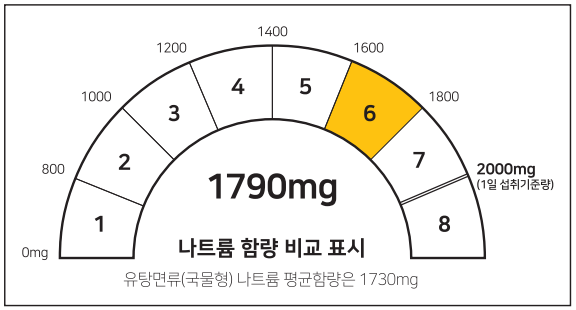
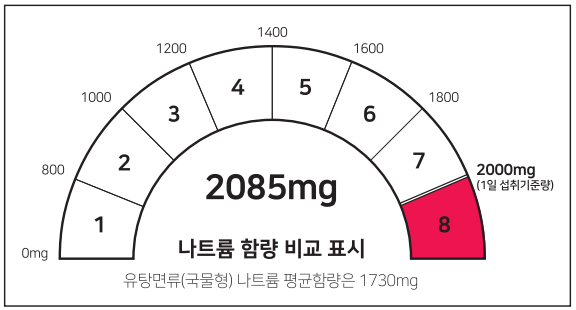
1 나트륨 함량 비교표시란 무엇일까요?

- 동일하거나 유사한 식품에 대하여 나트륨 함량을 비교표시함으로서 소비자가 구매하는 식품의 나트륨 함량 정보를 보다 쉽게 알 수 있어요.
- 나트륨 함량 구간은 **총 1~8단계**로 구분하고 있고, **단계가 높을수록 나트륨 함량이 높은 것**을 의미해요.

(2022. 1. 1 부터 시행)





- 나트륨 함량이 **0~2000mg 구간(1~7단계)**은 **황색**으로 표시되고,
  1일 섭취기준량인 **2000mg을 초과한 구간(8단계)**은 **적색**으로 표시되요.

4 나트륨 함량 비교표시, 어떻게 활용할까요?

step 1. 구매한 제품이 나트륨 함량 비교표시 대상식품인지 확인해요.

step 2. 나트륨 함량 비교표시에서 제품에 함유된 나트륨 함량과 구간을 확인해요.

step3. 나트륨 비교구간을 확인하여 제품의 나트륨 함량이 평균 이상 또는 이하인지 확인해요.

step 4. 구매하고자 하는 제품의 영양표시에서 나트륨 등 영양성분 함량도 함께 확인해요.



식품의약품안전처

식품안전정책국 식품표시광고정책TF
충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187
오송보건의료행정타운

식품안전나라
www.foodsafetykorea.go.kr

청렴한 세상

국민의 더 건강한 내일을 위한 정부혁신 보다 나은 식약처

더 쉽게! 덜 짜게! 먹 자!

나트륨 함량 비교표시,

우리가 오늘 먹은 식품은
과연 얼마나 짠 것일까요?
이제부터 나트륨 함량 비교표시로
더 쉽게 덜 짜게 먹기로 해요!



식품의약품안전처