

<1> 영양표시 읽는 요령 - 따라하면 어렵지 않아요!

영양표시는 식품에 열량, 당류, 나트륨 등의 영양소가 얼마만큼 들어있는지 함량을 표시한 것을 말합니다.

① **1회제공량, 총제공량** → 이 제품은 총2회로 섭취하도록 제공되었으며 한번에 먹기에 적당한 양 (1회 제공량)은 80g(1개)입니다.

영양성분		
1회 제공량 1개(80g), 총 2회 제공량(160g)		
1회 제공량당 함량		%영양소 기준치
열량	285kcal	-
탄수화물	46g	14%
당류	23g	-
단백질	5g	8%
지방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	-
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%

*%영양소 기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율

② **열량** → 1회제공량(80g) 만큼 먹었을 경우 섭취한 열량은 285kcal

③ **%영양소기준치** → 1회 제공량 만큼 먹었을 때 하루 필요한 단백질의 8%를 섭취!

<2> 2013년 식품의 영양표시에 대한 조사결과

□ 식품 선택시 고려 요인

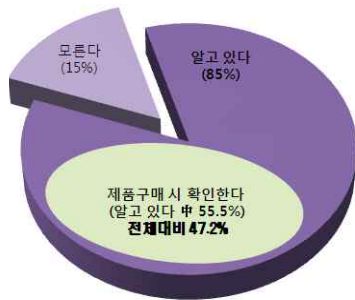
- 평소 식품을 구입할 때 가장 중요하게 고려하는 요인은 '맛'이 56.6%로 가장 높았고, '영양'(24.2%), '가격'(12.9%) 순이었음
- '맛'은 여성보다 남성이, 그리고, 연령이 낮을수록, 자녀가 없는 경우에 더 고려하는 것으로 나타남
- '영양'은 '남성'(20.0%)보다 '여성'(28.6%)이, 그리고 연령이 높을수록 (31.3%), 소득수준이 높을수록(32.4%), 자녀가 있는 경우(28.4%)에 더 고려하였음



단위(%)		사례수	맛	영양	가격	조리 간편성	기타 (기분 등)
전체		(2,000)	56.6	24.2	12.9	5.3	1.1
성별	남성	(1,020)	61.0	20.0	13.1	4.7	1.2
	여성	(980)	52.0	28.6	12.7	5.8	0.9
연령별	19~29세	(460)	61.5	17.6	16.3	3.9	0.7
	30~39세	(517)	59.8	20.9	11.2	7.0	1.2
	40~49세	(544)	55.5	26.7	11.0	5.0	1.8
	50~59세	(479)	49.7	31.3	13.6	5.0	0.4
소득별	200만원미만	(727)	55.3	19.3	18.4	5.9	1.1
	200~300만원미만	(473)	58.4	24.3	10.8	5.5	1.1
	300~400만원미만	(388)	58.8	25.3	9.5	4.9	1.5
	400~500만원미만	(202)	53.0	31.2	9.9	5.9	0.0
	500만원이상	(210)	56.7	32.4	7.6	2.4	1.0
자녀유무	유	(1,098)	54.2	28.4	12.1	4.9	0.4
	무	(902)	59.5	19.1	13.9	5.7	1.9

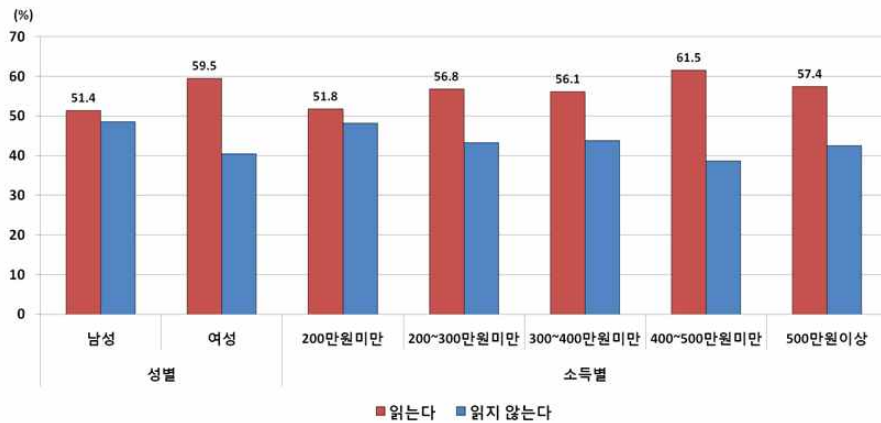
□ 영양표시 인지도 및 활용율

- 전체 조사 대상자 중, 85%가 영양표시가 무엇인지 '알고 있다'고 응답하였음
- 영양표시를 인지하고 있는 85%중 55.5%가 영양표시를 활용하고 있음 (전체 응답자 중 영양표시 활용율: 47.2%)



Base=전체, N=2,000명, 단위: %

- 남성보다 여성이, 소득이 높을수록 영양표시 활용도가 높았음



- 영양표시를 확인하지 않는 이유는 ▲ '영양표시에 대하여 관심이 없어서'가 53.9%로 가장 높았고, ▲ '어떻게 활용해야 할지 몰라서' 18.8%, ▲ '내용자체를 이해할 수 없어서' 16.2% ▲ '시간이 많이 걸려서' 11.0%로 나타남



□ 영양표시에 대한 이해도

- 영양표시를 활용하는 사람들 중 '영양 표시가 건강유지에 도움을 준다'라고 생각하는 사람은 57.5%로 나타남
- 영양표시에 대한 이해도는 '쉽다'라고 응답한 사람들은 24.1%였음

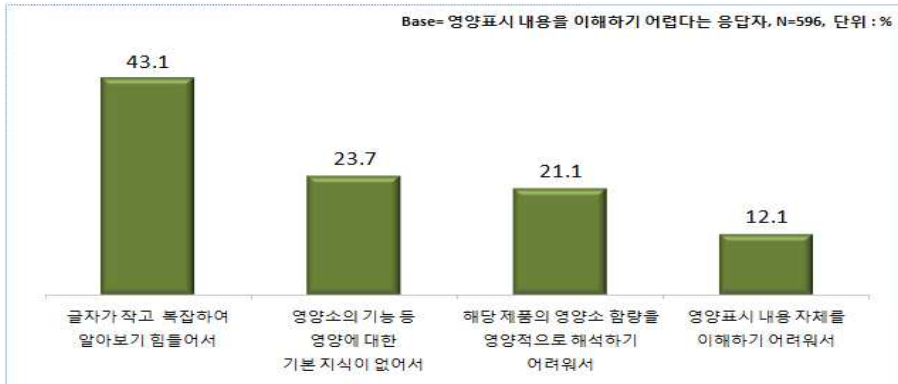


<영양표시와 건강유지의 도움관계>



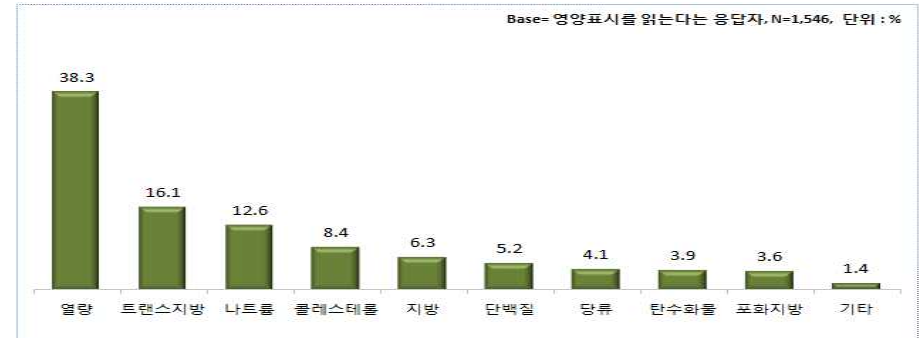
<영양표시에 대한 이해도>

- 영양교육 비경험자보다 경험자가, '영양표시 확인이 건강에 도움이 된다'고 생각하는 사람이 영양표시에 대한 이해도가 더 높았음
 - 또한, 규칙적이고 건강한 식사와 운동, 충분한 수면 등 건강유지를 위해 노력하는 자가 영양표시에 대한 이해도가 더 높았음
- 영양표시가 어렵다고 느끼는 이유로 ▲ 글자가 작고 복잡하여 알아보기 힘들어서가 43.1%로 가장 높았으며, ▲ 그 다음으로는 '영양소의 기능 등 영양에 대한 기본 지식이 없어서'(23.7%), ▲ '해당 제품의 영양소 함량을 영양적으로 해석하기 어려워서'(21.1%), ▲ '영양표시 내용 자체를 이해하기 어려워서'(12.1%)의 순으로 나타남



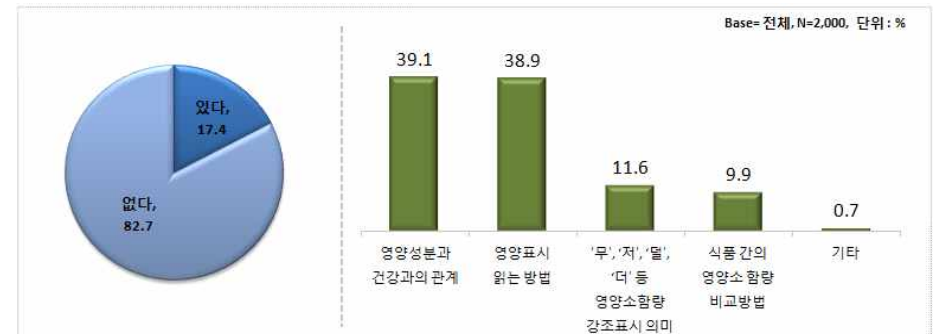
□ 주의깊게 확인하는 영양성분

- 영양표시를 읽는 자 중 38.3%가 '열량'으로 가장 높았고, '트랜스 지방'(16.1%), '나트륨'(12.6%), '콜레스테롤'(8.4%), '지방'(6.3%) 등의 순이었음



□ 영양 교육 경험 및 필요한 교육 내용

- 영양교육을 받은 경험이 있다는 응답자는 17.4%에 불과하였음
- 영양표시에 대한 이해도를 높이기 위해 필요한 교육으로 '영양 성분과 건강과의 관계'(39.1%)와 '영양표시 읽는 방법(38.9%)'이 가장 높았음



□ 영양표시에 대한 지식정도

○ (1회 제공량) 정답* 응답율 53.5%, 오답 응답율 41.4%

* 정답 : 한 번에 먹기에 적당한 식품의 양

** 오답 : 포장된 식품의 전체량(20.7%), 한번 먹기에 적당한 영양소 양(20.7%)

○ (영양소기준치) 정답* 응답율 68.1%, 오답 응답율 23.7%

* 정답 : 하루에 필요한 영양소의 양

** 오답 : 하루 섭취하는 식품의 양(13.2%), 하루에 필요한 식품의 양(10.5%)

○ (%기준치) 정답* 응답율 55.3%, 오답 응답율 39.2%

* 정답 : 제품 1개(1회제공량)에 지방이 1일 필요한 양의 18%가 있음

** 오답 : 제품 1봉지(전체)에 지방이 1일 필요한 양의 18%가 있음(17.4%)

제품 1봉지(전체)에 지방이 전체 중량의 18%가 있음(21.8%)

