

[별표 2] 기능성 범위(제4조제1항 관련)

1. 기능성 원재료 또는 성분별 기능성 및 1일 섭취기준량

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

순 번	기능성 원재료 또는 성분	기능성	1일 섭취기준량
9	매실추출물	피로 개선에 도움을 줄 수 있음	● 구연산으로서 1~1.3 g
10	구아검/구아검가수분해물	혈중 콜레스테롤 개선·식후 혈당상승 억제·배변활동 원화에 도움을 줄 수 있음	● 구아검/구아검가수분해물 식이섬유로서 9.9~27 g
		장내 유익균 증식에 도움을 줄 수 있음	● 구아검/구아검가수분해물 식이섬유로서 4.6~27 g
11	난소화성말토덱스트린	식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음	● 난소화성말토덱스트린 식이섬유로서 4.0~30 g(액상원료는 4.0~44 g)
		혈중 중성지방 개선에 도움을 줄 수 있음	● 난소화성말토덱스트린 식이섬유로서 5.0~30 g(액상원료는 5.0~44 g)
		배변활동 원화에 도움을 줄 수 있음	● 난소화성말토덱스트린 식이섬유로서 4.2~30 g(액상원료는 4.2~44 g)
12	대두식이섬유	혈중 콜레스테롤 개선·배변활동 원화에 도움을 줄 수 있음	● 대두 식이섬유로서 20~60 g
		식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음	● 대두 식이섬유로서 10~60 g
13	목이버섯 식이섬유	배변활동 원화에 도움을 줄 수 있음	● 목이버섯식이섬유로서 12 g
14	밀식이섬유	식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음	● 밀 식이섬유로서 6~36 g
		배변활동 원화에 도움을 줄 수 있음	● 밀 식이섬유로서 36 g
15	보리식이섬유	배변활동 원화에 도움을 줄 수 있음	● 보리 식이섬유로서 20~25 g
16	옥수수겨 식이섬유	혈중 콜레스테롤 개선·식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음	● 옥수수겨식이섬유로서 10 g
17	이눌린/치커리추출물	혈중 콜레스테롤 개선, 식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음	● 이눌린/치커리추출물 식이섬유로서 7.2~20 g
		배변활동 원화에 도움을 줄 수 있음	● 이눌린/치커리추출물식이섬유로서 6.4~20 g

순 번	기능성 원재료 또는 성분	기능성	1일 섭취기준량
18	차전자피 식이섬유	혈중 콜레스테롤 개선에 도 움을 줄 수 있음	• 차전자피 식이섬유로서 5.5 g 이상
		배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	• 차전자피 식이섬유로서 3.9 g 이상
19	호로파종자 식이섬유	식후 혈당상승 억제에 도 움을 줄 수 있음	• 호로파종자 식이섬유로서 12~50 g
20	알로에 겔	피부건강·장건강·면역력 증진 에 도움을 줄 수 있음	• 총다당체 함량으로서 100~420 mg
21	프락토 올리고당	장내 유익균 증식 및 배변 활동 원활에 도움을 줄 수 있음	• 프락토올리고당으로서 3~8 g
22	프로바이오틱스	유산균 증식 및 유해균 억 제·배변활동 원활·장건강 에 도움을 줄 수 있음.	• 100,000,000 CFU
23	홍국	혈중 콜레스테롤 개선에 도 움을 줄 수 있음	• 총 모나콜린 K로서 4~8 mg
24	대두단백	혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	• 대두단백으로서 15 g 이상
25	폴리감마 글루탐산	체내 칼슘흡수 촉진에 도 움을 줄 수 있음	• 폴리감마글루탐산으로서 60~70 mg
26	마늘	혈중 콜레스테롤 개선에 도움 을 줄 수 있음	• 마늘 분말로서 0.6~1.0 g
27	라피노스	장내 유익균의 증식과 유 해균의 억제 도움을 줄 수 있음, 배변활동을 원활히 하는데 도움을 줄 수 있음	• 라피노스로서 3~5 g
28	분말한천	배변활동에 도움을 줄 수 있음	• 분말한천으로서 2~5 g (총 식이섬유로서 1.6~4.0 g)
29	유단백가수 분해물	스트레스로 인한 긴장 완 화에 도움을 줄 수 있음	• 유단백가수분해물로서 150 mg (알파에스1카제인(α_{S1} -casein) (f91-100)으로서 2.7~4.1 mg)

2. 의사결정도

