

 한국소비자원 Korea Consumer Agency	<h1>보도자료</h1> <p>“소비자 주권 시대를 열어가는 국민의 기관”</p>	 페이스북 @kcanews
		 인스타그램 @kca.go.kr
이 자료는 9월 30일(금) 조간부터 사용하시기 바랍니다.[방송인터넷 매체는 9월 29일(목) 12시]		
배포일	2022년 9월 28일(수) (총 10쪽)	담당부서 안전감시국 식의약안전팀
		담당자 심성보 팀장 (043-880-5841) 김보경 책임연구원 (043-880-5844)

간편한 한 끼 식사인 밀키트, 영양성분 정보 제공해야

- 위생 안전성에 문제없지만 유통기한 등 표시사항은 개선 필요 -

가정에서 간편하게 식사가 가능한 제품에 대한 관심이 증가하면서 조리에도 필요한 재료와 양념 등이 정량으로 준비되어 있는 밀키트*의 시장규모가 지속적으로 성장할 것으로 전망된다.

* 조리되지 않은 손질된 육류, 채소, 양념 등 식재료가 요리에 필요한 정량으로 구성되어 가정에서 간편하게 조리해 섭취할 수 있도록 제조한 제품

※ 국내 밀키트 시장은 '19년 400억원에서 '24년 7,000억 규모로 전망(한국농수산물유통공사, 2021.)

이에 한국소비자원(원장 장덕진)이 조리하지 않고 먹는 채소·쌈 등을 주재료로 하는 밀키트 16개 제품에 대해 조사한 결과, 위생 안전성에는 문제가 없었으나 소비자가 합리적으로 제품을 선택할 수 있도록 영양성분 정보를 제공할 필요가 있는 것으로 나타났다.

[밀키트 제품(예시)]

형태	구성				
					
	스테이크	채소	오일	치즈	양념

□ 열량·나트륨 등 영양성분, 소비자가 확인할 수 있어야

조사 결과, 16개 제품 중 1개 제품만 자율적으로 영양성분을 표시하고 있었다. 밀키트는 농·축·수산물과 양념 등 규격화하기 어려운 재료들로 이루어져 영양성분을 표시하기가 어렵다. 그러나 소비자가 한 끼 식사(meal)로 구입·섭취하는 제품인 만큼 건강한 식생활을 위해 영양성분을 확인하고 섭취할 수 있도록 할 필요가 있다.

※ 영양성분을 표시하지 않은 15개 사업자 중 9개 사업자는 우리 원 권고에 따라 자율적으로 영양성분 표시 계획을 밝힘(5p. 참조).

[참고] 식약처는 가공식품의 영양성분 표시 의무대상 품목을 단계적으로 확대할 계획이며 의무대상이 아닌 식품도 자율적으로 영양성분을 표시하도록 유도하고 있음.(식약처 보도자료, 2021)

< 불임 1 > 밀키트 안전실태조사 결과

1 배경 및 목적

가. 배경

□ 가정에서 간편하게 식사가 가능한 제품에 대한 관심이 증가하면서 조리에는 필요한 재료와 양념 등이 정량으로 준비되어 있는 밀키트*의 시장규모가 지속적으로 성장**할 것으로 전망됨.

* 밀키트는 조리되지 않은 손질된 육류, 채소, 양념 등 식재료가 요리에 필요한 정량으로 구성되어 가정에서 간편하게 조리해 섭취할 수 있도록 제조한 제품

** 국내 밀키트 시장은 2019년 400억원에서 2024년 7,000억 규모로 전망(한국농수산물유통공사, 2021)

□ 식품의약품안전처는 밀키트의 관리를 위해 ‘간편조리세트’ 식품유형을 신설하고 식중독균 등에 대한 규격 등 관련 기준·규격을 마련(「식품등의 기준 및 규격」, 2020.10.)

나. 목적

□ 밀키트는 조리되지 않은 식재료가 포함되어 제조·유통 과정에서 위생 관리가 중요*하며 기준·규격에 따른 법적 의무사항에 대한 점검이 필요

* 밀키트 재료(샐러드) 관련 1372소비자상담센터에 접수된 민원 및 소비자위해감시시스템(CISS)에 수집된 사례 분석(한국소비자원, 2020.1.~2022.3.) 결과 참고

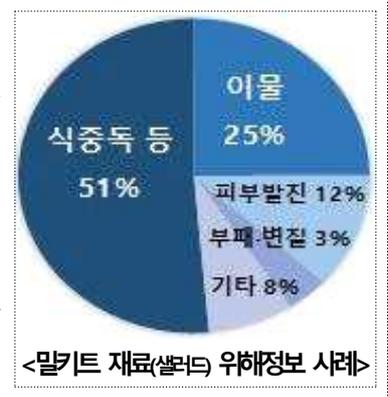
[위해 및 리콜 사례]

■ 위해사례

- 1372소비자상담센터·소비자위해감시시스템(CISS) 분석 결과(총 76건), 밀키트 재료(샐러드)로 인한 구토·설사 등 식중독 발생 사례 39건(51%) 확인(2020.1.~2022.3.)

■ 리콜·회수 사례

- (국내) 대장균에 오염된 그린샐러드 제품 기준 부적합(식약처, 2021.)
- (캐나다) 식중독균(리스테리아균)에 오염된 밀키트 재료(샐러드) 리콜 (Canadian Food Inspection Agency, 2021.)



□ 이에 시중에 유통·판매 중인 밀키트의 안전성 및 유통 실태를 조사하여 소비자 정보로 제공하고, 건전한 시장환경 조성에 기여하고자 함.

가. 조사대상

□ 샐러드 등 조리하지 않고 섭취(비가열)하는 재료가 포함된 밀키트 16개 제품

[조사대상 제품]

순번	유형	제품명	제조원/판매원	구입가(원)
1	샐러드	가든 샐러드 파스타	(주)푸드어셈블	9,900
2		그릭 피타브레드 샐러드	(주)마이셰프	10,900
3		그린콕샐러드	쿡빌리지	9,800
4		문어 뽕뽕	(주)나인스파크광고/(주)테이스티나인	14,900
5		부라타치즈 바질페스토 샐러드	푸드서플라이	13,900
6		스테이크 샐러드 밀키트	(주)아내의쉐프	13,900
7		콕샐러드 & 시저드레싱	(주)GS리테일	14,000
8		얌운센(태국식 해물 샐러드)	심쿵	13,900
9	월남쌈	불고기월남쌈	(주)아임셰프	11,900
10		소고기 월남쌈	(주)팜앤쿵	15,900
11		스프링롤	아이엠푸드몰	15,500
12		애슐리 쉬림프 & 불고기 월남쌈	(주)이랜드이츠식품부평공장 (주)이랜드이츠	15,900
13		언니디쉬 월남쌈	(주)대한푸드상회	15,900
14		초록들 행복한 월남쌈	초록들코리아(주)	17,900
15	반세오	아로이키친 반세오(베트남식 크레페)	식스레시피/(주)라마커머스	14,900
16	분짜	하노이분짜 밀키트(베트남식 비빔국수)	주식회사 파파쿵	10,900

나. 조사내용 및 결과

1) 내용

- 위해 사례* 및 밀키트 관련 기준·규격 등을 바탕으로 병원성 미생물 등 위생 안전성, 식품유형·규격 관련 표시실태 조사

* 밀키트 재료 관련 1372소비자상담센터에 접수된 민원 및 소비자위해감시시스템(CISS)에 수집된 사례 (76건) 분석(한국소비자원, 2020.1.~2022.3.)

[조사내용 및 방법]

조사내용	조사 방법	비고
<ul style="list-style-type: none"> • 위생 안전성 <ul style="list-style-type: none"> - (위생지표 미생물) 대장균 - (병원성 미생물) 리스테리아 모노사이토제네스, 살모넬라, 장출혈성대장균, 황색포도상구균 	시험검사	식품의 기준 및 규격 (식약처고시 제2022-56호)
<ul style="list-style-type: none"> • 제품의 표시실태 조사 	실태조사	식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙 (총리령 제1813호)

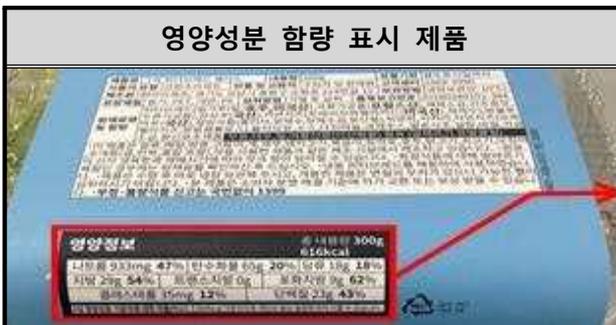
2) 결과

- (영양성분 표시) 조사대상 16개 제품 중 1개 제품이 자율적으로 영양 성분 함량을 표시

- 조사대상 16개 제품의 식품 유형은 즉석섭취식품 6종, 간편조리세트 8종, 세트포장·즉석판매제조식품 각 1종으로 모두 영양성분 의무 표시대상에 해당하지 않음.
- 밀키트는 농·축·수산물과 양념 등 규격화하기 어려운 재료들로 인해 영양 성분을 표시하는데 어려움이 있지만, 소비자가 한 끼 식사(meal)로 구입·섭취하는 제품인 만큼 건강한 식생활을 위해 열량·당류·나트륨 등 영양 성분을 확인하고 섭취할 수 있도록 영양성분을 표시할 필요가 있음.

※ 영양성분을 표시하지 않은 15개 사업자 중 심곡, 아이엠푸드물, (주)GS리테일, (주)아내의쉐프, (주)아임셰프, (주)파파쿵, (주)팜앤쿵, (주)푸드어셈블, 푸드서플라이(9개 사업자)는 우리 원 권고에 따라 영양성분 표시 계획을 밝힘.

[영양성분 표시 제품(예시)]

영양성분 함량 표시 제품	한 개 제품의 영양성분 함량																				
	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">영양정보</td> <td colspan="2">총 내용량 300g 616kcal</td> </tr> <tr> <td>나트륨 933mg 47%</td> <td>탄수화물 65g 20%</td> <td>당류 18g 18%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>지방 29g 54%</td> <td>트랜스지방 0g</td> <td>포화지방 9g 62%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>콜레스테롤 35mg 12%</td> <td>단백질 23g 43%</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4">1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.</td> </tr> </table>	영양정보		총 내용량 300g 616kcal		나트륨 933mg 47%	탄수화물 65g 20%	당류 18g 18%		지방 29g 54%	트랜스지방 0g	포화지방 9g 62%		콜레스테롤 35mg 12%	단백질 23g 43%			1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.			
영양정보		총 내용량 300g 616kcal																			
나트륨 933mg 47%	탄수화물 65g 20%	당류 18g 18%																			
지방 29g 54%	트랜스지방 0g	포화지방 9g 62%																			
콜레스테롤 35mg 12%	단백질 23g 43%																				
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.																					

- (위생 안전성) 밀키트에 포함된 조리하지 않고 먹는 채소·쌈 등에 대한 미생물(5종) 시험 결과, 전 제품(16개) 불검출

[미생물 시험 결과]

구분	시험 항목(미생물 5종)	결과
위생 안전성	대장균	불검출
	리스테리아 모노사이토제네스, 살모넬라, 장출혈성대장균, 황색포도상구균	불검출

- (표시실태) 6개 제품이 유통기한 등 의무 표시사항을 미표시하거나 외포장과 내포장의 원재료명 표시가 달라 개선 필요

※ 표시사항이 미흡한 6개 사업자(아이엠푸드물, (주)GS리테일, (주)아내의쉐프, (주)파파쿵, (주)팜앤쿵, 푸드서플라이)는 우리 원 권고에 따라 표시 개선 계획을 회신

[표시실태 점검 결과]

구분	개선 필요 제품	관련 기준 및 규격
표시사항 누락*	5개 (31.3%)	식품 등의 표시기준 (식약처고시 제2022-25호)
원재료명 상이**	1개 (6.3%)	

* 식품유형, 유통기한 등 미표시

** 원재료로 가공치즈를 사용하였으나, 외포장에 자연치즈로 표시

- (친환경성) 개별 포장 개수를 줄이는 등 친환경성 제고를 위한 사업자의 노력 필요

- 밀키트는 식재료 간 교차오염을 방지하기 위해 개별 포장이 필요한 경우가 있으나, 일부 제품은 비닐포장을 과도하게 사용(5 ~ 11개)하고 있어 제품 생산·판매 과정에서 플라스틱 저감화 등 친환경에 대한 사업자의 인식 제고가 필요

[내용물 포장(예시)]



[포장재질별 사용 현황]

포장재질 현황				제품(예시)	
구분	전체(개)	외포장(개)	내포장(개)		
플라ستيك	비닐류(other)	90 (56.6%)	3 (12.5%)	87 (64.4%)	■ 외포장 플라스틱 용기(PET·PP) 종이 용기
	PET	12 (7.5%)	7 (29.2%)	5 (3.7%)	
	PP	5 (3.1%)	3 (12.5%)	2 (1.5%)	
종이	3 (1.9%)	1 (4.2%)	2 (1.5%)	 	
재활용 가능	110 (69.2%)	14 (58.3%)	96 (71.1%)	비닐류 나일론·PE(보냉재)	
나일론·PE(보냉재)	1 (0.6%)	1 (4.2%)	-	 	
미표시	비닐류	28 (17.6%)	1 (4.2%)	27 (20.0%)	■ 내포장(내용물)
	코팅종이	16 (10.1%)	7 (29.2%)	9 (6.7%)	
	알 수 없음	2 (1.3%)	1 (4.2%)	1 (0.7%)	
기타*	2 (1.3%)	-	2 (1.5%)	 	
재활용 불가	49 (30.8%)	10 (41.7%)	39 (28.9%)		
전체 합계	159 (100.0%)	24 (100.0%)	135 (100.0%)		

* 나무젓가락(1개), 비닐장갑(1개)

○ 3개 제품은 배송 중 냉장 온도 유지를 위해 재활용이 어려운 고흡수성 수지 냉매제를 사용

※ 3개 제품 중 (주)아임세프(1개 제품)는 지방자치단체로부터 재활용 활성화를 위해 수거한 고흡수성 수지 냉매제를 제공받아 물 냉매제와 함께 사용

[배송시 사용된 냉매제(예시)]



※ 심곡, 아이엠푸드물, (주)GS리테일, (주)대한푸드상회, (주)마이세프, (주)아내의쉐프, (주)아임세프, (주)이랜드이츠, (주)파파쿡, (주)팜앤쿡, (주)푸드어셈블, 푸드서플라이(12개 사업자)는 포장 소재 등을 개선하고, 쿡빌리지, (주)대한푸드상회(2개 사업자)는 고흡수성수지를 친환경 냉매제로 교체하기로 회신

< 붙임 2 > 밀키트 종합결과표

구분	메뉴	제품명	제조/판매원	내용량(g)	가격(원)	영양표시 실태	위생 안전성 ¹⁾	표시실태 ²⁾	냉매제	포장재질		내용물	
										외포장	내포장	(종)	포장수(개)
1	샐러드	가든 샐러드 파스타	(주)푸드어셈블	464	9,900	미표시	○	○	물	PET, 코팅종이	비닐류, 코팅종이	8	6
2		그릭 피타브레드 샐러드	(주)마이셰프	300	10,900	○	○	○	물	PET, 코팅종이	비닐류, 나무젓가락	9	6
3		그린콤샐러드	쿡빌리지	370	9,800	미표시	○	○	고흡수성수지	종이, PP	비닐류, 코팅종이 미표시(1)	9	5
4		문어 뽕뽕	(주)나인스파크광고 (주)테이스티나인	380	14,900	미표시	○	○	물, 드라이아이스	PP, 코팅종이	비닐류, PET	7	5
5		부라타치즈 바질페스토 샐러드	푸드서플라이	309	13,900	미표시	○	원재료명 상이	물	비닐류	비닐류, PP 코팅종이, 미표시(1)	7	6
6		스테이크 샐러드 밀키트	(주)아내의쉐프	- *	13,900	미표시	○	유통기한 등 미표시	물	PET	비닐류, 코팅종이 미표시(6)	14	11
7		콕샐러드 & 시저드레싱	(주)GS리테일	-	14,000	미표시	○	내용물 개별 정보 미표시	물	PP	비닐류, PET, 종이, 코팅종이 미표시(3)	10	6
8		얇운센(태국식 해물 샐러드)	심곡	530	13,900	미표시	○	○	물, EM발효액	나일론·PE (보냉재)	비닐류, 코팅종이	10	7
9	월남쌈	불고기 월남쌈	(주)아임셰프	665	12,900 ³⁾	미표시	○	○	고흡수성수지 ⁴⁾	비닐류	비닐류, 코팅종이 미표시(1)	11	11
10		소고기 월남쌈	(주)팜앤쿡	760	15,900	미표시	○	용기포장재질 등 미표시	물	미표시 (비닐류)	비닐류, PP 미표시(4)	11	7
11		스프링롤	아이엠푸드몰	500	15,500	미표시	○	용기포장재질 등 미표시	물, 드라이아이스	미표시 (보냉재)	비닐류, PET	11	6
12		애슐리 쉬림프 & 불고기 월남쌈	(주)이랜드이츠식품부평공장 (주)이랜드이츠	801	15,900	미표시	○	○	물	PET, 코팅종이	비닐류, 미표시(1)	13	11
13		언니디쉬 월남쌈	(주)대한푸드상회	699	15,900	미표시	○	○	고흡수성수지	PET, 코팅종이	비닐류, 미표시(3)	11	8
14		초록들 행복한 월남쌈	초록들코리아(주)	905	17,900	미표시	○	○	생수	PET, 코팅종이	비닐류, 미표시(4)	10	10
15	반쌈오	아로이키친 반쌈오 (베트남식 크레페)	식스레시피 (주)라마커머스	546	14,900	미표시	○	○	물	PET, 코팅종이	비닐류, 코팅종이 비닐장갑, 미표시(2)	10	9
16	분짜	하노이분짜 밀키트 (베트남식 비빔국수)	(주)파파쿡	-	10,900	미표시	○	식품유형 등 미표시	물	비닐류	비닐류, 코팅종이 미표시(2)	6	7

* - : 해당 제품은 내용량 미표시(표시실태 결과 참고)

1) 대장균, 리스테리아 모노사이토제네스, 살모넬라, 장출혈성대장균, 황색포도상구균 시험결과, 모든 제품에서 불검출되어 위생실태 양호

2) 제품명, 식품유형, 영업소명칭 및 소재지, 유통기한, 내용량, 원재료명, 용기포장재질, 보관방법 등 표시실태 점검 결과

3) 사업자가 제공한 제품 가격(구입가 11,900원)

4) 물 냉매제를 사용하고 있으나 지방자치단체에서 재활용 활성화를 위해 수거한 고흡수성수지 냉매제를 제공받아 사용했음.

1. 구입·주문할 때

- ▶ 영양성분 표시를 확인 후 나트륨, 당류 함량이 적은 제품을 선택합니다.
- ▶ 원재료명에 표시된 알레르기 유발 물질 함유 여부를 확인합니다.
- ▶ 유통기한이 짧아 바로 먹지 못할 경우, 나중에 구입하는 것이 바람직합니다.
- ▶ 온라인 주문 시 휴일, 명절 등으로 인해 장기간 받을 수 없다면 주문을 자제합니다.

2. 섭취할 때

- ▶ 개봉 후에는 최대한 빨리 섭취합니다.
- ▶ 채소 등 농수산물은 한 번 더 세척해서 조리합니다.
- ▶ 배송받은 식품은 차가운 상태로 배송되었는지 확인하고 섭취합니다.
- ▶ 이물을 발견한 경우, 판매사 또는 식약처(신고전화 1399)에 신고합니다.
- ▶ 내용물의 구분포장으로 인해 쓰레기가 많이 발생할 수 있지만, 포장재질 표시를 확인하고 분리배출하면 재활용에 도움이 됩니다.

3. 보관할 때

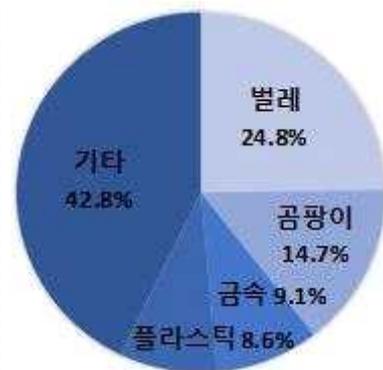
- ▶ 제품에 표시된 보관방법(냉장·냉동)에 따라 적절한 곳에 보관합니다.
- ▶ 배송 안내 메시지를 확인하면 빠르게 수령한 후 적절한 곳에 보관합니다.
- ▶ 캠핑 등 야외활동을 위해 이동할 때에도 냉장온도를 유지하는 것이 중요합니다.

■ 식품의 이물 신고 분석결과(식약처, '17~'21)

- 전체 신고 건수(18,360건) 중 벌레와 곰팡이(39.5%)가 가장 많았고, 7~10월에 신고 집중
- 벌레 이물은 과자류(13.2%)에 이어 즉석섭취·편의식품(10.6%)이 많았음.

■ 이물을 발견했을 때 대처 요령

- 불량식품 신고전화(국번없이 1399) 또는 스마트폰 앱(내손안 식품안전정보)에 신고
- 이물과 제품은 훼손되지 않도록 보관 후 조사기관에 인계
- ※ 소비자에게 이물을 신고받은 영업자는 7일 이내 조사기관(지방식약청 또는 시·군·구)에 보고해야 함.



<가공식품 이물 신고현황>

< 붙임 4 >

식품의 영양성분 표시 읽는 방법

1. 영양성분 표시

▶ (영양정보) 개인의 식습관과 영양상태에 맞춰 식품을 합리적으로 선택하고 건강한 식사를 할 수 있도록 도움을 줍니다.

기본형	그래픽형																																													
<p>영양정보 총 내용량 00g 000kcal 1일 영양성분 기준치에 대한 비율</p> <table border="1"> <tr><td>총 내용량당</td><td></td></tr> <tr><td>나트륨 00mg</td><td>00%</td></tr> <tr><td>탄수화물 00g</td><td>00%</td></tr> <tr><td>당류 00g</td><td>00%</td></tr> <tr><td>지방 00g</td><td>00%</td></tr> <tr><td>트랜스지방 00g</td><td></td></tr> <tr><td>포화지방 00g</td><td>00%</td></tr> <tr><td>콜레스테롤 00mg</td><td>00%</td></tr> <tr><td>단백질 00g</td><td>00%</td></tr> </table> <p>1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준 이므로 개인의 필요 영양에 따라 다를 수 있습니다.</p>	총 내용량당		나트륨 00mg	00%	탄수화물 00g	00%	당류 00g	00%	지방 00g	00%	트랜스지방 00g		포화지방 00g	00%	콜레스테롤 00mg	00%	단백질 00g	00%	<p>영양정보 총 내용량 00g 000kcal 1일 영양성분 기준치에 대한 비율</p> <table border="1"> <tr><td>총 내용량당</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>나트륨 00mg</td><td>00%</td><td></td></tr> <tr><td>탄수화물 00g</td><td>00%</td><td></td></tr> <tr><td>당류 00g</td><td>00%</td><td></td></tr> <tr><td>지방 00g</td><td>00%</td><td></td></tr> <tr><td>트랜스지방 00g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>포화지방 00g</td><td>00%</td><td></td></tr> <tr><td>콜레스테롤 00mg</td><td>00%</td><td></td></tr> <tr><td>단백질 00g</td><td>00%</td><td></td></tr> </table> <p>1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 영양에 따라 다를 수 있습니다.</p>	총 내용량당			나트륨 00mg	00%		탄수화물 00g	00%		당류 00g	00%		지방 00g	00%		트랜스지방 00g			포화지방 00g	00%		콜레스테롤 00mg	00%		단백질 00g	00%	
총 내용량당																																														
나트륨 00mg	00%																																													
탄수화물 00g	00%																																													
당류 00g	00%																																													
지방 00g	00%																																													
트랜스지방 00g																																														
포화지방 00g	00%																																													
콜레스테롤 00mg	00%																																													
단백질 00g	00%																																													
총 내용량당																																														
나트륨 00mg	00%																																													
탄수화물 00g	00%																																													
당류 00g	00%																																													
지방 00g	00%																																													
트랜스지방 00g																																														
포화지방 00g	00%																																													
콜레스테롤 00mg	00%																																													
단백질 00g	00%																																													

▶ (1일 영양성분 기준치) 해당 제품의 영양성분이 1일 섭취해야 할 영양성분 기준치의 몇 %에 해당하는지 확인할 수 있으며 소비자가 구입·섭취한 식품의 영양적 가치를 보다 잘 이해할 수 있게 해줍니다.

<영양성분별 1일 영양성분 기준치>

영양성분	기준치	영양성분	기준치	영양성분	기준치
열량	-	지방	54 g	단백질	55 g
탄수화물	324 g	포화지방	15 g	콜레스테롤	300 mg
당류	100 g	트랜스지방	-	나트륨	2,000 mg

※ 「식품등의 표시기준」(식품의약품안전처 고시 제2022-25호)

2. 식품에 표시된 영양성분 함량 읽는 방법

① 총 내용량(한번에 다 먹지 못하는 제품은 1회 제공량)으로 우리가 먹는 제품의 전체 양을 알 수 있고 ② 영양정보를 통해 이 제품으로 나트륨, 탄수화물, 당류 등의 영양성분을 얼마나 섭취하게 되는지 확인이 가능하며, ③ 이 제품을 통해 섭취한 영양성분의 양이 1일 영양성분 기준치의 몇 %에 해당하는지 가늠해 볼 수 있습니다.

영양성분 표시(예시)	읽는 방법
<p>영양정보 ① 총 내용량 300g 616kcal ② 나트륨 933mg 47% 탄수화물 65g 20% 당류 18g 18% 지방 29g 54% ③ 트랜스지방 0g 포화지방 9g 62% 콜레스테롤 35mg 12% 단백질 23g 43%</p> <p>1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 영양에 따라 다를 수 있습니다.</p>	<p>① 해당 제품(300g)을 한 번에 섭취할 경우, 열량은 616 kcal이고</p> <p>② 나트륨은 933 mg 함유되어 있으며,</p> <p>③ 1일 기준치의 47%에 해당하는 나트륨을 섭취하게 됨.</p>