

[별표 1] 기능성 표시 식품등의 영양성분 함량 기준(제3조제2항제2호 관련)

1. 공통기준

- 가. 식품유형별로 각 영양성분의 함량 기준에 적합하여야 한다.
- 나. 식품별 영양성분 함량기준은 「식품등의 표시기준」에 따른 해당 식품의 1회 섭취참고량을 기준 단위로 한다. 다만, 1회 섭취참고량이 30 g 이하이면 50 g(mL)으로 하고, 1회 섭취참고량이 없는 경우와 식용유지류 중 트랜스지방의 경우는 100 g(mL)으로 한다.

구 분 영양성분	「식품의 기준 및 규격」에 따른 식품유형							
	① 일반식품	② 농축과채즙, 과채주스	③ 김치류, 장류	④ 식용유지류	⑤ 소스, 마요네즈	⑥ 우유, 가공유	⑦ 치즈	⑧ 초콜릿
총지방	10.0 g 이하	10.0 g 이하	10.0 g 이하	-	-	10.0 g 이하	15.0 g 이하	-
포화지방	3.0 g 이하	3.0 g 이하	3.0 g 이하	20.0 g 이하	3.0 g 이하	5.0 g 이하	10.0 g 이하	-
트랜스지방	0.2 g 이하	0.2 g 이하	0.2 g 이하	2.0 g 이하	0.2 g 이하	0.5 g 이하	0.8 g 이하	0.2 g 이하
당류	20.0 g 이하	26.0 g 이하	20.0 g 이하	20.0 g 이하	20.0 g 이하	20.0 g 이하	20.0 g 이하	20.0g 이하
나트륨	400.0 mg 이하	400.0 mg 이하	-	400.0 mg 이하	400.0 mg 이하	400.0 mg 이하	400.0 mg 이하	400.0 mg 이하

주) ①일반식품 : 「식품의 기준 및 규격」으로 관리하고 있는 가공식품
중 ②~⑧을 제외한 가공식품

2. 개별기준

- 가. 원재료 또는 성분별 기능성을 표시 또는 광고하려는 식품등은 다음의 영양성분 ‘저’ 표시기준에 충족하여야 한다. 이 경우 ‘저’ 표시기준은 「식품등의 표시기준」 영양성분 함량 강조표시기준에 적합하여야 한다.

연번	기능성 원재료 또는 성분	기능성	영양성분 개별 기준
1	인삼	면역력 증진·피로·빠건강 개선에 도움을 줄 수 있음	-
2	홍삼	면역력 증진·피로개선·항산화·갱년기 여성의 건강에 도움을 줄 수 있음	-
		혈소판 응집억제를 통한 혈액흐름에 도움을 줄 수 있음	저 포화지방, 저 트랜스지방
3	클로렐라	피부건강·항산화·면역력 증진에 도움을 줄 수 있음	-
		혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	저 포화지방, 저 트랜스지방
4	스피루리나	피부건강·항산화에 도움을 줄 수 있음	-
		혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	저 포화지방, 저 트랜스지방
5	프로폴리스 추출물	항산화·구강에서의 항균작용에 도움을 줄 수 있음 ※구강 항균작용은 구강에 직접 접촉할 수 있는 형태에 한하며, 섭취량을 적용하지 않음	저 당류
6	구아바잎 추출물	식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음	저 당류
7	바나바잎 추출물	식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음	저 당류
8	EPA 및 DHA 함유 유지	혈중 중성지질 개선·혈행 개선에 도움을 줄 수 있음	저 포화지방, 저 트랜스지방
		건조한 눈을 개선하여 눈 건강에 도움을 줄 수 있음	-
9	매실추출물	피로 개선에 도움을 줄 수 있음	-
10	구아검/구아검 가수분해물	혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	저 포화지방, 저 트랜스지방
		식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음	저 당류
		장내 유익균 증식·배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	-
11	난소화성말토덱스트린	식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음	저 당류
		혈중 중성지질 개선에 도움을 줄 수 있음	저 포화지방, 저 트랜스지방
		배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	-
12	대두식이섬유	혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	저 포화지방, 저 트랜스지방
		식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음	저 당류
		배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	-
13	목이버섯식이섬유	배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	-

연번	기능성 원재료 또는 성분	기능성	영양성분 개별 기준
14	밀식이섬유	식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음	저 당류
		배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	-
15	보리식이섬유	배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	-
16	옥수수겨 식이섬유	혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	저 포화지방, 저 트랜스지방
		식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음	저 당류
17	이눌린/ 치커리추출물	혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	저 포화지방, 저 트랜스지방
		식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음	저 당류
		배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	-
18	차전자피 식이섬유	혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	저 포화지방, 저 트랜스지방
		배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	-
19	호로과종자 식이섬유	식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음	저 당류
20	알로에 겔	피부건강·장건강·면역력 증진에 도움을 줄 수 있음	-
21	프락토올리고당	장내 유익균 증식 및 배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	-
22	프로바이오틱스	유산균 증식 및 유해균 억제·배변활동 원활·장건강에 도움을 줄 수 있음	-
23	홍국	혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	저 포화지방, 저 트랜스지방
24	대두단백	혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	저 포화지방, 저 트랜스지방
25	폴리감마 글루탐산	체내 칼슘흡수 촉진에 도움을 줄 수 있음	-
26	마늘	혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	저 포화지방, 저 트랜스지방
27	라피노스	장내 유익균의 증식과 유해균의 억제 도움을 줄 수 있음 배변활동을 원활히 하는데 도움을 줄 수 있음	-
28	분말한천	배변활동에 도움을 줄 수 있음	-
29	유단백 가수분해물	스트레스로 인한 긴장 완화에 도움을 줄 수 있음	-

나. 제4조제1항제2호에 따라 식품의약품안전처장에게 신청하여 인정받은 원재료의 기능성을 표시 또는 광고하려는 식품등은 통보받은 영양성분 함량 강조표시 개별 기준에 적합하여야 한다.

다. 식후 혈당상승 억제에 도움 등을 줄 수 있는 기능성 원재료 또는 성분을 사용하여 해당 기능성을 표시 또는 광고하려는 식품등은 「식품첨가물의 기준 및 규격」에 따른 감미료를 사용하지 않으면서 저 당류 표시기준에 충족하여야 한다.