

# 1 일반식품에 사용할 수 있는 기능성 원료

순번	기능성 원료 또는 성분	기능성 내용	1일 섭취기준량
1	인삼	면역력 증진·피로 개선에 도움을 줄 수 있음	•진세노사이드 Rg1과 Rb1의 합계로서 <b>3~80mg</b>
2	홍삼	면역력 증진·피로개선·혈소판 응집억제를 통한 혈액흐름·항산화·갱년기 여성의 건강에 도움을 줄 수 있음	•면역력 증진·피로개선에 도움을 줄 수 있음: 진세노사이드 Rg1, Rb1 및 Rg3의 합계로서 <b>3~80 mg</b> •혈소판 응집억제를 통한 혈액흐름·항산화에 도움을 줄 수 있음: 진세노사이드 Rg1, Rb1 및 Rg3의 합계로서 <b>2.4~80 mg</b> •갱년기 여성의 건강에 도움을 줄 수 있음: 진세노사이드 Rg1, Rb1 및 Rg3의 합계로서 <b>25~80 mg</b>
3	클로렐라	피부건강·항산화·면역력 증진·혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	•피부건강·항산화에 도움을 줄 수 있음: 총 엽록소로서 <b>8~150 mg</b> •면역력 증진·혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음: 총 엽록소로서 <b>125~150 mg</b>
4	스피루리나	피부건강·항산화·혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	•피부건강·항산화에 도움을 줄 수 있음: 총 엽록소로서 <b>8~150 mg</b> •혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음: 총 엽록소로서 <b>40~150 mg</b>
5	프로폴리스 추출물	항산화·구강에서의 항균작용에 도움을 줄 수 있음 ※구강 항균작용은 구강에 직접 접촉할 수 있는 형태	•총 플라보노이드로서 <b>16~17 mg</b>
6	구아바잎 추출물	식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음	•총 폴리페놀로서 <b>120 mg</b>
7	바나바잎 추출물	식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음	•코로솔산으로서 <b>0.45~1.3 mg</b>
8	EPA 및 DHA 함유 유지	혈중 중성지질 개선·혈행 개선·건조한 눈을 개선하여 눈 건강에 도움을 줄 수 있음	•혈중 중성지질 개선·혈행 개선에 도움을 줄 수 있음: EPA와 DHA의 합으로서 <b>0.5~2 g</b> •건조한 눈을 개선하여 눈 건강에 도움을 줄 수 있음: EPA와 DHA의 합으로서 <b>0.6~1 g</b>
9	매실추출물	피로 개선에 도움을 줄 수 있음	•구연산으로서 <b>1~1.3 g</b>

순번	기능성 원료 또는 성분	기능성 내용	1일 섭취기준량
10	NAG(엔에이지, N-아세틸글루코사민)	관절 및 연골 건강·피부보습에 도움을 줄 수 있음	•관절 및 연골건강에 도움을 줄 수 있음 : N-아세틸글루코사민으로서 <b>0.5~1g</b> •피부보습에 도움을 줄 수 있음 : N-아세틸글루코사민으로서 <b>1g</b>
11	구아검/구아검 가수분해물	혈중 콜레스테롤 개선·식후 혈당상승 억제·장내 유익균 증식·배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	•혈중 콜레스테롤 개선·식후 혈당상승 억제·배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음: 구아검/구아검가수분해물로서 <b>9.9~27 g</b> •장내 유익균 증식에 도움을 줄 수 있음: 구아검/구아검가수분해물로서 <b>4.6~27 g</b>
12	난소화성말토덱스트린	식후 혈당상승 억제·혈중 중성지질 개선·배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	•식후혈당 상승 억제에 도움을 줄 수 있음 : 난소화성말토덱스트린 식이섬유로서 <b>11.9~30g</b> (액상원료는 11.6~44g) •혈중 중성지질 개선에 도움을 줄 수 있음 : 난소화성말토덱스트린 식이섬유로서 <b>12.7~30g</b> (액상원료는 12.7~44g) •배변활동에 원활한 도움을 줄 수 있음 : 난소화성말토덱스트린 식이섬유로서 <b>2.5~30g</b> (액상원료는 2.3~44g)
13	대두식이섬유	혈중 콜레스테롤 개선·식후 혈당상승 억제·배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	•혈중 콜레스테롤 개선·배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음: 대두 식이섬유로서 <b>20~60 g</b> •식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음: 대두 식이섬유로서 <b>10~60 g</b>
14	목이버섯식이섬유	배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	•목이버섯식이섬유로서 <b>12 g</b>
15	밀식이섬유	식후 혈당상승 억제·배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	•식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음: 밀 식이섬유로서 <b>6~36 g</b> •배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음: 밀 식이섬유로서 <b>36 g</b>
16	보리식이섬유	배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	•보리 식이섬유로서 <b>20~25 g</b>
17	옥수수겨식이섬유	혈중 콜레스테롤 개선·식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음	•옥수수겨식이섬유로서 <b>10 g</b>
18	이눌린/치커리추출물	혈중 콜레스테롤 개선, 식후 혈당상승 억제·배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	•혈중 콜레스테롤 개선·식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음 : 이눌린/치커리추출물 식이섬유로서 <b>7.2~20g</b> •배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음 : 이눌린/치커리추출물식이섬유로서 <b>6.4~20g</b>

## 2 기능성 표시식품의 영양성분 함량 기준

### 1. 공통기준

가. 식품유형별로 각 영양성분의 함량 기준에 적합하여야 한다.

나. 식품별 영양성분 함량기준은 해당식품의 1회 섭취참고량을 기준 단위로 한다. 다만, 1회 섭취참고량이 30g 이하이면 50g(mL)으로 하고, 1회 섭취참고량이 없는 경우와 식용유지류 중 트랜스지방의 경우는 100g(mL)으로 한다.

구 분 영양성분	「식품의 기준 및 규격」에 따른 식품유형				
	㉔ 일반식품 (축산식품포함)주 (과채주스/김치류/장류/식용유지류/드레싱류 제외)	㉕ 과채주스	㉖ 김치류 및 장류	㉗ 식용유지류	㉘ 드레싱류
① 총지방	10.0 g 이하	10.0 g 이하	10.0 g 이하	-	-
② 포화지방	3.0 g 이하	3.0 g 이하	3.0 g 이하	20.0 g 이하	3.0 g 이하
③ 트랜스지방	0.2 g 이하	0.2 g 이하	0.2 g 이하	2.0 g 이하	0.2 g 이하
④ 당류	20.0 g 이하	26g 이하	20.0g 이하	20.0g 이하	20.0g 이하
⑤ 나트륨	400.0 mg 이하	400.0 mg 이하	-	400.0 mg 이하	400.0 mg 이하

주) ㉔ 일반식품(축산식품 포함) : 「식품의 기준 및 규격」으로 관리하고 있는 가공식품

### 2. 기능성 원료별 영양성분 함량 기준

가. 기능성 원료별로 식품의 개별 영양성분에 대하여 「식품등의 표시기준」 영양성분 함량 강조표시기준에 따른 '저' 표시기준에 적합해야 한다.

순번	기능성 원료 또는 성분	기능성 내용	1일 섭취기준량
19	차전자피식이섬유	혈중 콜레스테롤 개선·배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음: 차전자피식이섬유로서 <b>5.5 g 이상</b></li> <li>• 배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음: 차전자피식이섬유로서 <b>3.9 g 이상</b></li> </ul>
20	호로과종자식이섬유	식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음	• 호로과종자식이섬유로서 <b>12~50 g</b>
21	알로에 겔	피부건강·장건강·면역력에 도움을 줄 수 있음	• 총다당체 함량으로서 <b>100~420 mg</b>
22	프락토올리고당	유익균 증식 및 유해균 억제·갈습 흡수·배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	• 프락토올리고당으로서 <b>3~8 g</b>
23	프로바이오틱스	유산균 증식 및 유해균 억제·배변활동 원활·장건강에 도움을 줄 수 있음.	• <b>100,000,000~10,000,000,000 CFU</b>
24	홍국	혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	• 총 모나콜린 K로서 <b>4~8 mg</b>
25	대두단백	혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	• 대두단백으로서 <b>15g 이상</b>
26	폴리감마글루탐산	체내 칼슘흡수 촉진에 도움을 줄 수 있음	• 폴리감마글루탐산으로서 <b>60~70 mg</b>
27	마늘	혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	• 마늘 분말로서 <b>0.6~1.0 g</b>
28	라피노스	장내 유익균의 증식과 유해균의 억제 도움을 줄 수 있음, 배변활동을 원활히 하는데 도움을 줄 수 있음	• 라피노스로서 <b>3~ 5g</b>
29	분말한천	배변활동에 도움을 줄 수 있음	• 분말한천으로서 <b>2~5 g</b> (총 식이섬유로서 1.6~4.0 g)
30	유단백가수분해물	스트레스로 인한 긴장 완화에 도움을 줄 수 있음	• 유단백가수분해물로서 <b>150 mg</b> (알파에스카제인(α1-casein) (f91-100)으로서 2.7~4.1 mg)

연번	기능성 원료	영양성분 개별 기준	연번	기능성 원료	영양성분 개별 기준
1	인삼	-	16	보리식이섭유	-
2	홍삼	저 포화지방, 저 트랜스지방	17	옥수수겨식이섭 유	저 포화지방, 저 트랜스지방, 저당류
3	클로렐라	저 포화지방, 저 트랜스지방	18	이눌린/치커리 추출물	저 포화지방, 저 트랜스지방, 저 당류
4	스피루리나	저 포화지방, 저 트랜스지방	19	차전자피식이섭 유	저 포화지방, 저 트랜스지방
5	프로폴리스 추출물	저 당류	20	호로과종자식이 섭유	저 당류
6	구아바잎 추출물	저 당류	21	알로에 겔	-
7	바나바잎 추출물	저 당류	22	프락토올리고당	-
8	EPA 및 DHA 함유 유지	저 포화지방, 저 트랜스지방	23	프로바이오틱스	-
9	매실추출물	-	24	홍국	저 포화지방, 저 트랜스지방
10	NAG(엔에이지, N-아세틸글루 코사민)	-	25	대두단백	저 포화지방, 저 트랜스지방
11	구아검/구아검 가수분해물	저 포화지방, 저 트랜스지방, 저 당류	26	폴리감마글루탐 산	-
12	난소화성말토 텍스트린	저 포화지방, 저 트랜스지방, 저 당류	27	마늘	저 포화지방, 저 트랜스지방
13	대두식이섭유	저 포화지방, 저 트랜스지방, 저 당류	28	라피노스	-
14	목이버섯식이 섭유	-	29	분말한천	-
15	밀식이섭유	저 당류	30	유단백가수분해 물	-