

...
소비자를 위한

건강 식생활 가이드

- 건강기능식품을 통한 올(세) 바른 영양성분 섭취 중심으로 -

비타민!
무기질!



식품의약품안전처

식품의약품안전평가원

CONTENTS



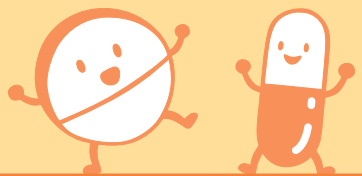
I. 건강기능식품을 통한 영양성분 섭취

01. 건강기능식품을 통해 섭취하는 영양성분은?	04
02. 소비자들이 섭취한 건강기능식품 수는?	05
03. 상한섭취량을 초과하여 섭취하는 영양성분은?	06
04. 건강기능식품을 통해 중복으로 섭취하는 영양성분은?	07
05. 건강기능식품을 통한 영양성분 섭취 요령!	08

II. 참고정보

01. 영양성분별 상한섭취량	10
02. 1일 영양성분 기준치	13

※ 본 연구는 2022년 6~7월 우리나라 성인 19~64세 1,500명을 대상으로 성별, 연령별, 지역별 표본설계를 이용하여 온라인 패널 기반으로 조사한 결과입니다.



I. 건강기능식품을 통한 영양성분 섭취

01. 건강기능식품을 통해 섭취하는 영양성분은?

건강기능
식품이란?

인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조 및 가공한 식품을 말합니다.

[건강기능식품에 관한 법률 제3조 제1호]



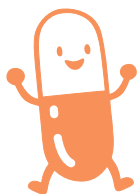
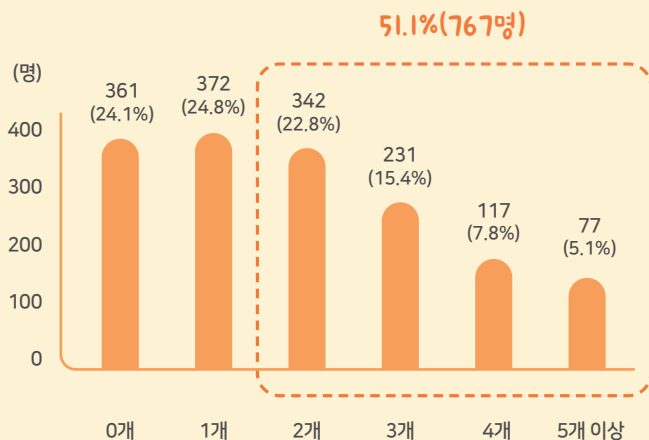
영양
성분이란?

건강기능식품의 제조에 사용되는 영양성분은 비타민·무기질, 식이섬유, 단백질, 필수 지방산 등을 말합니다

[건강기능식품공전 제2024 - 16호]

02. 소비자들이 섭취한 건강기능식품 수는?

(전체 1,500명 대상)

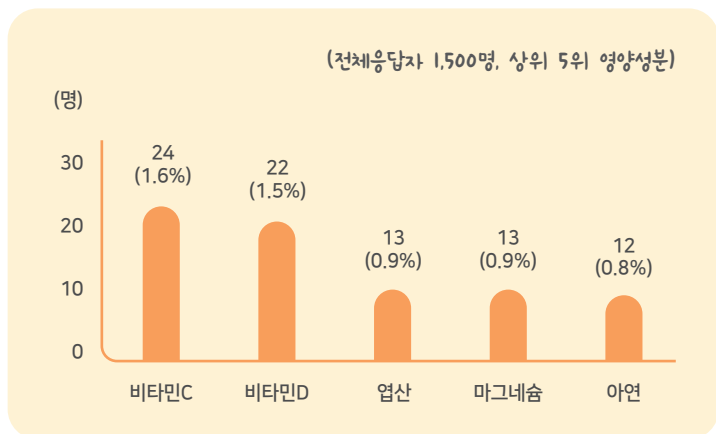


건강기능식품 섭취량 조사에 참여한 1,500명 중

✓ 건강기능식품 섭취자는 **75.9%**

✓ 2개 이상 섭취자는 **2명 중 1명 (51.1%)**

03. 상한섭취량을 초과하여 섭취하는 영양성분은?



건강기능식품을 통한 섭취량이
상한섭취량을 초과한 응답자가 많은 영양성분은

비타민C (24명, 1.6%)

비타민D (22명, 1.5%)

엽산 (13명, 0.9%)

마그네슘 (13명, 0.9%)

아연 (12명, 0.8%)

★ 상한섭취량이란?

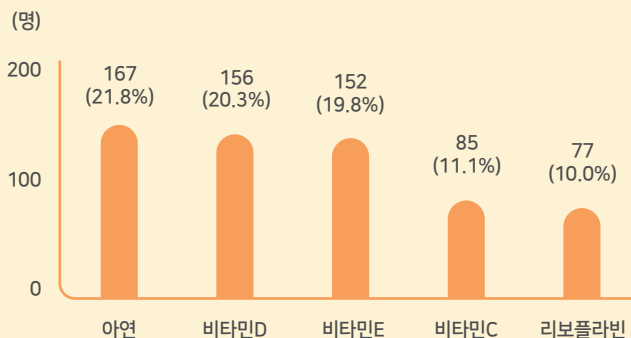
인체에 유해한 영향이 나타나지 않는 최대 영양소 섭취 수준

(과량 섭취 시 유해영향이 나타날 수 있다는 과학적 근거가 있는 경우에 설정한 값) [2020 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부]



04. 건강기능식품을 통해 중복으로 섭취하는 영양성분은?

(중복섭취 응답자 767명 대상, 상위 5위 영양성분)



건강기능식품을 2개 이상 섭취한 응답자(767명)가
건강기능식품 섭취를 통해 중복으로 섭취한 영양성분은

아연 (167건, 21.8%)

비타민D (156건, 20.3%)

비타민E (152명, 19.8%)

비타민C (85건, 11.1%)

리보플라빈 (77건, 10.0%)



05. 건강기능식품을 통한 영양성분 섭취 요령!

STEP I



식품의약품안전처로부터 기능성과 안전성을 인정 받은 제품인지 **건강기능식품 마크**를 확인해요!

STEP II

1회 분량/1일 섭취량을 확인하고,
정량 만큼만 섭취해요!



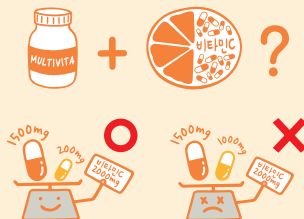
1회 분량 섭취하면 하루
비타민C 기준치의 11%를
먹게 된다는 의미
(하루 2,000Kcal 기준)

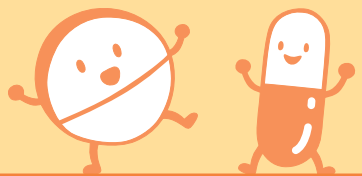
① 영양·기능정보		
② 1회 분량/1일 섭취량 : □ 캡슐(☆mg)		
1회 분량/1일 섭취량 당	함량	% 영양성분기준치
③ 열량 150kcal		
탄수화물	23g	7%
당류	10g	
식이섬유	3g	12%
단백질	2g	4%
지방	6g	11%
포화지방산	2g	13%
불포화지방산	3g	
트랜스지방		
콜레스테롤	10mg	3%
나트륨	55mg	3%
④ 비타민C	11mg	11%
칼슘	20mg	3%
⑤ 기능성분 또는 지표성분	☆mg	

※ % 영양성분기준치 : 1일 영양성분기준치에 대한 비율

STEP III

- 영양성분별 하루 총 섭취량이 **상한섭취량을 초과하지 않도록** 주의해요!
- 2개 이상의 건강기능식품 섭취 시, **동일한 영양성분을 중복 섭취하지 않도록** 주의해요!





II. 참고정보

영양성분별 상한섭취량 (지용성비타민, 수용성비타민)

		지용성비타민			수용성비타민			
		비타민A (μg RAE/일)	비타민D (μg /일)	비타민E ($\text{mg } \alpha\text{-TE}/\text{일}$)	비타민C ($\text{mg}/\text{일}$)	니아신 (니코틴산/ 니코틴아미드 ($\text{mg NE}/\text{일}$))	비타민B6 ($\text{mg}/\text{일}$)	엽산 ($\mu\text{g DFE}/\text{일}$)
영아	0-5(개월)	600	25					
	6-11	600	25					
유아	1-2(세)	600	30	100	340	10/180	20	300
	3-5	750	35	150	510	10/250	30	400
남자	6-8(세)	1,100	40	200	750	15/350	45	500
	9-11	1,600	60	300	1,100	20/500	60	600
	12-14	2,300	100	400	1,400	25/700	80	800
	15-18	2,800	100	500	1,600	30/800	95	900
	19-29	3,000	100	540	2,000	35/1,000	100	1,000
	30-49	3,000	100	540	2,000	35/1,000	100	1,000
	50-64	3,000	100	540	2,000	35/1,000	100	1,000
	65-74	3,000	100	540	2,000	35/1,000	100	1,000
	75이상	3,000	100	540	2,000	35/1,000	100	1,000
여자	6-8(세)	1,100	40	200	750	15/350	45	500
	9-11	1,600	60	300	1,100	20/500	60	600
	12-14	2,300	100	400	1,400	25/700	80	800
	15-18	2,800	100	500	1,600	30/800	95	900
	19-29	3,000	100	540	2,000	35/1,000	100	1,000
	30-49	3,000	100	540	2,000	35/1,000	100	1,000
	50-64	3,000	100	540	2,000	35/1,000	100	1,000
	65-74	3,000	100	540	2,000	35/1,000	100	1,000
	75이상	3,000	100	540	2,000	35/1,000	100	1,000
임신부		3,000	100	540	2,000	35/1,000	100	1,000
수유부		3,000	100	540	2,000	35/1,000	100	1,000

※ 2020 한국인 영양소 섭취 기준 참고 (상한섭취량 설정 값이 있는 영양소만 표기함)

영양성분별 상한섭취량 (칼슘, 인, 마그네슘, 철, 아연, 구리, 불소)

		다량무기질			미량무기질			
		칼슘 (mg/일)	인 (mg/일)	마그네슘 (mg/일)	철 (mg/일)	아연 (mg/일)	구리 (μg/일)	불소 (mg/일)
영아	0-5(개월)	1,000			40			0.6
	6-11	1,500			40			0.8
유아	1-2(세)	2,500	3,000	60	40	6	1,700	1.2
	3-5	2,500	3,000	90	40	9	2,600	1.8
남자	6-8(세)	2,500	3,000	130	40	13	3,700	2.6
	9-11	3,000	3,500	190	40	19	5,500	10.0
	12-14	3,000	3,500	270	40	27	7,500	10.0
	15-18	3,000	3,500	350	45	33	9,500	10.0
	19-29	2,500	3,500	350	45	35	10,000	10.0
	30-49	2,500	3,500	350	45	35	10,000	10.0
	50-64	2,000	3,500	350	45	35	10,000	10.0
	65-74	2,000	3,500	350	45	35	10,000	10.0
	75이상	2,000	3,000	350	45	35	10,000	10.0
여자	6-8(세)	2,500	3,000	130	40	13	3,700	2.5
	9-11	3,000	3,500	190	40	19	5,500	10.0
	12-14	3,000	3,500	270	40	27	7,500	10.0
	15-18	3,000	3,500	350	45	33	9,500	10.0
	19-29	2,500	3,500	350	45	35	10,000	10.0
	30-49	2,500	3,500	350	45	35	10,000	10.0
	50-64	2,000	3,500	350	45	35	10,000	10.0
	65-74	2,000	3,500	350	45	35	10,000	10.0
	75이상	2,000	3,000	350	45	35	10,000	10.0
임신부		2,500	3,000	350	45	35	10,000	10.0
수유부		2,500	3,500	350	45	35	10,000	10.0

※ 2020 한국인 영양소 섭취 기준 참고 (상한섭취량 설정 값이 있는 영양소만 표기함)

영양성분별 상한섭취량 (망간, 요오드, 셀레늄, 몰리브덴)

		미량무기질			
		망간 (mg/일)	요오드 (μ g/일)	셀레늄 (μ g/일)	몰리브덴 (μ g/일)
영아	0-5(개월)		250	40	
	6-11		250	65	
유아	1-2(세)	2.0	300	70	100
	3-5	3.0	300	100	150
남자	6-8(세)	4.0	500	150	200
	9-11	6.0	500	200	300
	12-14	8.0	1,900	300	450
	15-18	10.0	2,200	300	550
	19-29	11.0	2,400	400	600
	30-49	11.0	2,400	400	600
	50-64	11.0	2,400	400	550
	65-74	11.0	2,400	400	550
	75이상	11.0	2,400	400	550
여자	6-8(세)	4.0	500	150	200
	9-11	6.0	500	200	300
	12-14	8.0	1,900	300	400
	15-18	10.0	2,200	300	500
	19-29	11.0	2,400	400	500
	30-49	11.0	2,400	400	500
	50-64	11.0	2,400	400	450
	65-74	11.0	2,400	400	450
	75이상	11.0	2,400	400	450
임신부		11.0		400	500
수유부		11.0		400	500

※ 2020 한국인 영양소 섭취 기준 참고 (상한섭취량 설정 값이 있는 영양소만 표기함)

✓ 1일 영양성분 기준치

영양소	기준치	영양소	기준치	영양소	기준치
탄수화물(g)	324	크롬(μg)	30	몰리브덴(μg)	25
당류(g)	100	칼슘(mg)	700	비타민B12(μg)	2.4
식이섬유(g)	25	철분(mg)	12	비오틴(μg)	30
단백질(g)	55	비타민D(μg)	10	판토텐산(mg)	5
지방(g)	54	비타민E(mg α -TE)	11	인(mg)	700
포화지방(g)	15	비타민K(μg)	70	요오드(μg)	150
콜레스테롤(mg)	300	비타민B1(mg)	1.2	마그네슘(mg)	315
나트륨(mg)	2,000	비타민B2(mg)	1.4	아연(mg)	8.5
칼륨(mg)	3,500	나이아신(mg)	15	셀레늄(μg)	55
비타민A(μg RE)	700	비타민B6(mg)	1.5	구리(mg)	0.8
비타민C(mg)	100	엽산(μg DFE)	400	망간(mg)	3.0
리놀레산(g)	10	알파-리놀레산(g)	1.3	EPA와 DHA의 합	330

※ 건강기능식품공전 : 고시 제 2023 91호 (2023.12.27). 시행일 (2025.1.1)



소비자를 위한 건강 식생활 가이드

- 건강기능식품을 통한 올(All) 바른 영양성분 섭취 중심으로 -

발 행 인 : 강석연 식품의약품안전평가원장

편 집 위 원 장 : 오금순 식품위해평가부장

편 집 위 원 : 식품의약품안전평가원 식품위해평가부 영양기능연구과

연 구 진 : 건강기능식품 섭취량 조사를 통한 안전성 평가 연구
(22192미래식049)

발 행 처 : 식품의약품안전평가원 식품위해평가부 영양기능연구과

발 행 일 : 2024년 12월

※ 본 자료집은 식품의약품안전처, 식품의약품안전평가원, 식품안전나라 누리집에서 내려 받으실 수 있습니다.

▶ 식품의약품안전처 (<https://www.mfds.go.kr>)
> 법령/자료 > 홍보물자료 > 전문홍보물

▶ 식품의약품안전평가원 (<https://www.nifds.go.kr>)
> 정보마당 > 간행물·자료집

▶ 식품안전나라 (<https://www.foodsafetykorea.go.kr>)
> 알림·교육 > 교육·홍보 자료실 > 교육자료

* 본 가이드는 식품의약품안전처 연구(24191영양안067, 22192미래식049)를 통해 마련되었습니다.

● ● ●
소비자를 위한

건강 식생활 가이드

- 건강기능식품을 통한 올(All) 바른 영양성분 섭취 중심으로 -

국민 안전이 기준입니다
YOUR SAFETY IS OUR STANDARD