

꼼꼼체크 건강기능식품 다섯가지 포인트!

- 영양기능식품국 ■ 영양기능식품정책과 02.380.1311~4
■ 영양기능식품기준과 02.380.1317~9





건강기능식품표시 같이 체크해 볼까요?



콜레스테롤 개선
혈행 개선

1회분량 : 1캡셀 (500mg)

1회분량 당	함량	%영양소기준치
열량	5kcal	
탄수화물	0g	0%
단백질	0g	0%
지방	0.5g	1%
니트륨	0mg	0%
비타민 E	2mg	20%
칼슘	14mg	2%

기능(지표)성분
감마리놀렌산 130mg

※%영양소기준치 : 1일 영양소기준치에 대한 비율

*** 원료명 및 함량**
: 달맞이꽃종자유, 우골칼슘, D-알파-토코페롤

*** 섭취량 및 섭취방법** : 1일 2회, 1회에 1캡셀씩 섭취
*** 섭취시 주의사항**
: 과다하게 섭취하지 마시기 바랍니다. 임산부·수유부 및 어린이는 섭취에 주의하시기 바랍니다.

꼭 기억해야 할 다섯가지 포인트!

하나

어떤 **기능성**이 있는지 있을까요?

기능성 표시를 확인하세요!

둘

어떻게 **먹어야** 할까요?

1회 분량 & 섭취량 및 섭취방법, 섭취시 주의사항을 확인하세요!

셋

하루 **섭취할 분량에** 비해 얼마나 들어 있을까요?

%영양소기준치를 확인하세요!

넷

어떤 **성분**이 기능성을 나타낼까요?

기능성분을 확인하세요!

다섯

무엇을 **넣었기에** 이런 기능성이 나타날까요?

원료명 및 함량을 확인하세요!

자, 그럼 더 자세히 알아보을까요?



포인트 하나

기능성 표시

건강기능식품마다 기능이 다릅니다. 표시된 기능을 확인하세요.

포인트 둘

1회 분량 & 섭취량 및 섭취방법

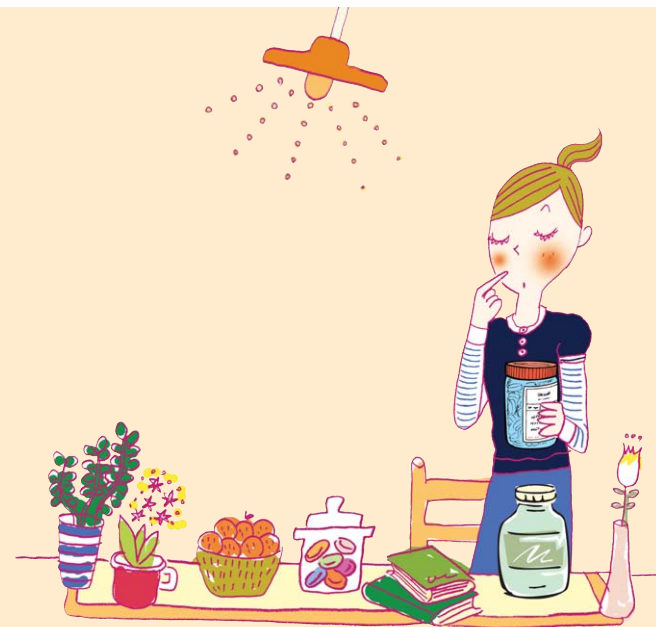
건강기능식품은 1회에 섭취하는 양을 기준으로 표시됩니다. 1회 분량과 함께 섭취량, 섭취방법을 확인하면 하루에 얼마나 먹는지 알 수도 있습니다. 이 제품은 1회분량이 1캡셀이고 1일 2회 섭취하라고 되어 있으니 하루에 2캡셀을 먹는 것이군요! 하루에 2캡셀을 섭취하면 기능성분인 감마리놀렌산은 하루에 260mg을 먹는 거겠지요? 더불어 섭취할 때 주의할 점도 확인해 보세요~

포인트 셋

%영양소기준치

하루에 섭취해야할 분량을 100이라고 하였을 때, 해당 건강기능식품의 섭취를 통해 얻는 영양성분의 비율이 표시됩니다. 이 제품에는 비타민 E가 기준치의 20%가 들어있군요. 1일 2캡셀을 먹으면 1일 비타민 E 기준량의 40%를 섭취하는 거겠지요?

%영양소기준치는 건강기능식품뿐만 아니라 일반 식품에도 모두 표시가 되어 있습니다. 건강기능식품, 일반식품 합쳐서 100이 되도록 먹는 것이 바람직하니, 100을 드시고 있는지 확인해 보세요!



포인트 넷

기능성분 또는 지표성분

'기능성 원료' 안의 '기능성 성분'이 '기능성'을 나타냅니다. '달맞이꽃종자유'의 '감마리놀렌산'이 '콜레스테롤 개선', '혈행 개선' 기능을 나타내는 거군요!

포인트 다섯

원료명 및 함량

이 제품을 만드는 데 사용된 원료들에 대한 표시로, 기능성 원료가 우선적으로 표시된답니다.

영양성분인 비타민C, 칼슘은 어디서 유래된 걸까요? 원료명 및 함량을 확인하면 영양성분들의 원료를 찾을 수 있습니다. 칼슘은 우골칼슘분말에서, 비타민C는 레몬분말에서 유래된 것이네요.

다섯가지 포인트는 식약청에서 철저히 검토하여 표시됩니다.

기능성을 표시할만큼 과학적인 근거가 충분할까?

무슨 성분이 얼마나 들어 있을까?

누가, 어떻게, 얼마나 먹어야 할까?



더 자세한내용이 궁금하세요?
hfood.kfda.go.kr로 오세요!

인정된 기능성 표시

기능성 내용	기능성 원료
혈중 지질 조절	감마리놀렌산함유유지, 구아검/구아검 가수분해물, 귀리식이섬유, 글루코만난, 대두단백, 대두식이섬유, 레시틴, 스피루리나원말, 식물스타놀에스테르, 식물스테롤/식물스테롤에스테르, 아마인, 알로에추출물분말 N-932, 알로에복합추출물분말-932, 오메가 3 지방산 함유유지, 옥수수 겨식이섬유, 옥티코사놀함유유지, 유니벡스대나무 잎추출물, 이눌린/치커리추출물, 정어리 정제어유, 차전자피, 키토산/키토올리고당, 폴리코사놀-사탕수수 왁스알코올, 홍국
관절 및 연골 건강	결정유기황, 글루코사민, 로즈힙분말, 뮤코다당단백, 유니베스틴케이황금등복합물, 씨스펄리 프라놀-조록잎혼합추출 오일복합물, Dimethylsulfone(MSM), KD-28복합추출물분말, N-아세틸글루코사민
배변활동	구아검/구아검 가수분해물, 글루코만난, 난소화성말토덱스트린, 대두식이섬유, 대두올리고당, 구아버섯YJ001, 밀식이섬유, 보리식이섬유, 분말한천, 알로에전잎, 이소말도올리고당, 차전자피, 치커리추출물, 폴리덱스트로스, 프락토올리고당, 프로바이오틱스
항산화	끼꼬망포도송자추출물, 녹차추출물, 복분자 주정 추출 폴리페놀 EA108, 스쿠알렌, 엽록소 함유식물, 유니벡스대나무 잎추출물, 코엔자임Q10, 포도송자추출물, 프로폴리스추출물, 피크노제놀-프랑스해안송진질추출물, 헤마토코쿠스초 인계 추출물
혈당	구아검/구아검 가수분해물, 구아바잎, 귀리식이섬유, 난소화성말토덱스트린, 대두식이섬유, 밀식이섬유, 바나바주정추출물, 솔잎층류농축액, 씨제이홍경천등복합추출물, 옥수수 겨식이섬유, 이눌린/치커리추출물, 경방호추출물, 달지달맞이꽃종자주정추출물, 토치대두발효추출물, 피니톨, 호로파종자, PMO 일부인
장내 유익균 증식 유해균 성장억제	대두올리고당, 라피노스, 이소말도올리고당, 프락토올리고당, 프로바이오틱스
면역력/신체저항능	게란티바이오 Ge-효모, 암콕시글리세롤 함유 상어간유, 알로에겔, 인삼, 표고버섯균사체 AHCC, 홍삼, FK-23, 헤모린당귀등혼합추출물, L-글루타민
혈액 흐름	감마리놀렌산함유유지, 영지버섯자실체추출물, 오메가-3 지방산함유유지, PMO 정어리 정제어유, 피크노제놀
피부건강	알로에겔, 엽록소 함유식물, LG 소나무 껍질추출물등복합물
혈압 건강 유지	가프오부시올리고펩타이드, 올리브 잎주정추출물 EFLA943, 정어리펩타이드, 카제인 가수분해물
기억력/인지능력 개선	대두유 레포스포 티딜세린, 씨제이테아닌등 복합추출물, 피브로인추출물 BF-7, INMI76침당귀 주정추출물분말
눈 건강	루테인, 빌베리주정추출물, 헤마토코쿠스추출물
피로회복	매실추출물, 인삼, 홍삼
체지방 감소	씨제이히비스커스등복합추출물, CLA, Green Mate Extract EFLA920
운동시 지구력수행능력 증진	옥티코사놀함유유지, 크레아틴
전립선 건강	쏘팔메토열매추출물
충치 발생 위험	자일리톨
구강 내 항균작용	프로폴리스추출물
장건강	알로에겔
갑습 흡수에 도움	프락토올리고당
간기능	브로콜리스프라우트분말, 헛개나무괴병추출물분말

