억
	요플레 플레인	(주)빙그레	14억
	요하임 플레인 스위트	서울우유협동조합	16억
	푸르밀 떠먹는 플레인 요거트	(주)푸르밀	7.5억
<b>떠먹는 진한 요구르트 평균</b>			<b>9.6억</b>
그릭 요구르트 (호상 농후발효유)	바이오 PROBIOTIC 그릭요거트	매일유업(주)	10억
	일동후디스 그릭요거트 플레인	일동후디스(주)	15억
	풀무원다논 그릭 플레인	풀무원다논(주)	11억
<b>그릭 요구르트 평균</b>			<b>12억</b>

- 농후발효유의 평균 유산균수는 1mL당 마시는 진한 요구르트가 13억 CFU, 떠먹는 진한 요구르트가 9.6억 CFU, 그릭 요구르트가 12억 CFU로 제품 종류에 따른 차이는 크지 않았음.
  - 듀오안 오리지널(서울우유협동조합), 불가리스 플레인(남양유업(주))의 유산균수가 1mL당 19억 CFU로 가장 많았고, 노브랜드 떠먹는 요구르트 플레인(이마트(주))이 1mL당 4.9억 CFU로 가장 적었음.
- 발효유의 유산균수는 1mL당 최소 8,300만 ~ 최대 2.7억 CFU 수준으로 제품 간 최대 3배 이상 차이가 났음.
  - 빙그레 요구르트(주빙그레)의 유산균수가 1mL당 2.7억 CFU로 가장 많았고, 남양 요구르트(남양유업(주))가 1mL당 8,300만 CFU로 가장 적었음.
- 요구르트를 구입하여 냉장보관 후 유통기한이 임박했을 때 유산균수를 확인한 결과, 유통기한 만료일\*에도 유산균수는 기준보다 많았음.
  - \* 구입 이후 유통기한에 따라 7~10일 동안 냉장보관 후 유통기한이 만료되는 날 시험 실시

**【 유통기한 내 유산균수 시험결과 】**

제품	유산균수 기준 (CFU/mL)	구입일 유산균수 (CFU/mL)	보관기간 (일)	유통기한 만료일 유산균수 (CFU/mL)
마시는 요구르트	1천만 이상	3억 7천만	7	3억 3천만
마시는 진한 요구르트	1억 이상	10억	10	8억 9천만
떠먹는 진한 요구르트	1억 이상	14억	10	12억

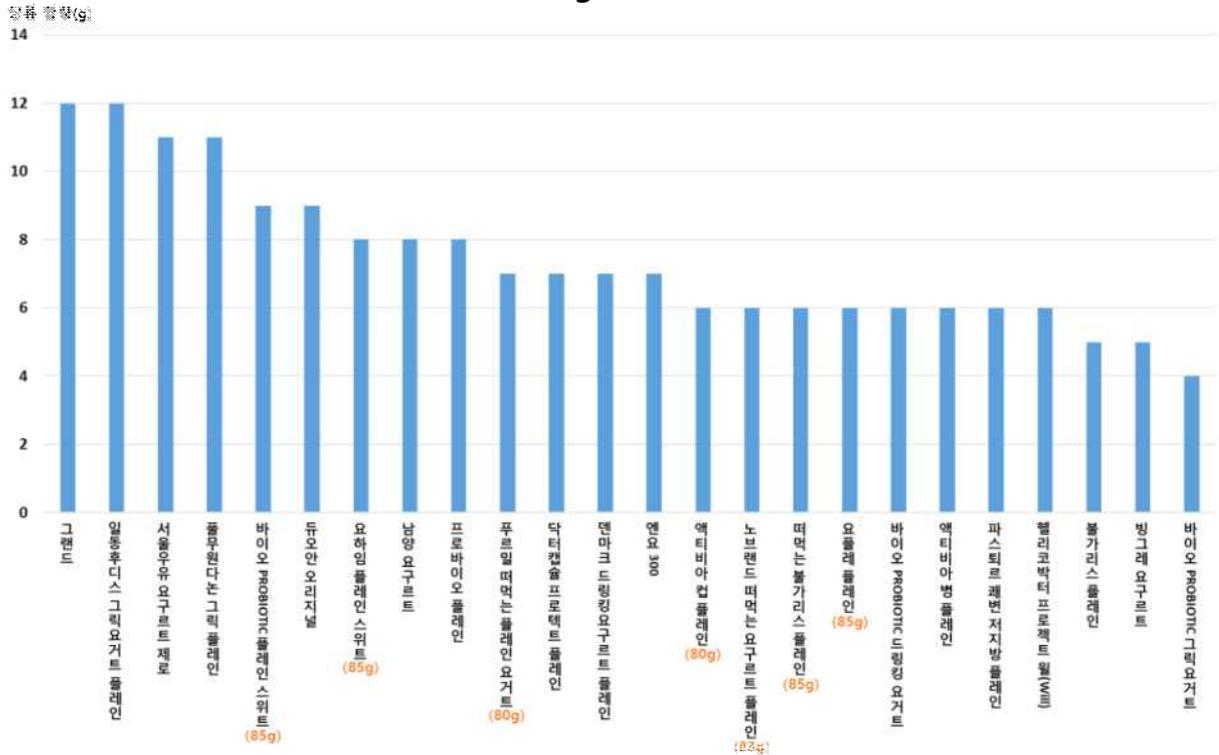
**□ 제품별 당류 함량 차이 있어 섭취량을 조절해야**

- 요구르트 제품의 당류 함량\*은 100g당 4 ~ 12g(평균 7.4g) 수준으로 제품 간 최대 3배 차이가 났음.
  - \* 떠먹는 진한 요구르트는 내용량이 80~85g으로 100g 미만이어서 제품 1개 단위로 비교함.
  - 그랜드(주에치와이), 일동후디스 그릭요거트 플레인(일동후디스(주))은 12g(당류 1일 섭취량\*의 24%), 서울우유 요구르트 제로(서울우유협동조합), 풀무원다논 그릭 플레인(풀무원다논(주))은 11g(22%)으로 가장 높은 편이었고 바이오 PROBIOTIC 그릭요거트(매일유업(주))는 4g(8%)으로 가장 적었음.

\* 당류 1일 섭취량(「나트륨 · 당류 저감화 추진 방안」, 식품의약품안전처, 2021)  
 ▶ 가공식품을 통한 당류 섭취량을 1일 총열량의 10% (50g) 이내로 섭취할 것을 권장

- ‘플레인 요구르트’는 소비자가 당류 함량이 적다고 오해할 수 있으나 제품 제조 시 설탕 등을 첨가하는 경우가 많아 영양성분 표시를 확인할 필요가 있음.

### 【 요구르트 100g당 당류 함량 】



○ 내용량이 250 ~ 300mL 수준으로 한 번에 전부 마실 수 있는 용량으로 판매되고 있는 요구르트 중 일부는 제품 1개의 당류 함량이 당류 1일 섭취량(50g)의 절반을 초과해 소비자가 제품을 선택할 때 확인할 필요가 있음.

- (주)에치와이 ‘그랜드’(280mL, 당류 32g), 서울우유협동조합 ‘서울우유 요구르트 제로’(270mL, 당류 31g)는 제품 1개의 당류 함량이 30g 이상으로 한 번에 다 마시는 경우 가공식품을 통한 식약처 권고기준(50g)의 60% 이상을 초과하여 섭취하게 됨.

○ 그릭 요구르트는 내용량이 400 ~ 450g인 대용량 제품으로 100g당 당류 함량이 일동후디스 그릭요거트 플레인(일동후디스(주))이 12g, 폴무원다논 그릭플레인(폴무원다논(주))이 11g으로 높은 편에 속했음.

### 【 제품별 당류 함량 】

구분	제품명	판매원	내용량 (mL, g)	당류(g)	
				제품 1개	100g
마시는 요구르트 (액상 발효유)	그랜드	(주)에치와이	280	32	12
	남양 요구르트	남양유업(주)	280	21	8
	빙그레 요구르트	(주)빙그레	280	15	5
	서울우유 요구르트 제로	서울우유협동조합	270	31	11
	엔요 300	매일유업(주)	280	18	7
	마시는 요구르트 평균				23

구분	제품명	판매원	내용량 (mL, g)	당류(g)	
				제품 1개	100g
마시는 진한 요구르트 (액상 농후발효유)	닥터캡슐 프로텍트 플레인	(주)빙그레	130	10	7
	덴마크 드링킹요구르트 플레인	동원F&B	300	20	7
	듀오안 오리지널	서울우유협동조합	150	13	9
	바이오 PROBIOTIC 드링킹 요거트 플레인	매일유업(주)	250	15	6
	불가리스 플레인	남양유업(주)	150	8	5
	액티비아 병 플레인	풀무원다논(주)	130	8	6
	파스퇴르 캐번 저지방 플레인	롯데푸드(주)	150	9	6
	프로바이오 플레인	(주)푸르밀	150	11	8
	헬리코박터 프로젝트 윌(Will)	(주)에치와이	150	9	6
마시는 진한 요구르트 평균				11	7
떠먹는 진한 요구르트 (호상 농후발효유)	노브랜드 떠먹는 요구르트 플레인	(주)이마트	83	6	-
	떠먹는 불가리스 플레인	남양유업(주)	85	6	-
	바이오 PROBIOTIC 플레인 스위트	매일유업(주)	85	9	-
	액티비아 컵 플레인	풀무원다논(주)	80	6	-
	요플레 플레인	(주)빙그레	85	6	-
	요하임 플레인 스위트	서울우유협동조합	85	8	-
	푸르밀 떠먹는 플레인 요거트	(주)푸르밀	80	7	-
떠먹는 진한 요구르트 평균				7	-
그릭 요구르트 (호상 농후발효유)	바이오 PROBIOTIC 그릭요거트	매일유업(주)	400	14	4
	일동후디스 그릭요거트 플레인	일동후디스(주)	450	54	12
	풀무원다논 그릭 플레인	풀무원다논(주)	450	49	11
그릭 요구르트 평균				39	9

□ 제품 종류별 단백질·지방 차이 있어 영양정보를 확인하고 구매해야

○ 요구르트의 평균 영양성분 함량\*은 100g당 열량 77kcal(3.9%\*\*), 탄수화물 11.8g(3.6%), 단백질 3g(5.5%), 지방 2g(3.7%) 수준으로 제품 종류별 차이가 나타남.

\* 떠먹는 진한 요구르트는 내용량이 80~85g으로 100g 미만이어서 제품 1개 단위로 비교함.  
 \*\* 괄호( ) 안 수치는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)을 나타냄.  
 ※ 1일 영양성분 기준치 : 열량(2,000kcal), 탄수화물(324g), 단백질(55g), 지방(54g)

- 마시는 요구르트 5개 제품의 100g당 평균 열량(50kcal)은 1일 영양성분 기준치의 2.5%, 탄수화물(10.8g)은 3.3%, 단백질(1g)은 1.8%, 지방(0.2g)은 0.4% 수준임.
- 마시는 진한 요구르트 9개 제품의 100g당 평균 열량(87kcal)은 1일 영양성분 기준치의 4.4%, 탄수화물(13.6g)은 4.2%, 단백질(3.2g)은 5.8%, 지방(2.2g)은 4.1% 수준임.
- 떠먹는 진한 요구르트 7개의 제품 1개당 평균 열량(71kcal)은 1일 영양성분 기준치의 3.6%, 탄수화물(10.3g)은 3.2%, 단백질(3g)은 5.5%, 지방(2.1g)은 3.9% 수준임.
- 그릭 요구르트 3개 제품의 100g당 평균 열량(104kcal)은 1일 영양성분 기준치의 5.2%, 탄수화물(11.3g)은 3.5%, 단백질(5.6g)은 10.2%, 지방(4.0g)은 7.4% 수준임.

- 농후발효유 제품은 주로 원유를 원재료로 사용하여 만드는 제품으로 마시는 요구르트와 비교해 단백질, 지방 함량이 상대적으로 높은 편이었음.
- 특히 그릭 요구르트는 제조 과정에서 농축되기 때문에 밀도가 높아져 단백질, 지방 함량이 마시는 요구르트와 비교해 상대적으로 높은 편임.

**【 제품별 영양성분 함량 (100g당) 】**

구분	제품명	판매원	내용량 (mL, g)	열량 (2,000kcal)		탄수화물 (324g)		단백질 (55g)		지방 (54g)	
				kcal	%	g	%	g	%	g	%
마시는 요구르트 (액상 발효유)	그랜드	(주)에치와이	280	58	2.9	13	4.0	1	1.8	0.2	0.4
	남양 요구르트	남양유업(주)	280	50	2.5	11	3.4	1	1.8	0.2	0.4
	빙그레 요구르트	(주)빙그레	280	38	1.9	8	2.5	1	1.8	0.2	0.4
	서울우유 요구르트 제로	서울우유협동조합	270	58	2.9	13	4.0	1	1.8	0.2	0.4
	엔요 300	매일유업(주)	280	44	2.2	9	2.8	1	1.8	0.4	0.7
	<b>마시는 요구르트 평균</b>				<b>50</b>	<b>2.5</b>	<b>10.8</b>	<b>3.3</b>	<b>1.0</b>	<b>1.8</b>	<b>0.2</b>
마시는 진한 요구르트 (액상 농후발효유)	닥터캡슐 프로텍트 플레인	(주)빙그레	130	113	5.7	20	6.2	3	5.5	2.3	4.3
	덴마크 드링킹요구르트 플레인	동원F&B	300	80	4.0	9	2.8	3	5.5	3.6	6.7
	듀오안 오리지널	서울우유협동조합	150	93	4.7	15	4.6	4	7.3	1.9	3.5
	바이오 PROBIOTIC 드링킹요거트 플레인	매일유업(주)	250	62	3.1	10	3.1	3	5.5	1.1	2.0
	불가리스 플레인	남양유업(주)	150	98	4.9	13	4.0	4	7.3	3.3	6.1
	엑티비아 병 플레인	풀무원다논(주)	130	62	3.1	8	2.5	3	5.5	2.0	3.7
	파스퇴르 쾌변 저지방 플레인	롯데푸드(주)	150	98	4.9	19	5.9	3	5.5	1.1	2.0
	프로바이오 플레인	(주)푸르밀	150	82	4.1	14	4.3	3	5.5	1.5	2.8
	헬리코박터 프로젝트 윌(Will)	(주)에치와이	150	97	4.9	14	4.3	3	5.5	3.2	5.9
	<b>마시는 진한 요구르트 평균</b>				<b>87</b>	<b>4.4</b>	<b>13.6</b>	<b>4.2</b>	<b>3.2</b>	<b>5.8</b>	<b>2.2</b>
떠먹는 진한 요구르트 (호상 농후발효유)	노브랜드 떠먹는 요구르트 플레인*	(주)이마트	83	67	3.4	9	2.8	3	5.5	2.1	3.9
	떠먹는 불가리스 플레인*	남양유업(주)	85	77	3.9	10	3.1	3	5.5	2.8	5.2
	바이오 PROBIOTIC 플레인스위트*	매일유업(주)	85	66	3.3	11	3.4	3	5.5	1.0	1.9
	엑티비아 컵 플레인*	풀무원다논(주)	80	65	3.3	9	2.8	3	5.5	2.1	3.9
	요플레 플레인*	(주)빙그레	85	82	4.1	11	3.4	3	5.5	2.8	5.2
	요하임 플레인 스위트*	서울우유협동조합	85	77	3.9	12	3.7	3	5.5	2.0	3.7
	푸르밀 떠먹는 플레인 요거트*	(주)푸르밀	80	65	3.3	10	3.1	3	5.5	1.6	3.0
	<b>떠먹는 진한 요구르트 평균</b>				<b>71</b>	<b>3.6</b>	<b>10.3</b>	<b>3.2</b>	<b>3.0</b>	<b>5.5</b>	<b>2.1</b>
그릭 요구르트 (호상 농후발효유)	바이오 PROBIOTIC 그릭요거트	매일유업(주)	400	84	4.2	6	1.9	7	12.7	3.6	6.7
	일동후디스 그릭요거트 플레인	일동후디스(주)	450	130	6.5	14	4.3	5	9.1	6.0	11.1
	풀무원다논 그릭 플레인	풀무원다논(주)	450	98	4.9	14	4.3	5	9.1	2.4	4.4
	<b>그릭 요구르트 평균</b>				<b>104</b>	<b>5.2</b>	<b>11.3</b>	<b>3.5</b>	<b>5.6</b>	<b>10.2</b>	<b>4.0</b>
<b>전체 평균</b>				<b>77</b>	<b>3.9</b>	<b>11.8</b>	<b>3.6</b>	<b>3.0</b>	<b>5.5</b>	<b>2.0</b>	<b>3.7</b>

※ 영양성분 시험결과 옆 숫자는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)을 나타냄.

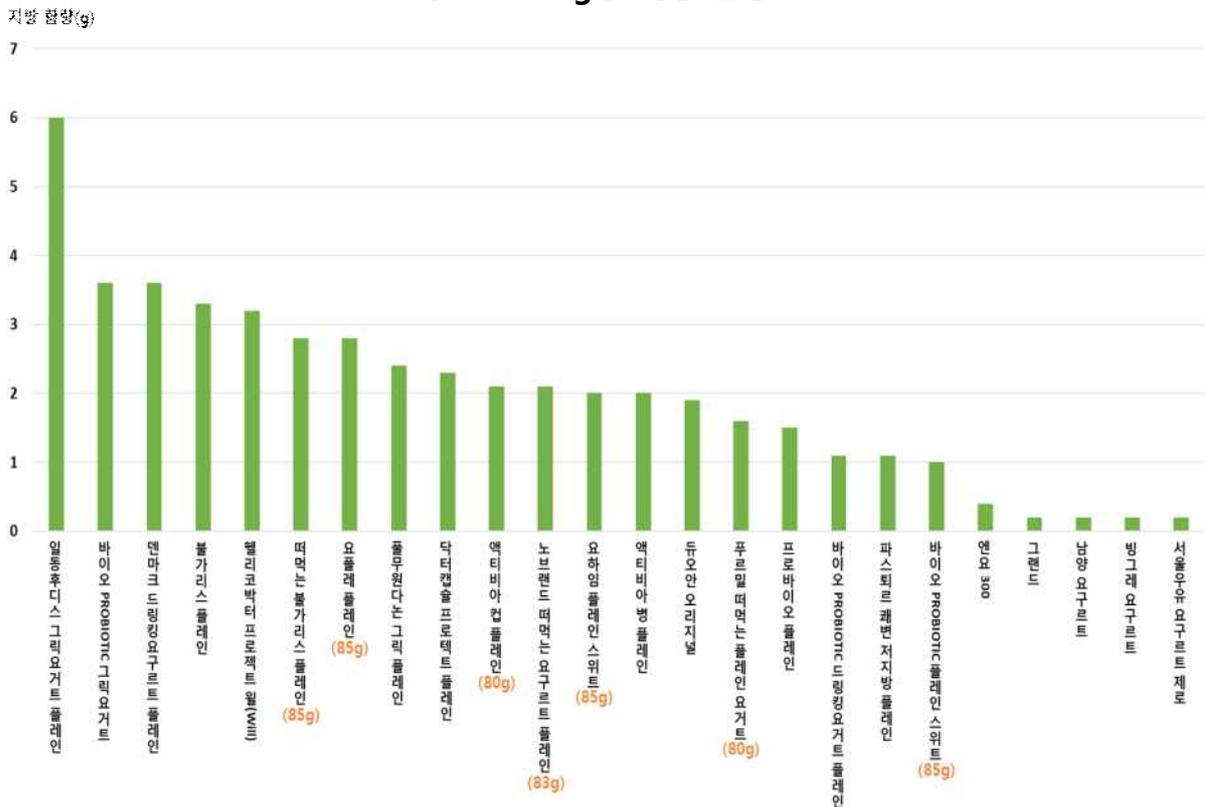
\* 떠먹는 진한 요구르트는 내용량이 80~85g으로 100g 미만이어서 제품 1개 단위로 비교함.

- 요구르트의 지방은 100g당\* 0.2 ~ 6g(평균 2g) 수준으로 발효유 5개 제품의 평균 지방 함량이 0.2g, 진한 요구르트 19개 제품은 평균 2.4g으로 12배 차이가 났음.

\* 떠먹는 진한 요구르트는 내용량이 80~85g으로 100g 미만이어서 제품 1개 단위로 비교함.

- 그릭 요구르트 제품인 일동후디스 그릭요거트 플레인(일동후디스㈜)의 지방 함량이 6g으로 가장 높았고, 마시는 요구르트인 그랜드(주에치와이), 남양 요구르트(남양유업㈜), 빙그레 요구르트(주빙그레), 서울우유 요구르트 제로(서울우유 협동조합) 4개의 지방 함량이 0.2g으로 가장 적었음.

【 요구르트 100g당 지방 함량 】



## □ 무지유고형분 함량 전 제품 기준 적합해

- 무지유고형분\* 함량은 전 제품이 기준\*\*을 충족하였음.

\* 무지유고형분

우유에서 수분을 증발시킨 후 지방을 제거한 성분으로 유당, 탄수화물, 단백질, 무기질 등이 포함된 성분

\*\* 무지유고형분 기준

발효유 : 3% 이상 / 농후발효유 : 8% 이상 (식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2022-48호)

## 나 안전성

### □ 모든 제품이 안전성에 문제 없어

- 조사대상 전 제품에서 대장균군과 이물은 검출되지 않았음.

## 다 표시 적합성

### □ 일부 제품은 영양표시 개선이 필요해

- 전 제품의 내용량이 허용오차 범위 이내로 기준에 적합\*했고, 알레르기 유발 물질 및 특정균 함유균수를 규정대로 표시하고 있었음.

\* 식품등의 표시기준(식품의약품안전처 고시 제2022-25호)

- 일부 제품은 영양성분 함량표시와 온라인 게시정보가 미흡해 사업자의 지속적인 표시 관리가 필요함.

⇒ 매일유업(주)은 품질관리 계획을 회신했고, (주)이마트는 한국소비자원의 권고를 수용해 온라인상의 표시를 개선함.

## 라 환경성

### □ 제품별 포장재 재활용 등급 차이 있어

- 조사대상 24개 제품 중 11개 제품은 ‘재활용 우수’, 11개 제품은 ‘재활용 보통’, 2개 제품은 ‘재활용 어려움’으로 제품별 차이가 있었으며, 포장재 재활용에 관심이 높다면 평가등급이 높은 제품을 선택하는 것이 바람직함.

\* 재질·구조 등급 평가는 ‘포장재 재질·구조 및 재활용의 용이성 기준’에 따라 ‘재활용 최우수’, ‘재활용 우수’, ‘재활용 보통’, ‘재활용 어려움’으로 구분되며, ‘재활용 어려움’ 등급의 포장재의 경우 평가결과를 제품에 표시해야 함(포장재 재질·구조 등급표시 기준, 환경부 고시 제2021-57호).

#### 【 요구르트 포장재 재질·구조 평가등급 】

제품명	판매원	포장재 재질·구조 평가등급
떠먹는 불가리스 플레인	남양유업(주)	<b>‘재활용 우수’</b>
불가리스 플레인		
덴마크 드링킹요구르트 플레인	동원F&B	
바이오 PROBIOTIC 그릭요거트	매일유업(주)	
요하임 플레인 스위트	서울우유협동조합	
일동후디스 그릭요거트 플레인	일동후디스(주)	
닥터캡슐 프로젝트 플레인	(주)빙그레	
헬리코박터 프로젝트 윌(Will)	(주)에치와이	
액티비아 병 플레인	풀무원다논(주)	
액티비아 컵 플레인		
풀무원다논 그릭 플레인		

제품명	판매원	포장재 재질·구조 평가등급
남양 요구르트	남양유업(주)	'재활용 보통'
파스퇴르 쾌변 저지방 플레인	롯데푸드(주)	
바이오 PROBIOTIC 드링킹요거트 플레인	매일유업(주)	
바이오 PROBIOTIC 플레인스위트		
엔요 300		
듀오안 오리지널	서울우유협동조합	
서울우유 요구르트 제로		
빙그레 요구르트	(주)빙그레	
요플레 플레인		
그랜드	(주)에치와이	
프로바이오 플레인	(주)푸르밀	
노브랜드 떠먹는 요구르트 플레인	(주)이마트	'재활용 어려움'
푸르밀 떠먹는 플레인 요거트	(주)푸르밀	

【 요구르트 포장재 재질·구조 평가등급 제품표시 사례 】

'재활용 우수' 표시		'재활용 어려움' 표시	
			

**마 가격**

□ 동일 종류 요구르트 제품 사이에 가격 차이 있어

- 요구르트 제품의 100g당 가격은 마시는 요구르트가 370 ~ 500원으로 최대 1.4배, 그릭 요구르트는 822 ~ 1,200원으로 최대 1.5배 차이가 났으나 마시는 진한 요구르트는 582 ~ 1,462원으로 최대 2.5배 차이가 있어 제품 간 가격 차이가 큰 편이었음.
- 내용량이 80 ~ 85g인 떠먹는 진한 요구르트는 제품 1개당 평균 가격이 330 ~ 745원으로 제품 간 최대 2.3배 차이가 났음.

○ 농후발효유의 100g당 제품별 가격은 닥터캡슐 프로텍트 플레인(㈜빙그레)이 1,462원, 일동후디스 그릭요거트 플레인(일동후디스㈜)이 1,200원, 헬리코박터 프로젝트 윌(㈜에치와이)이 1,000원 순으로 비쌌고 불가리스 플레인(남양유업㈜)이 582원으로 가장 저렴했음.

**【 제품별 가격 】**

구분	제품명	판매원	내용량 (mL, g)	가격(원)	
				제품 1개	100g
마시는 요구르트 (액상 발효유)	그랜드	㈜에치와이	280	1,300	464
	남양 요구르트	남양유업㈜	280	1,300	464
	빙그레 요구르트	㈜빙그레	280	1,300	464
	서울우유 요구르트 제로	서울우유협동조합	270	1,000	370
	엔요 300	매일유업㈜	280	1,400	500
	<b>마시는 요구르트 평균</b>				<b>1,260</b>
마시는 진한 요구르트 (액상 농후발효유)	닥터캡슐 프로텍트 플레인	㈜빙그레	130	1,900	1,462
	덴마크 드링킹요구르트 플레인	동원F&B	300	2,000	667
	듀오안 오리지널	서울우유협동조합	150	1,300	867
	바이오 PROBIOTIC 드링킹요거트 플레인	매일유업㈜	250	2,000	800
	불가리스 플레인	남양유업㈜	150	873	582
	엑티비아 병 플레인	풀무원다논㈜	130	1,245	958
	파스퇴르 껌 변 저지방 플레인	롯데푸드㈜	150	1,400	933
	프로바이오 플레인	㈜푸르밀	150	965	643
	헬리코박터 프로젝트 윌(Will)	㈜에치와이	150	1,500	1,000
	<b>마시는 진한 요구르트 평균</b>				<b>1,465</b>
떠먹는 진한 요구르트 (호상 농후발효유)	노브랜드 떠먹는 요구르트 플레인	㈜이마트	83	330	-
	떠먹는 불가리스 플레인	남양유업㈜	85	428	-
	바이오 PROBIOTIC 플레인스위트	매일유업㈜	85	745	-
	엑티비아 컵 플레인	풀무원다논㈜	80	745	-
	요플레 플레인	㈜빙그레	85	745	-
	요하임 플레인 스위트	서울우유협동조합	85	600	-
	푸르밀 떠먹는 플레인 요거트	㈜푸르밀	80	542	-
<b>떠먹는 진한 요구르트 평균</b>				<b>591</b>	<b>-</b>
그릭 요구르트 (호상 농후발효유)	바이오 PROBIOTIC 그릭요거트	매일유업㈜	400	3,980	995
	일동후디스 그릭요거트 플레인	일동후디스㈜	450	5,400	1,200
	풀무원다논 그릭 플레인	풀무원다논㈜	450	3,700	822
	<b>그릭 요구르트 평균</b>				<b>4,360</b>

※ 제품 구입가(2022.3.)를 기반으로 판매원에서 최종 확인한 가격이며, 구입시기 및 장소에 따라 달라질 수 있음.

## 요구르트 종합결과표

구분	제품	판매원 /제조원	유통 기한	내용량 (mL)	유산균수 <sup>1)</sup> (CFU/mL)	열량 (2,000kcal) <sup>2)</sup>		탄수화물 (324g)		단백질 (55g)		지방 (54g)		당류 (50g)		안전성 <sup>3)</sup> (대장균군 및 이물)	가격 <sup>4)</sup> (원/1개)	포장재 재질·구조 등급 <sup>5)</sup>	
						kcal	%	g	%	g	%	g	%	g	%				
1		그랜드	(주)에치와이 / (주)우리F&B	22.3.5	280	2.5억	58	2.9	13	4.0	1	1.8	0.2	0.4	12	24	○	1,300	■■■
2		남양 요구르트	남양유업(주)	22.3.10	280	8,300만	50	2.5	11	3.4	1	1.8	0.2	0.4	8	16	○	1,300	■■■
3		빙그레 요구르트	(주)빙그레 / (주)우리F&B	22.3.5	280	2.7억	38	1.9	8	2.5	1	1.8	0.2	0.4	5	10	○	1,300	■■■
4		서울우유 요구르트 제로	서울우유 협동조합 / (주)데어리젠	22.3.12	270	1.5억	58	2.9	13	4.0	1	1.8	0.2	0.4	11	22	○	1,000	■■■
5		엔요 300	매일유업(주)	22.3.13	280	1.2억	44	2.2	9	2.8	1	1.8	0.4	0.7	7	14	○	1,400	■■■
6		닥터캡슐 프로젝트 플레인	(주)빙그레	22.3.4	130	15억	113	5.7	20	6.2	3	5.5	2.3	4.3	7	14	○	1,900	■■■■
7		덴마크 드링킹요구르트 플레인	동원F&B	22.3.7	300	18억	80	4.0	9	2.8	3	5.5	3.6	6.7	7	14	○	2,000	■■■■
8		듀오안 오리지널	서울우유 협동조합	22.3.12	150	19억	93	4.7	15	4.6	4	7.3	1.9	3.5	9	18	○	1,300	■■■

※ 영양성분 함량은 제품 100g당 결과를 표시하였고, 떠먹는 진한 요구르트는 내용량이 80~85g으로 100g 미만이어서 제품 1개 단위로 표시함.

- 1) 유산균수 기준 : 발효유 1mL당 1,000만 CFU 이상 / 농후발효유 1mL당 1억 CFU 이상(식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2022-48호)
- 2) 영양성분(열량, 탄수화물, 단백질, 지방)은 1일 영양성분 기준치, 당류는 가공식품을 통한 당류 1일 섭취량(50g)을 기준으로 비율(%)을 표시함.
- 3) ○ : 기준 적합 / X : 기준 부적합
- 4) 조사대상 제품 구입 시점(2022.3)의 가격을 판매원에서 최종 확인한 가격이며, 구입시기 및 장소에 따라 달라질 수 있음.
- 5) 한국환경공단 평가 결과서를 통해 기호로 표시 "■■■■=재활용 우수, ■■■=재활용 보통, ■=재활용 어려움"

구분	제품	판매원/제조원	유통기한	내용량 (mL)	유산균수 <sup>1)</sup> (CFU/mL)	열량 (2,000kcal) <sup>2)</sup>		탄수화물 (324g)		단백질 (55g)		지방 (54g)		당류 (50g)		안전성 <sup>3)</sup> (대장균균 및 이물)	가격 <sup>4)</sup> (원/1개)	포장재 재질·구조 등급 <sup>5)</sup>
						kcal	%	g	%	g	%	g	%	g	%			
9	 바이오 PROBIOTIC 드링크요거트 플레인	매일유업(주)	22.3.3	250	10억	62	3.1	10	3.1	3	5.5	1.1	2.0	6	12	○	2,000	■■
10	 불가리스 플레인	남양유업(주)	22.3.6	150	19억	98	4.9	13	4.0	4	7.3	3.3	6.1	5	10	○	873	■■■
11	 액티비아 병 플레인	풀무원 다논(주)	22.3.6	130	5.3억	62	3.1	8	2.5	3	5.5	2.0	3.7	6	12	○	1,245	■■■
12	 파스티르 캐변 저지방 플레인	롯데푸드(주)	22.3.5	150	13억	98	4.9	19	5.9	3	5.5	1.1	2.0	6	12	○	1,400	■■
13	 프로바이오 플레인	(주)푸르밀	22.3.18	150	12억	82	4.1	14	4.3	3	5.5	1.5	2.8	8	16	○	965	■■
14	 헬리코박터 프로젝트 윌(Will)	(주)에치와이	22.3.3	150	6.9억	97	4.9	14	4.3	3	5.5	3.2	5.9	6	12	○	1,500	■■■
15	 노브랜드 떠먹는 요거트 플레인	(주)이마트 / (주)푸르밀	22.3.8	83	4.9억	67	3.4	9	2.8	3	5.5	2.1	3.9	6	12	○	330	■
16	 떠먹는 불가리스 플레인	남양유업(주)	22.3.7	85	6.4억	77	3.9	10	3.1	3	5.5	2.8	5.2	6	12	○	428	■■■
17	 바이오 PROBIOTIC 플레인스위트	매일유업(주)	22.3.8	85	13억	66	3.3	11	3.4	3	5.5	1.0	1.9	9	18	○	745	■■

※ 영양성분 함량은 제품 100g당 결과를 표시하였고, 떠먹는 진한 요거트는 내용량이 80~85g으로 100g 미만이어서 제품 1개 단위로 표시함.

- 1) 유산균수 기준 : 발효유 1mL당 1,000만 CFU 이상 / 농후발효유 1mL당 1억 CFU 이상(식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2022-48호)
- 2) 영양성분(열량, 탄수화물, 단백질, 지방)은 1일 영양성분 기준치, 당류는 가공식품을 통한 당류 1일 섭취량(50g)을 기준으로 비율(%)을 표시함.
- 3) ○ : 기준 적합 / X : 기준 부적합
- 4) 조사대상 제품 구입 시점(2022.3)의 가격을 판매원에서 최종 확인한 가격이며, 구입시기 및 장소에 따라 달라질 수 있음.
- 5) 한국환경공단 평가 결과서를 통해 기호로 표시 "■■■■=재활용 우수, ■■=재활용 보통, ■=재활용 어려움"

구분	제품	판매원/제조원	유통기한	내용량 (mL)	유산균수 <sup>1)</sup> (CFU/mL)	열량 (2,000kcal) <sup>2)</sup>		탄수화물 (324g)		단백질 (55g)		지방 (54g)		당류 (50g)		안전성 <sup>3)</sup> (대장균균 및 이물)	가격 <sup>4)</sup> (원/1개)	포장재 재질·구조 등급 <sup>5)</sup>
						kcal	%	g	%	g	%	g	%	g	%			
18	 액티비아 컵 플레인	풀무원 다논(주)	22.3.14	80	5.2억	65	3.3	9	2.8	3	5.5	2.1	3.9	6	12	○	745	■■■
19	 요플레 플레인	(주)빙그레	22.3.8	85	14억	82	4.1	11	3.4	3	5.5	2.8	5.2	6	12	○	745	■■
20	 요하임 플레인 스위트	서울우유 협동조합	22.3.17	85	16억	77	3.9	12	3.7	3	5.5	2.0	3.7	8	16	○	600	■■■
21	 푸르밀 떠먹는 플레인 요거트	(주)푸르밀	22.3.17	80	7.5억	65	3.3	10	3.1	3	5.5	1.6	3.0	7	14	○	542	■
22	 바이오 PROBIOTIC 그릭요거트	매일유업(주)	22.3.15	400	10억	84	4.2	6	1.9	7	12.7	3.6	6.7	4	8	○	3,980	■■■
23	 일동후디스 그릭요거트 플레인	일동 후디스(주)	22.3.16	450	15억	130	6.5	14	4.3	5	9.1	6.0	11.1	12	24	○	5,400	■■■
24	 풀무원다논 그릭 플레인	풀무원 다논(주)	22.3.26	450	11억	98	4.9	14	4.3	5	9.1	2.4	4.4	11	22	○	3,700	■■■

※ 영양성분 함량은 제품 100g당 결과를 표시하였고, 떠먹는 진한 요구르트는 내용량이 80~85g으로 100g 미만이어서 제품 1개 단위로 표시함.

1) 유산균수 기준 : 발효유 1mL당 1,000만 CFU 이상 / 농후발효유 1mL당 1억 CFU 이상(식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2022-48호)

2) 영양성분(열량, 탄수화물, 단백질, 지방)은 1일 영양성분 기준치, 당류는 가공식품을 통한 당류 1일 섭취량(50g)을 기준으로 비율(%)을 표시함.

3) ○ : 기준 적합 / X : 기준 부적합

4) 조사대상 제품 구입 시점(2022.3)의 가격을 판매원에서 최종 확인한 가격이며, 구입시기 및 장소에 따라 달라질 수 있음.

5) 한국환경공단 평가 결과서를 통해 기호로 표시 "■■■■=재활용 우수, ■■■=재활용 보통, ■=재활용 어려움"

# < 붙임 3 >

## 요구르트 구매·섭취 가이드

### ✓ 구입 시 확인

#### 1. 제품유형

⇒ 제품의 특징을 확인하고 선호하는 제품을 선택하세요.

제품유형		마시는 요구르트 (액상 발효유)	마시는 진한 요구르트 (액상 농후발효유)	떠먹는 진한 요구르트 (호상 농후발효유)	그릭 요구르트 (호상 농후발효유)
특징		<ul style="list-style-type: none"> <li>주로 탈지분유로 제조</li> <li>갈색 요구르트가 대표적</li> <li>단백질, 지방 함량이 낮음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>주로 원유로 제조</li> <li>점성이 있으며, 먹는 형태에 따라 액상과 호상으로 분류</li> <li>마시는 요구르트와 비교해 단백질과 지방 함량이 높음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>수분이 적어 밀도가 높음</li> <li>고형분 함량이 높음</li> </ul>	
기준·규격	유산균수	1천만 CFU/mL 이상		1억 CFU/mL 이상	
	무지유고형분	3% 이상		8% 이상	

※ 무지유고형분은 우유에서 수분을 증발시킨 후 지방이 제거된 성분으로 유당, 탄수화물, 단백질, 무기질 등이 포함

#### 2. 영양성분표

⇒ 요구르트는 제품 간 당류와 지방 함량 등에 차이가 있으니, 영양성분표를 확인 후 구입하세요.

#### 3. 인증마크

⇒ 요구르트는 유산균이 함유된 '식품'이며, 프로바이오틱스는 식약처에서 인정한 장 건강에 도움을 줄 수 있다고 알려진 기능성원료를 사용하여 제조한 '건강기능식품'입니다. 건강기능식품 인증마크를 확인한다면 쉽게 구분할 수 있습니다.

요구르트(식품)		프로바이오틱스(건강기능식품)		
액상	호상	분말	액상	인증마크

### ✓ 섭취, 보관 시 주의

#### 1. 요구르트 섭취 시기

⇒ 요구르트는 이른 아침에 섭취하기보다는 식후 섭취하는 것이 위산에 의해 유산균이 사멸하는 것을 줄일 수 있어 더욱 효과적입니다.

\* 이른 아침에는 밤새 위액 분비가 늘어나 위의 산도가 높은 상태이므로 유산균이 죽을 수 있음(우유자조금관리위원회).

#### 2. 섭취, 보관상 주의사항

- ⇒ 요구르트는 살아있는 유산균이 첨가되어 상대적으로 유통기한이 짧으니 주의해주세요.
- ⇒ 구입 후 반드시 냉장보관 하시고, 유통기한이 남았더라도 되도록 빠른 시일 내에 섭취하세요.
- ⇒ 알레르기 유발물질 기재정보를 확인 후 섭취하시고, 복통이 있을 시 즉시 섭취를 중단하세요.

### ✓ 분리·배출 시 주의

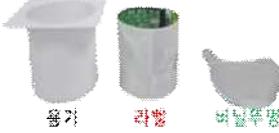
제품 섭취 후 내용물을 헹군 후 용기, 라벨 등의 재질에 따라 분리배출 해주세요.

⇒ 재활용 마크 안 또는 아래의 재질을 확인하시고 종류별로 나눠주세요

⇒ 부착상표, 부속품 등 본체와 다른 재질은 제거 후 배출해주세요

< 붙임 4 >

요구르트 포장재 분리배출 방법

구분	제품명				포장재 재질·구조 평가결과	분리배출 방법
페트병	그랜드		서울우유 요구르트 제로		재활용 보통	 용기   라벨   뚜껑 용기 → 투명 페트병 라벨 → 비닐 뚜껑 → 플라스틱
	남양 요구르트		엔요 300			
	빙그레 요구르트		듀오안 오리지널			
플라스틱 용기	닥터캡슐 프로젝트 플레인		액티비아 컵 플레인		재활용 우수	 용기   알루미늄 뚜껑 라벨 용기 → 플라스틱 라벨 → 비닐 알루미늄 뚜껑 → 일반쓰레기
	불가리스 플레인		요하임 플레인 스위트			
	액티비아 병 플레인		바이오 PROBIOTIC 그릭요거트			
	헬리코박터 프로젝트 윌(Will)		일동후디스 그릭요거트 플레인			
	떠먹는 불가리스 플레인		폴무원다논 그릭 플레인		재활용 보통	 용기   라벨   비닐뚜껑
	파스퇴르 캐변 저지방 플레인		바이오 PROBIOTIC 플레인스위트			
	프로바이오 플레인		요플레 플레인			
	노브랜드 떠먹는 요구르트 플레인		푸르밀 떠먹는 플레인 요거트			
종이팩	덴마크 드링킹요구르트 플레인				재활용 우수	 용기   개봉부   뚜껑
	바이오 PROBIOTIC 드링킹요거트 플레인				재활용 보통	