제1차년도
최종보고서

수출진흥을 위한 우리나라 식품의 Serving size 산정연구

연구기관

한국식품개발연구원

농림수산부

제 출 문

농림수산부 장관 귀하

본 보고서를 "수출지원을 위한 우리나라식품의 serving size 산정에 관한 연구"의 1차년도 최종보고서로 제출합니다

1995. 12. 19

주관연구기관명 : 한국식품개발연구원

총괄연구책임자 : 허 우덕
연구원 : 하 재호
신 동빈
황 진봉
구 민선

협동연구기관명 : 연세대학교
협동연구책임자 : 양 일선

협동연구기관명 : 한국가공식품수출협회
협동연구책임자 : 이 성재

요 약 문

I. 제목 : 수출지원을 위한 우리나라식품의 serving size 산정에 관한 연구

II. 연구개발의 목적 및 중요성:

미국 FDA에서는 94. 5. 8. 부터 자국 내에서 유통되는 모든 식품에 대하여 소비자가 인식할 수 있도록 1회 섭취량을 섭취하였을 때 영양성분의 섭취량과 일일 섭취 권장량에 대한 섭취 정도를 % 단위로 표기하도록 의무화하였다. 따라서 미국 내에서 생산되는 제품뿐만 아니라 수입되는 모든 식품에도 이 규정이 적용되어 우리 나라 식품의 대미수출에 커다란 타격이 예상되고 있다.

우리 나라에서 미국으로 수출되는 식품은 주로 교민들이 소비하는 전통고유식품이 대부분이며 우리 나라 식품업계에서 전통고유식품을 생산하는 업체는 주로 농어민, 농어민단체 또는 영세 가내공업 수준의 가공업체 등으로 이러한 제도의 시행으로 대미수출을 포기하는 경우까지 발생하고 있다. 실제적으로 94 회계연도에 한국에서 미국에 수출된 식품 및 용기의 억류유치 건수가 700건을 넘어 수출업계에 큰 문제가 되었으며 반송된 것까지 포함할 경우 이보다 훨씬 많은 건수가 될 것으로 추정된다. 이와 같은 이유는 자체 품질관리실이나 연구실이 전무하여 영양성분을 자력으로 분석하는 것이 불가능하고, 설령 분석을 타기관에 의뢰하여 분석결과를 확보하였어도 우리 나라 전통식품의 1회급식량에 대한 자료가 없어 1회급식량을 기준으로 작성하는 영양 표시가 불가능하다. 따라서 심한 경우에는 다른 나라의 비슷한 식품의 1회급식량을 모방하거나

임의로 적당히 책정하여 수출하는 경우도 있어 동일한 식품이 각각 다른 급식량으로 표기되어 급식량의 산정에 따른 영양성분의 표기가 상이하게 되는 경우까지 발생하고 있다.

미국에서는 1977-1978, 1987-1988 년의 "Nationwide Food Consumption Survey"를 통해 각각 4595 품목과 6135 품목에 대한 통상 1인분량을 산정 하였고 이 조사에 누락된 식품들을 추가하여 131가지 식품군에 대하여 1인분량을 가정용 단위로 전환하여 제시하고 있다. 미국 FDA 가 제정한 일회 섭취당 통상소비 참고량은 4세 이상의 인구집단이 1회 섭취시 통상적으로 소비하는 식품의 양을 반영한 것으로 적절한 국민 식품 섭취 조사에서 공포된 자료를 근거로 제정하였고 한다. 이미 미국은 1977-1978년, 1987-1988년에 조사를 실시하였으며 매 10년을 주기로 계속적으로 조사가 실시되고 있다.

그러나 우리 나라에서는 현재 1인분량의 결정에 대한 연구가 체계적으로 이루어지지 않고 있으며 이제까지 발표된 자료로는 한국식품연구소의 "가공식품 영양성분표시연구(1993)"가 있다. 이 연구에서는 우리 나라 국민 1인당 식품 및 음식의 통상 1회 섭취량을 분석하였다. 이는 1992년도 보사부에서 전국의 2,000가구를 대상으로 조사한 국민영양 조사자료를 재입력하여 우리 나라 국민 개개인이 통상 1회에 섭취하는 식품의 양을 분석한 것이다. 이 연구에서는 가구를 구성하고있는 구성원이 4세 이상인 총 1,753가구의 6,404명을 대상으로 매 끼니마다 섭취한 식품의 양을 가구 구성원으로 나누어 각 식품별로 1인당 1회 섭취량으로 산출하였다. 따라서 이 자료에서 조사단위가 각 개인이 아니라 가구당 섭취량으로 각 개인의 섭취량을 분석하는 데에는 부적합한 실정이다.

우리 나라에서 1회급식량에 대한 필요성은 오래 전부터 강조되어 왔으나 여러 가지 이유로 지연되었다. 최근 WTO 결성과 UR협상의 타결로 세계

는 무한 경쟁의 시대로 접어들었다. 이러한 국제적 무한경쟁에서 우리 농어민이 경쟁력을 강화할 수 있는 방법중의 하나로 우리 나라 전통식품의 품질개선 및 국제화를 유도하여 세계각국에 수출하는 방안이 적극적으로 검토되어야 될 것이다.

식품의 영양표시 제도는 미국을 위시해서 카나다, 멕시코, 호주, 폴란드 등이 이미 시행중이며 중국, 일본 등이 96년부터 시행예정이고 EU나 다른 나라에서도 빠른 시일 내에 시행을 계획하고 있다. 따라서 수출경쟁력을 향상시키고 수출지원을 위하여 먼저 세계각국에서 요구하기 시작한 영양성분 표기가 우선 선결되어야할 문제이며 이를 위해서는 먼저 우리 나라식품의 1회급식량을 산정하는 것이 기본 순서가 될 것이다.

III. 연구개발 내용 및 범위

단기적으로는 미국, 카나다 및 멕시코 등 북미경제불력(NAFTA)에 수출되는 우리 나라의 모든 식품에 대한 1회섭취량의 산출로 FDA영양표시에 대한 Serving Size를 제공하여 수출을 지원하며 장기적으로는 세계각국에 수출되는 우리 나라의 모든 전통식품에 대한 1회섭취량의 산출로 수출을 지원하며 아울러 우리 나라의 모든 식품까지 확대하여 수출시 이용할 수 있을 뿐만 아니라 기초영양조사 및 식량 수급정책 등에도 인용할 수 있는 정책 기초자료를 제공하기 위하여 다음과 같은 세부 사항을 수행한다.

가. 연구개발의 최종목표

- 수출식품의 1회 섭취량 조사 및 1회 급식량 산정
- 세계 여러 나라의 영양표기 규정 조사
- 수출식품의 영양성분분석
- 우리나라 전통식품의 영양성분 및 일회 급식량의 database 구축

ㅇ 수출식품 영양표시 및 응용 program 개발

나. 1차년도 연구내용

ㅇ 대미수출식품 100품목선정

ㅇ 수출품목의 FDA 영양성분 14항목 분석

ㅇ 수출식품의 FDA 규격에 의한 Label 작성

ㅇ FDA의 serving size 제도 조사

IV. 연구개발 결과 및 활용에 대한 건의

UR 협상 타결에 의해서 우리 나라 농수축산업이 매우 심각한 타격을 받을 것으로 예상되고 있다. 정부에서는 농어민의 피해를 최소한으로 줄이기 위해서 농특세를 신설하는 등 여러 가지 방안을 마련하고 있다. 현재 외국에 수출되는 식품의 대부분은 농어민 단체인 단위 농협이나 수협에서 생산되는 제품이 대부분이며 또한 영세가공업 수준의 생산업체가 주종을 이루고 있다. 그러나 최근 세계각국이 식품의 영양표시 제도를 채택하기 시작하여 우리 나라 식품의 수출시 1회 급식량의 기준이 없어 표기에 어려움을 겪고 있다. 따라서 수출 식품에 대한 1회급식량의 산정 및 영양표시 지원은 정부차원에서 수출의 촉진과 농어민의 수익 증대에 기여할 수있는 적절한 과제로 생각된다.

정부에서는 수출증대에 역점을 두고 각종 지원 통하여 수출진흥에 총력을 기울이고 있다. 이와 같은 정책에 호응하여 농림수산부에서는 특히 농민 및 생산자 단체를 중심으로한 수출위주의 기술집약형 가공산업을 적극 육성중에 있으며 농수산물유통공사를 통한 수출을 적극적으로 추진한 결과 우리 나라 전통식품을 중심으로 93년도에 39백만불의 수출계약을 달성하는 등 우리 나라 전통식품의 수출이 계속적인 증가를 보이고

있다. 또한 해마다 개최되는 전세계 식품전시회에 우리 나라 전통식품을 계속 출품토록 독려하여 94년도 10월까지의 출품품목의 계약실적이 93년 총 수출실적보다 125%가 증가한 88백만불로 급격한 신장을 보여 우리 나라 전통식품의 수출에 밝은 전망을 보이고 있다. 남은 연구기간에도 우리 나라 전통식품에 대산.1회급식량의 산출 및 영양성분 분석을 수행하여 이를 책자로 발간하고 우리 나라 전통식품을 미국에 수출하려는 농어민, 농어민 단체 및 영세가공업체에서 수출시 이용할 수있는 기본자료를 제공하여 우리 나라의 수출진흥에 한 몫을 담당하려 한다.

현재 우리 나라에서 수출식품의 영양성분을 분석하고 이를 결과로 LABEL을 제작하여 수출을 지원하는 업무는 우리 나라에서 유일하게 한국식품개발연구원에서 수행중이다. 영양표시 LABEL은 영양성분의 분석이 완료되더라도 1회급식량에 대한 섭취량으로 환산하여 표시해야 하므로 1회급식량의 산정이 없이는 영양표시가 불가능하다. 94회계 년도에 영양표시의 미비로 미국의 세관당국에 억류된 사례가 700건 이상으로 알려져 대미수출에 막대한 지장을 초래하였다. 영양표시 제도는 이제 금명간에 세계적인 추세이므로 외국에 수출되는 모든 식품에 적용될 것으로 예상된다. 이와 같은 상황을 감안할 때 우리 나라 모든 식품의 SERVING SIZE를 산정하여 이를 토대로 LABEL의 작성하여 수출에 대비해야 될 것이다. 따라서 계속적인 지원이 없이는 우리 나라 식품의 수출에 막대한 지장을 초래할 것으로 생각된다.

여 백

SUMMARY

Defining Serving Size of Korean Indigenous Food for Nutrition Fact Labeling

As required by the Nutrition Labeling and Education(NLEA) of 1990, the final nutritional labeling regulations were published by the Food and Drug Administration and the U. S. Department of Agriculture on 1/6/93 in the Federal Register. The aim of this regulation is to help the consumer to get information on nutrition of the food to take adequate serving size. However, this regulation shall be inconvenient to the food manufacturer or exporter to U. S. A.

Foods regulated by the FDA are required to be labeled by 5/8/94 while those regulated by the USDA until 7/6/94. FDA and USDA now require the following nutrients to be labeled on every foods: Calories, Calories from Fat, Total Fat, Saturated Fat, Cholesterol, Sodium, Carbohydrate, Dietary Fiber, Sugars, Protein, Vitamin A, Vitamin C, Calcium and Iron.

The major items of foods exported to foreign countries comprises Korean indigenous foods and are consumed mainly by overseas Koreans. In fact, indigenous foods in Korea are produced by small scale or cottage scale industries and cooperatives. By the

launching the FDA regulation, They are suffering from the labeling. They are not well equipped in laboratories and are not capable to analysis the mandatory nutrients. Even though they get the result analysed by other analytical laboratories, they are now at a loss how to normalize analysis results of a 100 9 sample basis followed to an actual serving size. Because they cannot glean any information of serving size for Korean indigenous foods. At last they gathered every information, they are now in difficulties for formatting label according to the size or patterns of the package as requested by the FDA regulation. So finally they gave up to export foods to U. S. A. It should be emphasized that more than 700 cases are detected in tax agent in 1994 for inadequate label formatting of Korean foods.

To normalize the analysis results of 1009 basis to an actual serving, it is essential to define serving size of every foods. In U. S. A., they investigate the serving size through Nationwide Food Consumption Survey in 1977 to 1978 and 1987 to 1988. They collected 4595 and 6135 items respectively to determine serving size per capita and classified food into 131 categories to suggest the serving size in domestic measuring units. The reference amount is calculated from the amount of consumption per capita except under 4 years old. The survey will be continued by every 10 years. The survey in Korea is quite different from United states. The reliable survey for serving size was not carried out for Korean foods. In 1993, by Korea Advanced Food Research Institute has reported common daily intake of food in Korean families. They gathered

information from 1,753 families of 6,404. The reference amount were roughly calculated by dividing the whole amount of consumed foods by number of families and the items are not sufficient only in limited items as well.

To determining serving size is an important for many point of view. It could be adapted to establish policy for food supply, nutrition survey and catering systems. However, this kind of research are not granted for humble result and vast investigation cost high. It cannot be hesitated any more for without actual serving size, the formatting label is not possible and this will cause reducing exports Korean food to abroad.

In this year, 100 products from total 300 indigenous food exported by Agricultural Cooperatives were selected to define serving size and have been analysed for the mandatory nutrients. The regulation of U. S. A. on the serving size and nutrition facts were also investigated to improve label formatting. The 12 nutrients are analysed by AOAC methods and formatting label were followed by the regulation of FDA for improving exports of our foods.

The final goal of this project is to define serving size of all Korean Food for formatting Nutrition Facts labeling and domestic foods well. At the beginning of the project, 100 items of Korean food to be exported to U. S. A., Canada and Mexico(NAFTA) were settled down to define serving size for labeling. Besides the labeling which

is helpful for exporting foods, the result of this project will also be helpful to government to device a policy of food supply, nutritional survey etc.

Also to be helpful for exporting foods, investigate regulations of foreign countries, analyses of nutrition facts of korean foods, formulating a database of nutrients and a develop a software for formulating label and calculating amounts and daily intake for catering system.

CONTENTS

제1장 : 서론

연구책임자 : 허 우 덕
참여연구원 : 하 재 호
신 동 빈
황 진 봉
구 민 선

여 백

목 차

여 백

제1절 : 연구의 배경

미국 FDA 의 새로운 영양표시 규정이 94. 5. 8. 부터 시행됨에 따라 모든 대미 수출 식품에 1회급식량에 따른 영양성분을 표기해야함

표시대상

의무대상 : 모든 포장식품

자율시행 : 생 식품중 보사부 장관이 지정한 품목 [주로 원부재료]

미국에서 시행하고 있는 FDA 영양성분 표시제도는 94. 5. 8. 부터 국내에 유통되는 모든 식품에 대해 소비자가 이를 알 수 있도록 필요한 영양성분의 함량 및 이를 섭취하였을 때 일일 권장량에 대한 섭취 정도를 % 단위로 표기하도록 의무화하였다. 따라서 미국 내에서 생산되는 제품뿐만 아니라 수입되는 모든 식품에도 이 규정이 적용되어 미국내의 생산업체나 미국에 식품을 수출하는 모든 업체에게 여러 가지 측면에서 크게 부담이 되고 있다.

미국은 그 동안 식품의 표지에 수록하는 영양표시에 대해서 임의규정 즉 표시여부를 제조업자가 결정할 수 있으며 다만 표시할 경우에는 일정한 규정에 준해서 표시하도록 운영되어 왔다. 그러나 미의회에서는 국민의 건전한 식생활을 유도하기 위해서 영양표시를 강화하기로 하여 1990

년에 "영양표시 및 교육법" 을 제정하였다. FDA에서는 이 법을 근거로 1993년 1. 6. 이제까지의 영양표시에 관한 규정을 대폭 강화하는 최종안을 발표하였다.

식품에 영양성분을 표기하려는 시도는 식품의 가공율이 증가되고 영양의 불균형으로 비만, 당뇨, 고혈압 등에 의한 각종 성인병이 급증하여 국민의 건강에 관련된 정부의 지출이 기하급수적으로 늘어남에 따라 시작되었다. 국민의 건강에 관련된 각계에서는 영양의 불균형으로 초래된 의료비의 부담을 줄이고 건강을 유지하기 위해서는 균형 있는 영양의 공급이 시급한 문제라는 데에 인식을 같이하고 소비자가 균형 있는 영양식을 선택할 수있는 정보를 영양성분 표기로 제공토록 시행하고 있다.

미국이 94. 5. 8. 부터 원부재료를 제외하고 유통되고 있는 모든 가공식품에 영양가 표기를 의무화함에 따라 북미의 경제블럭에 속하는 카나다와 멕시코에서도 자연스럽게 이 제도가 정착되었고 이러한 취지에 호응한 호주의 식품가공업체도 정부가 제도를 지정하지 않았으나 스스로 시행하여 모든 식품에 영양성분을 표기하기 시작하였다. 러시아도 94. 1. 1. 부터 자국에 수입되는 모든 식품에 대해 강제 인증제도를 도입하였으며 우리나라 식품의 주요 수출 대상국인 일본과 중국도 96년 4월과 5월부터 이와 같은 영양성분 표시제도가 시행될 예정이다. 유럽에서는 폴란드가 이미 시행을 시작하였으며 EU에서도 금명간 이러한 제도를 도입할 것으로 전망되어 식품의 영양성분 표시제도는 이제 전세계로 확산될 것으로 보인다. 뿐만 아니라 우리나라에서도 이미 영양표시 제도가 시행되고 있어 본 연구사업의 시대적 필요성이 증폭되고 있다.

미국 FDA 영양 표시제도에서 영양 성분의 표시는 의무사항과 임의사항으로 분리되며 의무사항은 1회급식량, 단위포장의 급식분, 열량 지방의 열량, 총지방, 포화지방. 콜레스테롤, 나트륨, 총탄수화물, 식이섬유, 당류, 단백질, 비타민 A, 비타민 C, 칼슘, 철분 등이며 이들 성분의 표기

는 일정한 양식에 따라 표기하도록 규정되어있다. 포화지방에서 오는 열량, 스테아릭산, 다가/단일 불포화지방, 칼륨, 가용성 섬유소, 불용성 섬유소, 당알콜, 기타 탄수화물 등의 표기는 생산자의 임의사항으로 분류되어 있다.

그러나 이들 모든 성분의 표기는 식품 100g에 함유된 량을 %나 mg%로 표기하는 것이 아니고 일회섭취량에 대한 각성분의 섭취량을 계산하여 표기하고 하루에 필요한 권장량에 대한 백분율을 환산하여 병기하도록 되어있어 각 식품의 1회 섭취량에 따라 모든 성분의 수치와 권장량에 대한 백분율이 다르게 된다.

미국 FDA 가 제정한 일회 섭취당 통상소비 참고량은 4세이상의 인구집단이 1회 섭취시 통상적으로 소비하는 식품의 양을 반영한 것으로 적절한 국민식품섭취조사에서 공포된 자료를 근거로 제정하였고 한다. 이미 미국은 1977-1978년, 1987-1988년 식품소비조사를 통해 자국에서 유통되고 있는 10730 종류의 식품에 대해서 1회섭취량을 조사한바 있으며 매 10년을 주기로 계속적으로 조사가 실시될 계획이다.

그러나 미국은 우리나라 식품이나 식문화에 대한 정확한 이해가 없어 우리나라 고유의 전통식품 뿐만 아니라 일상적인 식품에 대해서까지 정확한 일회급식량을 책정한다는 것은 매우 어려운 일이다. 또한 일회급식량의 결정은 우리나라 식품학계의 중대한 관심사로 기초영양조사, 단체급식 또는 식량수급정책의 수립 등에 필수 불가결한 기초자료가 될 뿐만 아니라 수출업체에게도 영양표시에 가장 절실한 애로사항으로 이로 인하여 수출에 심각한 장애요인으로 되어있다. 우리나라 식품의 수출은 주로 영세업체나 농어민단체에서 일부 전통식품을 위주로 수출이 추진되고 있으나 이러한 업체나 단체에서 영양표시에 대한 문제 해결이 지난하여 수출을 포기하는 사례도 적지 않게 발생하고 있어 매우 심각한 문제가 되고 있다. 따라서 우리나라식품의 일회섭취량에 대한 체계적이고

정확한 산출은 우리나라 식품의 수출 지원을 위해서 반드시 연구되어야 될 시급한 과제라고 볼 수 있다.

UR 협상 타결 및 WTO 결성에 따라 세계 각국의 모든 상품은 무역분쟁의 요인을 제거하기 위해서 통일된 국제규격화 경향이 뚜렷해지고 있다. 또한 일정수준의 품질을 유지하기 위하여 권위 있는 연구기관에서 품질일 보증하는 인증제도를 도입하고 있다.

제2절 : 연구개발의 필요성

1) 기술적 측면

1회 섭취량에 대한 연구는 국민식생활의 기초영양을 조사하고 식량수급의 정책수립 등에 가장 기초적인 자료이다. 그러나 식생활은 각 개인의 특성 즉, 연령, 성별, 지역 직업등 여러 가지 복잡한 요인에 의해서 달라지게 되며 이에 따라 1회급식량을 조사하는 것은 매우 복잡하고 난이한 측정기술이다. 또한 실제적 급식량을 측정하는 작업 이외에 영양학적인 균형을 고려해서 편향된 영양소의 과다섭취에서 오는 영양의 불균형을 억제하는 방안도 고려되어야한다. 따라서 1회급식량을 산정하는 데에는 실질적인 실험을 통해서 섭취량을 조사하고, 각 지역별, 가정 또는 단체급식소 등을 방문하여 배식과 잔량을 조사하여야 하고 영양학적인 섭취권장량을 감안한 1회섭취량의 산정 등이 병행되어야하며 이와 같은 기반기술은 우리나라 국민의 건강한 식생활유도에 필수적인 기술이다.

2) 경제적 측면

금년 5. 8 이후에 미국으로 수출되는 모든 식품은 영양성분표기가 의무화되어 있어 현재 수출에 커다란 타격이 예상되고 있다. 또한 현재 FDA에서 규정한 12가지 영양성분의 분석을 한국식품개발연구원 식품분석실에서 수행하고 있으나 비록 분석이 완료된다해도 각 성분에 대한 표기를 1회섭취량에 기준 하여 산정 하도록 되어 있어 소규모 영세 가공업이나 농어민 단체 등에서는 1회섭취량에 대한 산출에 매우 큰 애로를 겪고 있어 수출을 포기하는 사례까지 발생하고있다.

3) 사회적 측면

UR 협상 타결에 의해서 우리나라 농수축산업이 매우 심각한 타격을 받을 것으로 예상되고 있다. 따라서 정부에서는 농어민의 피해를 최소한으로 줄이기 위해서 농특세를 신설하는 등 여러가지 방안을 마련하고 있다. 현재 미국에 수출되는 식품의 대부분은 농어민 단체인 단위 농협이나 수협에서 생산되는 제품이 대부분이며 또한 영세가공업 수준의 생산업체가 주종을 이루고 있다. 따라서 대미수출에 대한 영양표시지원은 정부차원에서 수출의 촉진과 농어민 수익 증대에 기여할 수있는 적절한 과제로 생각된다.

제3절 : 지금까지의 연구 실적

국내에서는 현재 1인분량의 결정에 대한 연구가 체계적으로 이루어지지 않고 있으며 이제까지 발표된 자료에는 한국식품연구소의 "가공식품 영양성분표시연구(1993)"가 있다. 이 연구에서는 우리나라 국민 1인당 식품 및 음식의 통상 1회 섭취량을 분석하였다. 이는 1992년도 보사부

에서 전국의 2,000가구를 대상으로 조사한 국민영양조사자료를 재입력하여 우리나라 국민 개개인이 통상 1회에 섭취하는 식품의 양을 분석한 것이다. 그러나 이 자료에서 조사단위가 각 개인이 아니라 가구당 섭취량으로 각 개인의 섭취량을 분석하는 데에는 부적합하였다. 이 연구에서는 가구를 구성하고있는 구성원이 4세이상인 총 1,753가구의 6,404명을 대상으로 매 끼니마다 섭취한 식품의 양을 가구 구성원으로 나누어 각 식품별로 1인당 1회 섭취량으로 산출하였다.

미국에서는 1977-1978, 1987-1988 년의 "Nationwide Food Consumption Survey"를 통해 각각 4595 품목과 6135 품목에 대한 통상 1인분량을 산정하였고 이 조사에 누락된 식품들을 추가하여 131가지 식품군에 대하여 1인분량을 가정용 단위로 전환하여 제시하고 있다. 미국 FDA 가 제정한 일회 섭취당 통상소비 참고량은 4세이상의 인구집단이 1회 섭취시 통상적으로 소비하는 식품의 양을 반영한 것으로 적절한 국민식품섭취조사에서 공포된 자료를 근거로 제정하였고 한다. 이미 미국은 1977-1978년, 1987-1988년에 조사를 실시하였으며 매 10년을 주기로 계속적으로 조사가 실시될 계획이다.

제4절 : 현 기술상태의 취약성

1회섭취량은 단순히 1회 섭취하는 식품의 양을 측정하는 작업 뿐만아니라 식문화적 차원과 영양의 균형을 위해 고려되어야 될 사항이 많고 기술개발의 축적에 따라 영양관계 정책수립, 식량수급 등 정부의 식량정책 등에 막대한 이득을 얻을수 있다.

선진 외국의 경우 오래전부터 국민영양에 관심을 두어 이미 장기간의 조사기간을 통하여 국민들이 섭취하는 식품에 대한 섭취량을 조사하였을 뿐만아니라 현재에도 계속하고 있다.

이에 비하여 우리나라에서의 식량정책은 국민의 영양학적 관심보다는 부족한 식량을 외국으로 부터 원조 또는 수입하는 데에 급급하여 국민의 영양현황이나 섭취량에 대한 관심은 미약하였다. 최근 경제의 발전으로 국민소득이 증가되고 주식인 쌀의 자급도가 해결되었을 뿐만아니라 최근 일부 계층의 영양과잉에 의한 비만이 문제됨에 따라 영양의 섭취에 대한 관심이 고조되기 시작하였다.

그러나 이와같은 식품의 섭취는 연구의 업무량이 방대할 뿐만아니라 고려해야할 여러 가지 인자자 너무 다양하여 국가적 차원에서의 지원이 없이는 이러한 업무를 수행하기가 불가능하여 이러한 연구가 전혀 수행되지 않았다. 한편 일부 단체급식에서의 급식량이 문제가 되어 몇가지 단체급식시 급식량에 대한 연구보고가 있으나 이러한 연구에서도 취급되는 식품의 품목수가 극히 일부분으로 제한되어 있다. 따라서 이러한 분야의 기술축적이 미미한 상태이다.

제5절 : 앞으로의 전망

미국이 94. 5. 8. 부터 원부재료를 제외하고 유통되고 있는 모든 가공식품에 영양가 표기를 의무화 함에 따라 북미의 경제블럭에 속하는 카나다와 멕시코에서도 자연스럽게 이 제도가 정착 되고 있으며 이러한 취지에 호응한 호주의 식품가공업체들도 정부가 영양표시제도를 지정하지 않았으나 스스로 시행하여 모든 식품에 영양성분을 표기하기 시작하였다. 러시아도 94. 1. 1. 부터 자국에 수입되는 모든 식품에 대해 강제 인증제도를 도입하였으며 우리나라 식품의 주요 수출 대상국인 일본과 중국도 96년 4월 및 5월부터 이와같은 영양성분 표시제도를 시행한다고 공표하였다. 유럽에서는 폴란드가 이미 시행을 시작하였으며 EU에서도 금명

간 이러한 제도를 도입할 것으로 전망되어 금명간 식품의 영양성분표시 제도는 전세계로 확산될 것으로 보인다.

따라서 영양표시제도는 수출되는 모든 식품에 적용될 것으로 보이며 우리나라 식품의 최대 수출국인 일본과 중국 및 EU의 영양표시 제도에 대한 정보를 수집분석하여 이들 국가에 식품을 수출할 경우 바로 이용할수 있는 방법도 아울러 병행하여 연구해야할 것으로 예상된다.

제2장: 수출식품의 영양성분 분석 결과

연구책임자 : 허 우 덕
참여연구원 : 하 재 호
신 동 빈
황 진 봉
구 민 선

여 백

목 차

여 백

제1절 : 수출품목의 선정

우리나라에서 1회급식량에 대한 필요성은 오래 전부터 강조되어 왔으나 여러 가지 이유로 지연되었다. 최근 WTO 결성과 UR협상의 타결로 세계는 무한 경쟁의 시대로 접어들었다. 이러한 국제적 무한경쟁에서 우리 농어민이 경쟁력을 강화할 수있는 방법중의 하나로 우리나라 전통식품의 품질개선 및 국제화를 유도하여 세계각국에 수출하는 방안이 적극적으로 검토되어야 될 것이다. 따라서 수출경쟁력을 향상시키고 수출지원을 위하여 먼저 세계각국에서 요구하기 시작한 영양성분 표기가 우선 선결되어야할 문제이다. 이러한 시대적 필요성에 따라 우선 수출되고 있는 우리나라 식품을 대상으로 하였다. 품목의 선정 기준은 우리나라에서 수출되는 300여가지 식품중 농어민 단체인 농협에서 미국으로 수출되는 품목중 우리나라의 전통식품을 위주로 수출량 및 수출빈도 감안하여 95년도 연구 분으로 아래와 같은 100품목을 선정하여 1회급식량을 산정하였으며 아울러 FDA 영양성분 분석 및 label 을 작성하였다.

ㅇ 주식류:

차수수, 청태, 찰옥수수, 차조 서리태, 현미찹쌀, 찰옥수수, 고구마 당면, 콩국수, 감자당면, 메밀가루, 칡국수, 감자국수, 칡녹말, 마분말, 현미스프, 도라지죽(17종),

ㅇ 부식류:

시래기추어탕, 고추잎 말림, 고구마 순, 치커리 나물, 도토리전분, 가지 말림, 취나물, 얼러지, 표고버섯, 다래순, 무잎말림, 인삼 김치, 백김치, 깻잎김치, 배추김치, 파김치, 고들빼기김치, 갓김치, 멸치액젓, 통마늘절임, 전통쫑장아찌, 마늘백장아찌, 더덕장아찌, 오이장아찌, 무장아찌, 오이지, 풋고추 초절임, 울외, 통단무지, 도라지장아찌, 된장, 고

추장, 청국장, 메주가루, 간장, 맛김, 참기름, 들기름, 마늘다대기, 마늘과립, 생고추양념다짐, 참깨소금, 감식초, 들깨분말, 생강가루, 마늘가루(46종)

ㅇ 후식류:
복숭아넥타, 과즐, 흰강정, 도라지넥타, 미수가루, 쌀래미, 능금주스, 만남, 당과, 호박범벅엿, 산딸리쨈, 인진쑥엿, 조청, 사과쨈, 호박당과, 엿기름, 호박물엿, 토종꿀, 포도쨈, 엽차, 매향쎄트, 구기자농축액, 감칲차, 구례산수유, 구기차과립차, 결명자차, 마차, 녹차, 구기자액상차, 두충차(32종)

ㅇ 보양식품:
연산대추, 영지버섯, 직삼, 곡삼, 영지분말(5종)

제2절 : 영양성분 분석

FDA 영양성분 의무표기 항목인 열량, 지방에서 오는 열량, 총지방, 포화지방, 콜레스테롤, 나트륨, 총탄수화물, 식이섬유, 단백질, 당류, 비타민A, 비타민 C, 칼슘, 철 등 Label 작성에 필요한 영양성분을 분석하였으며 분석방법은 FDA 규정에 의한 공인 분석방법인 AOAC 방법을 채택하여 분석하였다.

1)회분: AOAC 분석법중 940.26A, 920.153, 925.51A, 950.14A, 920.100A,B, 925.49A,C,D, 972.15, 945.18C, 930.22, 935.42, 945.46, 920.117, 930.30, 920.108, 945.48B,D,E, 920.115E, 938.08, 986.25A, 950.49, 923., 03, 935.39B, 941.12,에 의거 분석

2)칼슘 : AOAC 분석법중 968.08, 975.03, 980.03, 965.09, 953.01, 985.01, 921.01, 983.19, 968.31, 945.41, 944.03, 991.25, 984.27, 985.35에 의거 분석

3)콜레스테롤: AOAC 분석법중 976.26에 의거 분석

4)식이섬유: AOAC 분석법중 985.29에 의거 분석

5)지방: AOAC 분석법중 960.39, 976.21, 985.015, 920.39B,C, 945.18A, 945.38F, 933.05, 905.02, 989.05, 938.06, 920.111, 989.04, 952.06, 945.48, 932.06, 948.15, 9860.25, 925.32, 948.22, 950.54, 945.44, 963.15, 925.07, 920.177, 920.172, 963.22에 의거 분석

6)수분: AOAC 분석법중 925.04, 9869.21,972.20, 977.10, 984.20, 920.116, 930.15, 931.04, 935.29, 941.08, 948.12, 952.08, 984.25, 985.14, 950.46B, 920.151, 925.40, 926.008, 926.12, 927.05, 934.06, 920.115, 925.030에 의거 분석

7)단백질: AOAC 분석법중 981.10, 955.04, 977.02, 920.152, 939.02, 990.03, 990.02, 920.87945.18B, 930.25, 950.36, 991.20, 991.22, 991.23, 991.21, 930.33, 930.29, 967.12, 975.17, 975.18, 975.16, 986.25C, 928.08, 950.48, 935.39C, 에 의거 분석

8)나트륨: AOAC 분석법중 985.35, 956.01, 953.01, 980.03966.16, 990.23, 969.23, 976.25, 984.27에 의거 분석

9)당: AOAC 분석법중 982.14, 980.13, 984.17, 977.20에 의거 분석

10)비타민 A: AOAC 분석법중 974.29, 992.04, 992.06에 의거 분석

11)비타민 C: AOAC 분석법중 984.26, 967.21, 967.22, 985.33에 의거 분석

12)총탄수화물: 가용성 무질소물로 수분 지방 단백질 및 회분을 제한 량으로 산출

13)열량: 열량은 탄수화물 4Cal, 단백질 4Cal, 지방 9Cal로 환산

14)불포화지방: 979.19, 957.13에 의거 분석

15)철:968.08, 975.03, 980.03, 965.09, 953.01, 945.40, 950.39, 944.02, 984.27, 985.35, 990.05에 의거 분석

제3절 : 수출식품 100품목의 FDA 영양성분 분석결과

번호	품 목	총지방	포화지방	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민 A	비타민 C	칼슘	철
004	메밀가루	2.7	0.6	0.0	31.6	72.5	4.0	1.3	12.6	0.0	0.0	9.2	2.1
005	찰옥수수가루	6.1	1.1	0.0	40.5	72.3	6.5	2.2	10.0	0.0	0.0	5.8	4.7
007	감자국수	0.2	0.1	0.0	868.9	76.3	2.6	1.2	10.8	0.0	0.0	22.0	3.2
008	칡국수	0.2	0.0	0.0	878.4	78.6	2.5	1.1	9.6	0.0	0.0	51.4	2.0
009	콩국수	0.5	0.1	0.0	928.2	76.3	3.7	1.9	12.2	0.0	0.0	28.1	3.1
011	고들빼기김치	1.0	0.2	0.3	1861.6	8.0	5.0	3.0	4.1	0.0	0.0	71.8	1.3
013	깻잎김치	0.9	0.2	0.3	1615.2	8.0	5.0	3.0	4.1	0.0	0.0	71.8	1.3
017	맛김전장	24.7	3.5	4.0	4296.2	32.6	27.1	0.0	29.8	0.0	206.9	310.7	3.6
018	마늘백장아찌	0.3	0.1	0.0	1531.2	7.4	3.3	4.1	1.5	0.0	0.0	17.4	0.7
019	전통쫑장아찌	1.0	0.2	0.2	2850.1	33.9	6.7	29.9	3.4	0.0	0.0	56.1	2.1
020	참기름	100	14.1	0.0	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	0.1
029	들기름	100.0	8.3	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.6	0.1
033	마늘다대기	0.2	0.0	0.0	628.0	26.1	6.4	10.8	6.6	0.0	0.0	7.8	1.7
043	현미수프	1.4	0.6	0.0	1903.7	80.7	3.0	4.0	8.5	0.0	0.0	59.5	1.9
044	시래기추어탕	1.3	0.5	14.2	432.1	3.9	2.8	0.0	3.6	0.0	0.0	75.5	1.3
048	마분말	0.5	0.2	0.4	152.9	76.7	8.4	8.6	13.2	0.0	0.0	129.7	2.6
051	감자당면	0.0	0.0	0.0	10.3	82.3	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	29.6	2.1
060	통마늘절임	0.2	0.1	0.0	2715.1	11.8	3.1	4.3	2.3	0.0	0.0	26.2	8.1
067	가지말림	1.0	0.2	0.0	75.2	67.7	38.7	27.2	10.4	0.0	0.0	142.7	6.0
073	배추김치	0.5	0.1	0.3	809.8	4.6	2.8	1.7	1.8	0.0	4.8	36.1	0.5
077	표고버섯(동고)	1.3	0.3	0.0	67.5	67.0	41.6	20.2	17.0	0.0	0.0	4.9	4.0
078	멸치액젓	0.1	0.0	0.2	11694.5	1.6	0.0	0.0	5.1	0.0	0.0	29.4	0.5
098	간장	0.0	0.0	0.0	5017.0	5.0	0.0	1.0	6.6	0.0	0.0	33.3	2.4
099	된장	6.6	1.1	0.0	3646.5	9.5	6.5	0.0	8.6	0.0	0.0	48.3	3.2
100	고추장	2.2	0.4	0.7	3972.7	42.2	7.3	34.2	6.6	0.0	0.0	28.3	1.8

번호	품 목	총 지방	포화 지방 질	콜레 스테 롤	나트륨	총 당	식이 섬유 소	당 류	단 백 질	비타 민A	비타 민C	칼슘	철
001	참깨소금	57.1	7.5	0.0	4.8	13.4	12.8	0.0	24.1	0.0	0.0	449.3	4.2
002	들깨분말	54.7	4.7	0.0	5.6	6.9	4.5	2.2	31.6	0.0	0.0	281.3	4.3
024	엽차	0.4	0.3	0.0	45.1	90.6	0.0	89.1	0.2	0.0	0.0	6.6	0.5
025	감잎차	5.9	3.0	0.0	177.8	69.1	53.2	5.8	10.7	0.0	7.4	2190.1	6.6
026	두충차	6.6	2.2	0.0	55.9	68.7	44.8	8.2	13.1	0.0	0.0	1496.2	5.6
027	녹차	4.2	1.8	0.0	76.5	64.5	36.4	4.2	22.4	0.0	54.0	429.5	5.8
028	토종꿀	0.0	0.0	0.0	6.8	82.9	0.0	62.9	0.1	0.0	0.0	11.8	1.6
031	사과잼	0.0	0.0	0.0	55.5	26.3	0.8	17.9	0.0	0.0	9.5	8.7	1.5
034	마늘가루	0.7	0.2	0.0	39.2	70.6	27.6	3.9	18.4	0.0	0.0	23.6	6.0
035	마늘과립	0.5	0.1	0.0	35.3	70.7	29.7	3.4	18.4	0.0	0.0	20.0	3.7
036	구기자 과립차	0.6	0.5	0.0	43.9	90.0	0.3	84.7	0.2	0.0	0.0	3.2	1.2
037	구기자 액상차	0.1	0.0	0.0	11.3	6.8	0.0	6.4	0.2	0.0	0.0	2.0	0.4
038	구기자 농축액	0.1	0.0	0.0	17.1	11.6	0.0	11.5	0.1	0.0	37.8	7.7	0.3
039	감식초	0.0	0.0	0.0	31.3	4.7	0.0	2.6	0.2	0.0	0.0	6.3	1.3
040	조청	0.0	0.0	0.0	24.1	75.7	0.0	45.6	0.9	0.0	0.0	14.5	2.2
041	생강가루	4.3	2.4	0.0	146.7	66.9	17.5	1.2	14.8	0.0	0.0	61.2	5.0
042	쌀래미	8.0	5.6	2.5	18.9	78.5	3.2	13.7	7.8	0.0	0.0	27.3	5.6
047	도라지넥타	0.2	0.0	0.0	7.2	8.6	0.4	7.5	0.2	0.0	0.0	5.4	0.4
049	마차	0.7	0.4	0.3	922.5	86.2	9.0	25.0	4.4	0.0	0.0	36.1	0.5
052	인진쑥엿	0.0	0.0	0.0	237.6	55.5	0.0	5.1	14.3	0.0	0.0	389.2	130.7
053	만남주스	0.1	0.0	0.0	6.7	11.5	0.0	9.8	0.2	0.0	14.5	2.6	0.6
055	복숭아넥타	0.2	0.1	0.0	8.1	12.3	0.2	10.5	0.2	0.0	83.4	2.5	0.6
072	영지버섯	3.2	0.6	0.0	10.8	82.0	73.7	0.0	10.6	0.0	0.0	145.4	10.1
082	미싯가루	5.3	0.5	0.0	128.9	72.2	8.0	0.0	14.4	0.0	0.0	79.1	5.9
095	능금주스	0.0	0.0	0.0	7.7	10.7	0.1	10.2	0.2	0.0	1.2	2.1	1.0

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
006	찰옥수수	4.0	3.0	0.0	55.7	80.6	3.7	37.0	8.8	0.0	0.0	33.6	5.5
010	취나물	5.2	1.9	0.0	215.9	34.1	0.0	14.6	16.7	0.0	0.0	4.5	5.6
012	인삼김치	0.0	0.0	0.0	6935.7	1.4	0.0	0.0	2.2	0.0	0.0	12.4	3.1
014	울외	0.0	0.0	0.0	4.2	14.5	0.0	14.4	0.1	0.0	7.9	2.8	0.7
021	호박당과	0.5	0.4	0.0	75.3	90.6	0.5	79.9	0.1	0.0	0.0	2.6	0.8
023	호박범벅엿	0.3	0.1	0.5	804.7	88.2	2.8	40.0	5.1	0.0	0.0	9.9	2.5
057	무우짱찌	27.0	6.5	0.0	5970.4	23.5	23.4	13.1	27.1	0.0	0.0	117.1	10.7
058	더덕짱아찌	0.0	0.0	0.0	35666.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	1.2
059	오이짱아찌	0.0	0.0	0.0	38469.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	17.4	1.0
062	칡녹말	1.2	0.3	0.0	67.8	72.6	18.1	11.6	14.8	0.0	0.0	297.2	4.0
066	오이지	0.0	0.0	0.0	35859.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.7	4.6
068	고추잎말림	1.3	0.3	0.0	15.8	81.7	7.6	74.5	5.4	0.0	0.0	121.9	1.3
069	고구마순	0.1	0.0	0.0	299.5	61.5	3.7	28.1	22.2	0.0	0.0	8.6	7.8
071	다래순	3.5	0.4	0.0	157.5	6.7	0.0	1.9	1.3	0.0	0.0	2.0	0.7
074	파김치	0.6	0.3	0.0	18.5	60.5	0.7	56.4	0.0	0.0	0.0	4.7	1.9
075	백김치	8.4	1.5	0.0	4517.4	8.5	7.2	0.0	15.9	0.0	0.0	84.2	8.6
079	엿기름	100.0	17.2	0.0	7.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.1
080	갓김치	0.4	0.2	0.0	36.3	60.1	0.7	57.1	0.3	0.0	0.0	6.3	1.8
084	통단무지	5.0	2.4	0.0	507.8	6.0	0.0	5.8	69.1	0.0	0.0	36.6	2.2
085	매향세트1	0.2	0.1	0.0	6.5	61.5	1.7	58.7	0.4	0.0	0.0	6.8	1.0
086	매향세트2	0.4	0.1	0.0	350.7	55.1	3.2	49.6	1.5	0.0	0.0	14.3	4.3
088	차조	25.9	14.2	0.0	154.8	61.4	4.1	34.3	8.1	0.0	0.0	131.5	2.5
093	구례산수유	2.7	1.1	1.0	389.6	66.1	39.7	12.4	18.2	16855.8	0.0	563.5	21.8
096	차수수	27.0	15.2	0.0	146.8	60.7	6.6	34.5	8.4	20.8	0.0	104.5	2.6
097	과즐	0.3	0.1	0.0	6.5	3.5	3.1	0.0	2.4	0.0	0.0	16.1	1.6

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
003	영지분말	3.2	0.6	0.0	10.8	82.0	73.7	0.0	10.6	0.0	0.0	145.4	10.1
015	생고추양념다짐	4.1	1.0	0.0	4515.0	21.9	7.9	12.8	5.1	0.0	0.0	97.3	6.9
016	직삼	0.9	0.2	0.0	133.2	72.3	14.4	10.1	11.7	0.0	0.0	209.7	6.8
022	호박물엿	0.9	0.2	0.0	57.3	72.4	14.5	36.5	12.7	0.0	46.2	197.3	5.4
030	산딸기잼	0.2	0.1	0.0	50.7	25.5	0.7	21.3	0.0	0.0	22.6	8.3	0.7
032	포도잼	0.0	0.0	0.0	55.8	25.2	0.4	20.5	0.0	0.0	33.7	9.7	1.9
045	도라지죽	0.6	0.3	8.2	12724.1	0.9	0.0	0.0	5.5	0.0	0.0	50.5	0.8
046	당과	1.2	0.3	0.1	14.9	86.9	15.2	62.1	1.4	0.0	0.0	49.7	1.3
050	고구마당면	3.4	0.8	0.2	723.4	2.7	0.3	0.8	4.5	0.0	0.0	21.4	0.9
054	작설차	2.7	0.6	0.0	36.1	75.4	24.6	2.1	15.6	0.0	17.4	235.7	4.6
056	도라지장아찌	0.6	0.2	0.3	62.3	87.1	8.7	64.9	2.9	0.0	8.3	62.4	2.5
061	청국장	3.8	0.6	0.8	4058.6	24.5	6.6	21.9	10.6	0.0	0.0	62.4	2.4
063	흰강정	8.1	1.1	0.0	9.4	79.9	1.0	21.6	1.7	0.0	0.0	4.2	0.6
064	무우잎말림	0.7	0.1	0.0	233.5	67.5	26.7	31.3	11.3	0.0	73.6	241.2	7.2
065	도토리전분	4.4	0.7	0.7	3543.5	19.9	2.0	9.4	13.2	0.0	0.0	49.6	2.2
070	치커리나물	0.8	0.3	0.0	238.2	81.6	17.5	19.4	6.1	0.0	0.0	159.1	8.5
076	풋고추절임	11.1	2.5	0.0	59.7	60.8	39.9	15.5	15.6	0.0	1.4	72.4	4.7
081	메주가루	2.9	0.9	0.0	314.8	1.6	1.0	0.1	5.9	0.0	0.0	184.7	0.5
083	연산대추	0.0	0.0	0.0	8.3	8.8	0.0	8.4	0.2	3.6	30.3	2.1	0.3
087	청태	1.9	1.0	0.0	1946.8	6.5	0.0	6.2	79.4	0.0	0.0	209.3	6.2
089	현미찹쌀	0.2	0.0	0.2	12.4	82.4	0.6	0.1	7.8	0.0	0.0	5.1	0.3
090	서리태	14.9	3.5	0.0	43.7	53.7	14.1	8.9	15.6	0.0	0.0	15.7	4.3
091	곡삼	0.0	0.0	0.0	85.8	71.9	17.6	20.3	12.2	0.0	0.0	121.0	22.5
092	얼러지	1.5	0.3	0.7	5070.2	26.1	1.7	15.7	10.9	0.0	0.0	36.7	1.9
094	결명자차	0.0	0.0	0.0	4.1	0.3	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	1.9	1.6

제4절 : 영양성분 표시 Label

-총탄수화물: 가용성 무질소물로 수분 지방 단백질 및 회분을 제한 량으로 산출

-열량: 열량은 탄수화물 4Cal, 단백질 4Cal, 지방 9Cal로 환산

-포화지방은 GC로 지방산조성을 분석후 불포화 지방을 제한량

선정품목의 1회급식량 및 영양성분분석이 완료된 품목에 대하여 미국 FDA의 표시기준에 의해 label 제작하였으며 1일권장량에 대한 %는 미국 FDA에서 제정한 1일 섭취권장량에 대하여 환산

FDA의 1일섭취 권장량

영양성분	1일섭취권장량	영양성분	1일섭취권장량
지방	65g	단백질	50g
포화지방	20g	비타민 A	5,000IU
콜레스테롤	300mg	비타민 C	60mg
총탄수화물	300g	칼슘	1g
섬유소	25g	철	18mg
나트륨	2,400mg		

ㅇ label 제작에 요구되는 글자의 크기, 종류, 선의 굵기 등은 FDA의 표시기준에 의거 제작

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsp(30g)
Servings Per Container about 17

Amount Per Serving
Calories 120 Calories form fat 15

	%Daily Value*
Total Fat 2g	**3%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 22g	**7%**
Dietry fiber 2g	**8%**
Protein 3g	

Iron 8%

Not a significant source of sat fat, cholest, sugars, vitamin A, vitamin C, and calcium.
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

찰옥수수가루

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsp(30g)
Servings Per Container about 17

Amount Per Serving
Calories 110 Calories form fat 5

	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 22g	**7%**
Dietry fiber 1g	**4%**
Protein 4g	

Iron 4%

Not a significant source of sat fat, cholest, sugars, vitamin A, vitamin C, and calcium.
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

메밀가루

Nutrition Facts
Serv.Size 1 cup(50g)
Servings about 6
Calories 160
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 41g	**16%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 9g	
Sodium 5mg	**0%**	**Protein** 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 6%

감자당면

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (125g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving
Calories 450 Calories from Fat 5

	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 1160mg	**48%**
Total Carbohydrate 95g	**32%**
Dietary Fiber 5g	**20%**
Sugars 2g	
Protein 15g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 4% • Iron 20%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

콩국수

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (125g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving
Calories 440

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 1100mg	**46%**
Total Carbohydrate 98g	**33%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 1g	
Protein 12g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 6% • Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

칡국수

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (125g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving
Calories 440

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 1090mg	**45%**
Total Carbohydrate 95g	**32%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 2g	
Protein 14g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 2% • Iron 20%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

감자국수

Nutrition Facts
Serving Size 1cup (13g)
Serving Per Container about 23

Amount Per Serving
Calories 45 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 10g	**3%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 1g	
Protein 2g	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

마분말

Nutrition Facts
Serv.Size 2 tsp(25g)
Servings about 3
Calories 90
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 20g	**7%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 1g	
Sodium 480mg	**0%**	**Protein** 2g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 0%

현미스프

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (700g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving
Calories 290 Calories from Fat 80

	%Daily Value*
Total Fat 9g	**14%**
Saturated Fat 3.5g	**18%**
Cholesterol 100mg	**33%**
Sodium 3020mg	**126%**
Total Carbohydrate 27g	**9%**
Dietary Fiber 20g	**80%**
Sugars 0g	
Protein 25g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 25% • Iron 50%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

시래기 추어탕

Nutrition Facts
Serving Size 1cup (50g)
Serving Per Container about 10

Amount Per Serving
Calories 200 Calories from Fat 25

	%Daily Value*
Total Fat 2.5g	**4%**
Saturated Fat 0	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 65mg	**3%**
Total Carbohydrate 36g	**12%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 0g	
Protein 7g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 4% • Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

가지말림

Nutrition Facts
Serv.Size 1cup(85g)
Servings 1
Calories 30
Fat Cal 10
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 1	**2%**	**Total Carb** 57g	**19%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 35g	**140%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 17g	
Sodium 55mg	**17%**	**Protein** 14g	

Iron 20%

표고버섯(동고)

Nutrition Facts
Serv.Size 10pieces(50g)
Servings about 4
Calories 30
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0	**0%**	**Total Carb** 4g	**1%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 3g	**12%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 2g	
Sodium 810mg	**34%**	**Protein** 2g	

Calcium 4% • Iron 4%

깻잎김치

Nutrition Facts
Serv.Size 1/4 piece (50g) Servings about 60
Calories 15 Fat Cal 0

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 2g	**1%**
Sat.Fat 0g	**0%**	Fiber 1g	**4%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars <1g	
Sodium 400mg	**17%**	**Protein** <1g	

Vitamin 4%
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

포기김치

Nutrition Facts
Serv.Size 1/4 piece(50g)
Servings about 10
Calories 30
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0.5g	**1%**	**Total Carb** 4g	**1%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 3g	**12%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 2g	
Sodium 930mg	**39%**	**Protein** 2g	

Vitamin C 4% • Iron 4%

고들빼기김치

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (5g)
Servings Per Container 50

Amount Per Serving	
Calories 0	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 610mg	**25%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

멸치액젓

Nutrition Facts
Serv.Size 15pieces(15g)
Servings 8
Calories 10
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0	**0%**	**Total Carb** 2g	**1%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber <1g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars <1g	
Sodium 410mg	**17%**	**Protein** 0g	

Iron 6%

통마늘절임

Nutrition Facts
Serv.Size 6pieces(25g)
Servings about 6
Calories 40
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0	**0%**	**Total Carb** 8g	**3%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 2g	**8%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 7g	
Sodium 710mg	**30%**	**Protein** <1g	

Iron 2%

마늘쫑장아찌

Nutrition Facts
Serv.Size 6pieces(25g)
Servings about 6
Calories 10
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0	**0%**	**Total Carb** 2g	**1%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber <1g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 1g	
Sodium 380mg	**16%**	**Protein** 0g	

Vitamin A 0% • Iron 0%

백장아찌

Nutrition Facts
Serv.Size 1 tsp (5g) Servings about 200
Calories 10

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** <1g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 0g	
Sodium 180mg	**8%**	**Protein** <1g	

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.
*Percent Daily Value are based on a 2000 calorie diet.

맛가마된장

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (5g)
Serving Per Container 100

Amount Per Serving
Calories 10

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 200mg	**8%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Sugars 2g	
Protein 0g	

Not a significant source of fat cal, sat fat cholest, fiber, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.
*Percent Daily Value are based on a 2000 calorie diet.

진미고추장

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (5ml)
Serving Per Container 200

Amount Per Serving
Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 340mg	**14%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

*Percent Daily value are based on a 2000 calorie diet.

맛가마간장

Nutrition Facts
Serving Size 4 pieces (15g)
Servings Per Container about 2

Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 35
	%Daily Value*
Total Fat 3.5g	**5%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 640mg	**27%**
Total Carbohydrate 5g	**2%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 0g	
Protein 4g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 50%	
Calcium 4% • Iron 4%	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

맛김전장

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (15g)
Servings Per Container 22

Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 140
	%Daily Value*
Total Fat 14g	**22%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Polyunsaturated Fat 6g	
Monounsaturated Fat 6g	
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

Not a significant source of cholest, fiber, sugars, vitamin A, calcium, vitamin C, calcium, and iron.

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

참기름

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (14g)
Servings Per Container 23

Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 140
	%Daily Value*
Total Fat 14g	**22%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Polyunsaturated Fat 11g	
Monounsaturated Fat 2g	
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

Not a significant source of cholest, fiber, sugars, vitamin A, calcium, vitamin C, calcium, and iron.

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

들기름

Nutrition Facts
Serv.Size 1/2 piece(2g)
Servings about 55
Calories 0
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 15mg	**1%**
Total Carb <1g	**0%**
Protein 0g	

마늘다대기

Nutrition Facts
Serv.Size 1/2 piece(2g)
Servings about 65
Calories 5
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 15mg	**1%**
Total Carb 1g	**0%**
Protein 0g	

마늘과립

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (15g)
Servings Per Container 13

Amount Per Serving
Calories 100 Calories from Fat 80

	%Daily Value*
Total Fat 9g	**14%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 2g	**8%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Protein 4g	

Calcium 6% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

참깨소금

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (15g)
Servings Per Container 47

Amount Per Serving
Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**9%**
Total Carbohydrate <1g	**0%**
Protein 0g	

Not a significant source of fat cal, sat fat cholest, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

감식초

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (15g)
Servings Per Container 13

Amount Per Serving
Calories 100 Calories from Fat 70

	%Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Protein 5g	

Calcium 4% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

들깨분말

Nutrition Facts
Serv.Size 1/4 tsp(0.5g)
Servings about 200
Calories 0
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carb 0g	**0%**
Protein 0g	

생강가루

Nutrition Facts
Serv.Size 1/2 tsp(2g)
Servings about 65
Calories 5
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carb 1g	**0%**
Protein 0g	

마늘가루

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (190ml)
Serving Per Container 1

Amount Per Serving
Calories 100

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 15mg	**1%**
Total Carbohydrate 23g	**8%**
Sugars 20g	
Protein 0g	

Vitamin C 260% • Iron 6%

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, vitamin A, and calcium.
*Percent Daily value are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

복숭아넥타

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (170g)
Serving Per Container 1

Amount Per Serving
Calories 70

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 16g	**5%**
Sugars 12g	
Protein 0g	

Vitamin C 200% • Iron 4%

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, vitamin A, and calcium.
*Percent Daily value are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

도라지넥타

Nutrition Facts
Serving Size 1cup (50g)
Serving Per Container about 16

Amount Per Serving

Calories 200 Calories from Fat 25

	%Daily Value*
Total Fat 2.5g	**4%**
Saturated Fat 0	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 65mg	**3%**
Total Carbohydrate 36g	**12%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 0g	
Protein 7g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 4% • Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

미싯가루

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (60g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 250 Calories from Fat 45

	%Daily Value*
Total Fat 5g	**8%**
Saturated Fat 3.5g	**18%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 47g	**16%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 8g	
Protein 5g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 20%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

쌀래미

Nutrition Facts
Serving Size 250ml
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 110

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 27g	**9%**
Sugars 25g	
Protein 0g	

Viamin C 6% • Iron 15%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

사과주스

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (170g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 70 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 16g	**5%**
Sugars 12g	
Protein 0g	

Vitamin C 200% • Iron 4%

Not a significant source of fat cal. sat fat cholest, fiber, vitamin A, and calcium.

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

만남주스

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (185ml)
Serving Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 90	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 30mg	**1%**
Total Carbohydrate 21g	**7%**
Sugars 21g	
Protein 0g	
Vitamin C 120% • Iron 4%	

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, vitamin A, and calcium.
*Percent Daily value are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

만남사과유자

Nutrition Facts
Serv.Size 4 tsps(21g)
Servings about 21
Calories 80
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 19g	**6%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 19g	
Sodium 10mg	**0%**	**Protein** 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 0%

칡차

Nutrition Facts
Serv.Size 1/4can(50g)
Servings 4
Calories 15
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0	**0%**	**Total Carb** 3g	**1%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 0g	
Sodium 10mg	**0%**	**Protein** <1g	

Iron 35%

인진쑥엿

Nutrition Facts Serv size : 1 tbsps (15g), Servings : 20, Amount Per Serving : **Calories 45** Fat Cal. 0, **Total Fat** 0g (0%DV), **Sodium** 0mg (0%DV), **Total carb.** 11g (4%DV), Sugars 7g, **Protein** 3g,
Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calories diet.

조청

Nutrition Facts Serv size : 1cup(130g), Amount Per Serving : **Calories** 140, **Total Fat** 0g (0%DV), **Sodium** 70mg (3%DV), **Total carb.** 34g (11%DV), Fiber 1g (4%DV), Sugars 23g, **Protein** 0g, Vitamin C (20%DV).
Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calories diet.

사과잼

Nutrition Facts
Serving Size 1 pieces (15g)
Servings Per Container 33

Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 0
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 12g	**4%**
Sugars 9g	
Protein 0g	

Not a significant source of fat cal, sat fat fiber, vitamin A, calcium, and vitamin C.
*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

토종꿀

Nutrition Facts
Serving Size 1 teabag (1.5g)
Serving Per Container 25

Amount Per Serving	
Calories 5	Calories from Fat 0
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Protein 0g	
Calcium 4%	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

감잎차

Nutrition Facts
Serv.Size 4 tsps (21g)
Servings about 12
Calories 80
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 19g	**6%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 18g	
Sodium 10mg	**0%**	**Protein** 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 0%

구기자과립차

Nutrition Facts
Serving Size 1cup (13g)
Serving Per Container about 23

Amount Per Serving

Calories 50 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 105mg	**4%**
Total Carbohydrate 11g	**4%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 3g	
Protein <1g	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

마차

Nutrition Facts
Serving Size 1 teabag (1.5g)
Serving Per Container 25

Amount Per Serving

Calories 5 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate <1g	**0%**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

녹차

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (190ml)
Serving Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 50

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Sugars 12g	
Protein 0g	

Iron 4%

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, vitamin A, vitamin C, and calcium.
*Percent Daily value are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

구기자액상차

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (5g)
Serving Per Container 20

Amount Per Serving

Calories 20

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 3g	**1%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Protein <1g	

Calcium 8%

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet.

두충차

Nutrition Facts
Serv.Size 2 tsp (10g)
Servings about 10
Calories 40
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 8g	**3%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 7g	**28%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 0g	
Sodium 5mg	**0%**	**Protein** 1g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 6%

영지버섯

Nutrition Facts
Serv.Size 2 tsp(10g)
Servings about 30
Calories 35
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 7g	**2%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 1g	**4%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 1g	
Sodium 15mg	**0%**	**Protein** 1g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 4%

직삼

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (10g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving
Calories 100 Calories from Fat 15

	%Daily Value*
Total Fat 1.5g	**2%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Cholesterol 235mg	**78%**
Sodium 150mg	**6%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 2g	
Protein 21g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Nutrition Facts
Serv.Size 1tbsp (15g) Servings about 10
Calories 40 Fat Cal 0

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 8g	**3%**
Sat.Fat 0g	**0%**	Fiber 7g	**28%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 0g	
Sodium0mg	**0%**	**Protein** 1g	

*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

영지분말

명태부푸름

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (120g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving
Calories 70 Calories from Fat 35

	%Daily Value*
Total Fat 4g	**6%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 870mg	**36%**
Total Carbohydrate 3g	**1%**
Dietary Fiber <1g	**0%**
Sugars <1g	
Protein 5g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 2% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories:		2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

콩국

Nutrition Facts
Serving Size 4 pieces (5g)
Servings Per Container 80

Amount Per Serving
Calories 20

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 4g	**1%**
Protein 10g	

Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories:		2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

치커리볶음

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (15g)
Serving Per Container about 11

Amount Per Serving
Calories 50 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 35mg	**1%**
Total Carbohydrate 10g	**3%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 5g	
Protein 2g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 20%
Calcium 4% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories:		2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Nutrition Facts

Serv.Size 2tbsp (30g)
Servings 16

Calories 45
Fat Cal. 10

*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 1g	**2%**	**Total Carb.**7g	**2%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 2g	**8%**
Cholest. 0mg	**0%**	Sugars 4g	
Sodium1350mg	**56%**	**Protein** 2g	

Vit.A 0% • Vit.C 0% • Calcium 2% • Iron 10%

무말랭이

Nutrition Facts

Serving Size 10 pieces(25g)
Servings Per Container 20

Amount Per Serving

Calories 200 Calories from Fat 35

	%Daily Value*
Total Fat 4g	**6%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 40g	**13%**
Dietary Fiber <1g	**0%**
Sugars 11g	
Protein <1g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

강정

Nutrition Facts Serv size : 1cup(130g), Amount Per Serving : **Calories** 130, **Total Fat** 0g (0%DV), **Sodium** 65mg (3%DV), **Total carb.** 33g (11%DV), Fiber <1g (0%DV), Sugars 28g, **Protein** 0g, Vitamin C (50%DV), Iron (6%DV).
Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calories diet.

딸기젤리

Nutrition Facts
Serving Size 10 pieces (50g)
Serving Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 180	Calories from Fat 5
	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Sodium 5mg	**0%**
Total Carbohydrate 43g	**14%**
Dietary Fiber 8g	**32%**
Sugars 31g	
Protein <1g	

Calcium 2% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

도라지 당과

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsps (25g)
Serving Per Container about 3

Amount Per Serving

Calories 90	Calories from Fat 0
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 15mg	**1%**
Total Carbohydrate 18g	**6%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 9g	
Protein 3g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 20%
Calcium 4% • Iron 8%

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories:		2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

호박고지

Nutrition Facts Serv size : 1cup(130g), Amount Per Serving : **Calories** 130, **Total Fat** 0g (0%DV), **Sodium** 75mg (3%DV), **Total carb.** 31g (10%DV), Fiber <1g (0%DV), Sugars 23g, **Protein** 0g, Vitamin C (50%DV), Iron (10%DV).
Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calories diet.

딸기젤리

Nutrition Facts
Serv.Size 1tsp (5g)
Servings 60
Calories 15
Fat Cal. 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0	**0%**	**Total Carb.**4g	**1%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber <1g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 1g	
Sodium 0mg	**0%**	**Protein** <1g	

Vit. A 0% • Vit. C 0% • Ca 0% • Iron 6%

태극삼

Nutrition Facts
Serv.Size 1 tbsp (15g) Servings about 33
Calories 25 Fat Cal 5

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0.5g	**1%**	**Total Carb** 4g	**1%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 3g	
Sodium 610mg	**25%**	**Protein** 2g	

Iron 2%
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

쌈장

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (5g)
Serving Per Container 100

Amount Per Serving
Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 630mg	**26%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.
*Percent Daily value are based on a 2000 calorie diet.

액체젓

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (15g)
Serving Per Container

Amount Per Serving
Calories 60 Calories from Fat 20

	%Daily Value*
Total Fat 2g	**3%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 5mg	**0%**
Total Carbohydrate 8g	**3%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 1g	
Protein 2g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 4%

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium, and ion.
*Percent Daily value are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

쌀눈

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 tsp (1g)
Serving Per Container 200

Amount Per Serving
Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate <1g	**0%**
Protein 0g	

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.
*Percent Daily value are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

고추가루

Nutrition Facts
Serving Size 1 pouch (800g)
Serving Per Container 3

Amount Per Serving
Calories 440 Calories from Fat 210

	%Daily Value*
Total Fat 23g	**35%**
Saturated Fat 7g	**35%**
Cholesterol 215mg	**72%**
Sodium 2520mg	**105%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Dietary Fiber 8g	**32%**
Sugars <1g	
Protein 47g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 150% • Iron 25%

*Percent Daily value are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

삼계탕

Nutrition Facts
Serving Size 2 cups (55g)
Serving Per Container 2

Amount Per Serving
Calories 200

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 5mg	**0%**
Total Carbohydrate 45g	**15%**
Protein 4g	

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.
*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

누룽지

Nutrition Facts
Serv.Size 1 tsp (5g) Servings about 200
Calories 10

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** <1g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 0g	
Sodium 180mg	**8%**	**Protein** <1g	

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.
*Percent Daily Value are based on a 2000 calorie diet.

된장

Nutrition Facts
Serv.Size 1cup(60g)
Servings about 5
Calories 100
Fat Cal 10
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 1g	**2%**	**Total Carb** 16g	**5%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 1g	**4%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 9g	
Sodium 3040mg	**127%**	**Protein** 7g	

Calcium 2% • Iron 6%

짜장

Nutrition Facts
Serving Size 1 teabag (1.5g)
Serving Per Container 25

Amount Per Serving

Calories 5	Calories from Fat 0
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

녹차

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (120ml)
Serving Per Container 1

Amount Per Serving
Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

Iron 10%

*Percent Daily Value are based on a 2000 calorie diet.

영지차

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (5g)
Serving Per Container 20

Amount Per Serving
Calories 20

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 4g	**1%**
Sugars 3g	
Protein 0g	

Vitamin C 180% • Iron 4%

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, vitamin A, calcium, and iron.
*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

도라지차

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (170ml)
Servings Per Container 15

Amount Per Serving
Calories 60

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 15g	**5%**
Sugars 15g	
Protein 0g	

Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

대추차

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (1g)
Servings Per Container 1000

Amount Per Serving

Calories 0	Calories from Fat 0
	%Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 0g	0%
Protein 0g	

Not a significant source of fat cal, sat fat cholest, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.
*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

인삼엑기스

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (2.5g)
Servings Per Container 400

Amount Per Serving

Calories 0	Calories from Fat 0
	%Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 2g	1%
Protein 0g	

Not a significant source of fat cal, sat fat cholest, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.
*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

인삼분말

Nutrition Facts
Serving Size about 8 slices(10g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 35	Calories from Fat 0
	%Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 8g	3%
Sugars 7g	
Protein <1g	

Not a significant source of fat cal, sat fat cholest, fiber, vitamin A, vitamin C calcium, and iron.
*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

편삼

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (1g)
Servings Per Container 1000

Amount Per Serving

Calories 0	Calories from Fat 0
	%Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate <1g	0%
Protein 0g	

Not a significant source of fat cal, sat fat cholest, fiber, sugars vitamin A, vitamin C calcium, and iron.
*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

인삼정분

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (14g)
Servings Per Container 11

Amount Per Serving

Calories 140	Calories from Fat 140
	%Daily Value*
Total Fat 14g	**22%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Polyunsaturated Fat 10g	
Monounsaturated Fat 2g	
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

Not a significant source of cholest, fiber, sugars, vitamin A, calcium, vitamin C, calcium, and iron.

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

고추씨기름

Nutrition Facts
Serving Size 1 piece (60g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving

Calories 15	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 2g	
Protein 1g	

Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than		65g	80g
Sat Fat	Less than		20g	25g
Cholesterol	Less than		300mg	300mg
Sodium	Less than		2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate			300g	375g
Dietary Fiber			25g	30g

죽순

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (15g)
Servings Per Container 33

Amount Per Serving

Calories 60	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 120mg	**5%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Sugars 6g	
Protein <1g	

Iron 2%

Not a significant source of fat cal, sat cal, cholest, fiber, vitamin A, vitamin C, and calcium.

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than		65g	80g
Sat Fat	Less than		20g	25g
Cholesterol	Less than		300mg	300mg
Sodium	Less than		2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate			300g	375g
Dietary Fiber			25g	30g

호박죽

Nutrition Facts
Serv.Size 1 cup(190g)
Servings 1
Calories 120
Fat Cal 60
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 7	**11%**	**Total Carb** 13g	**4%**
Sat Fat 1g	**5%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 4g	
Sodium 300mg	**17%**	**Protein** 2g	

Iron 8%

잣죽

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (240ml)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 140	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 35g	**12%**
Sugars 35g	
Protein 0g	
Vitamin C 30% • Iron 4%	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

포도음료

Nutrition Facts
Serv.Size 4 tsps (21g)
Servings about 12
Calories 80
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 19g	**6%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 17g	
Sodium 15mg	**1%**	**Protein** 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 0%

계피차

Nutrition Facts
Serv.Size 4 tsps (21g)
Servings about 11
Calories 80
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 19g	**6%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 18g	
Sodium 0mg	**0%**	**Protein** 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 0%

꿀생강차

Nutrition Facts
Serv.Size 4 tsps (21g)
Servings about 12
Calories 80
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 19g	**6%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 19g	
Sodium 10mg	**0%**	**Protein** 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 0%

꿀대추차

Nutrition Facts
Serving Size 1/4 tsp (1g)
Servings Per Container 250

Amount Per Serving	
Calories 0	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Sodium 360mg	15%
Total Carbohydrate 0g	0%
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

개암죽염

Nutrition Facts
Serv.Size 3 bars (42g)
Servings about 2
Calories 210
Fat Cal 100
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 11g	17%	**Total Carb** 26g	9%
Sat Fat 6g	30%	Fiber 2g	8%
Cholest <5mg	0%	Sugars 14g	
Sodium 60mg	3%	**Protein** 3g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 6% • Iron 6%

쵸코바 화이트

Nutrition Facts
Serv.Size 3 bars (42g)
Servings about 2
Calories 220
Fat Cal 100
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 11g	17%	**Total Carb** 25g	8%
Sat Fat 6g	30%	Fiber 3g	12%
Cholest <5mg	0%	Sugars 14g	
Sodium 60mg	3%	**Protein** 4g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 4% • Iron 6%

쵸코바 블랙

Nutrition Facts
Serv.Size 30g(1.07oz) Servings about 40
Calories 70 Fat Cal. 0

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	0%	**Total Carb.** 17g	6%
Sat.Fat 0g	0%	Fiber <1g	0%
Cholest 0mg	0%	Sugars 15g	
Sodium 105mg	4%	**Protein** <1g	

Vit. A 0% • Vit. C 0% • Calcium 0% • Iron 8%
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

매실고추장

Nutrition Facts
Serving Size 30g (1.07oz)
Servings Per Container 40

Amount Per Serving	
Calories 70	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 18g	6%
Sugars 18g	
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

매실절임

Nutrition Facts
Serving Size 3 tbsp (45g)
Servings Per Container 11

Amount Per Serving
Calories 180 Calories from Fat 15

	%Daily Value*
Total Fat 2g	**3%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Sodium 25mg	**1%**
Total Carbohydrate 36g	**12%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 17g	
Protein 4g	

Iron 15%

Not a significant source of cholesterol, vitamin A, vitamin C and calcium.
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

팔보식

Nutrition Facts
Serv.Size 2 pack (5g)
Servings 1/2
Calories 20
Fat Cal 10

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 1.5	**2%**	**Total Carb** 1g	**0%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 1g	**4%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars <1g	
Sodium 300mg	**13%**	**Protein** 1g	

Iron 2%

*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

맛김

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 pack (20g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving
Calories 70 Calories from Fat 10

	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 155mg	**52%**
Sodium 100mg	**4%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 1g	
Protein 14g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories:		2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

오징어

Nutrition Facts
Serv.Size 1 bag(5g)
Servings about 60
Calories 20
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 3g	**1%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 2g	**8%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars <1g	
Sodium 20mg	**1%**	**Protein** <1g	

Vitamin A 15% • Vitamin C 0% • Calcium 2% • Iron 6%

선삼초

Nutrition Facts
Serv.Size 1/4 tsp(1g)
Servings about 250
Calories 0
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 360mg	**15%**
Total Carb 0mg	**0%**
Protein 0g	

죽염

Nutrition Facts
Serv.Size 1/4 tsp(1g)
Servings about 250
Calories 0
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 380mg	**16%**
Total Carb 0mg	**0%**
Protein 0g	

죽염

Nutrition Facts
Serving Size 1tbsp (15ml)
Servings Per Container 120

Amount Per Serving	
Calories 0	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 1040mg	**43%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	
Iron 2%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

간장

Nutrition Facts
Serv.Size 1tsp (5g) Servings 180
Calories 10 Fat Cal. 0

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb.** 0g	**0%**
Sat.Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 0g	
Sodium 230mg	**10%**	**Protein** <1g	

Vit. A 0% • Vit. C 0% • Calcium 0% • Iron 2%
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

된장

제3장: 수출식품의 1인 1회분량 설정

연구책임자 : 양일선(연세대학교 식품영양학과)
참여연구원 : 배영희(호산전문대학 식품조리과)
이보숙(한양여자전문대학 식품영양학과)
차진아(기전여자전문대학 식품영양학과)
신서영(연세대학교 식품영양학과)

여 백

목 차

여 백

부록

여 백

표 목차

그림 목차

여 백

I. 서론

우리나라는 지난 수십년간 급속한 경제발전을 이룩하였으며, 세계 각국과의 교류로 인한 새로운 문물의 소개로 전통과 새로운 것이 복합, 발전되어 사회, 문화의 양상이 변화되어 가고 있다. 특히 경제발전에 따라 가공식품이 발달하고, 새로운 식품의 소개로 식품의 종류가 증가하며, 농업생산 증대로 인하여 식품의 양이 증가하여 식생활에 있어서도 다양한 형태가 공존하게 되었다.
동시에 식품소비형태를 비롯한 전반적인 식생활양식에도 큰 변화를 가져 오게 되어, 외식의 경향이 급증했을 뿐 아니라, 가정에서도 여러가지 복합 재료를 사용한 가공식품의 섭취가 증가하게 되었다.

가공식품의 사용정도가 증가하면서 우리가 섭취하는 식품첨가물의 양이 문제가 되고 있으나 사회 전반적으로는 건강에 대한 인식이 증진되고, 영양과 질병과의 상관관계가 점차 밝혀지면서 몇몇 나라에서는 하루에 먹어도 되는 안전섭취량, 즉 1일 허용섭취량(Acceptable Daily Intake)까지 설정을 하고 있다.
최근 국민영양조사 결과에 나타난 우리나라 국민의 영양소 섭취실태는 한두가지 영양소를 제외하고는 평균섭취량으로 볼 때 별 문제가 없으나 그 분포에서 여러가지 문제점이 있는데, 이는 영양소권장량에 대한 섭취비율의 분포를 기준으로하여 보면 영양부족집단과 영양 과잉집단이 공존하는 현상이 나타나고 있다. 또한 비타민 C나 리보플라빈 등은 매우 적게 섭취하는 가구도 상당수에 달했으나 한편으로는 너무 많이 섭취하는 가구도 많았다. 따라서 이와 같은 영양부족 집단과 영양과잉 집단에 대해서는 식생활 개선을 위한 교육 및 홍보가 각기 다른 방법으로 행해질 필요가 있다.

그러므로, 무엇을 먹어야 좀 더 건강하게 살 수 있는가 하는 것이 끊임없이 제기되는 문제이다. 그러나, 일반적으로 대개는 우리 몸에 필요한 영양소를 모두 가진 단일식품이란 존재하지 않기 때문에 영양소의 균형을 맞추기 위해서 우리는 여러가지 식품을 복합적으로 조합해서 먹게 된다. 이때 각 식품 중에 함유된 영양소의 종류와 양을 알기 위해서 식품성분표를 이용하게 되는데, 영양소 섭취량

의 산출이 과거에는 매우 번거로운 일이었으나 최근에는 각종 컴퓨터 프로그램을 사용해서 비교적 간단하게 계산할 수 있게 되었다.

한편으로 국민의 영양상태를 개선하기 위해 영양적으로 균형있게 작성된 권장식단 또는 표준식단 등이 여러 연구자나 단체에 의해 제시되어 왔다. 그러나 이와 같은 식단들이 아무리 영양면에서 훌륭하게 짜여졌다 하더라도 그것이 현재의 전반적인 식생활 형태에 기초한 것이 아니라면, 실생활에 적용하기란 매우 어려운데, 왜냐하면 식생활은 단순히 식품에 함유된 각종 영양소와 인체 내에서의 소화흡수 차원에서만이 아니라 이들을 둘러싼 식생활환경 등에 의해 영향을 받게되기 때문이다.

즉, 지난 수십년간 식생활은 점점 다양해지고 풍부해졌으나 이에 따른 만성퇴행성 질환의 발병이 급격하게 증가하였으며 그에 따라 정부 및 개인은 막대한 의료비용을 부담하게 되었다. 이에 선진 각국 및 우리나라에서도 국민식생활지침 등을 제정하여 건전한 식생활 유지를 통한 국민의 건강 증진, 특히, 만성 퇴행성 질환의 예방을 도모하고 있다. 그러나 식생활지침의 구체적 실현을 위해서는 여러가지 실천적 영양 정책이 수립되어야 했으며, 이와 같은 정책 구현의 일환으로 식품 영양표시제도 도입의 필요성이 대두되어 추진되었다.

그러므로, 미 의회에서는 1990년 Nutrition Labeling Act of 1990을 제정하고, FDA로 하여금 새로운 영양표시를 위한 규정을 작성토록 하여, 이에 따라 1993년 1월 방대한 분량의 법안을 공표하였는데 식품영양표시 최종규정에서는 "1인1회분량" ("serving" 혹은 "serving size")을, "4세 이상의 사람이 1회 섭취시의 통상소비량" (an amount of food customarily consumed per eating by person 4 years of age or older)으로 정의하고, 그외 12개월 미만아용, 1-3세 용을 위해 특별히 조제되거나 가공된 식품의 경우, 각각 12개월까지의 영아나 1-3세의 어린이가 매회 통상적으로 섭취하는 식품의 양을 1인1회분량으로 정의하였고(1,2), 1994년 5월 8일부터 위의 규정대로 시행하게 되었다. 이와 같이 미국에서는 1994년 5월 8일부터 제품 표시가 되는 거의 모든 식품에는 반드시 영양성분을 표시하도록 의무화하고 미국으로 수입되는 모든 식품도 이 규정에 따르도록 하고 있다. 유럽

공동체 역시 1990년에 전 개별 회원국들이 지켜야 할 영양표시 지침서를 채택하고 이 지침서에 일치하지 않는 식품이 유럽내에서 유통되는 것을 1993년 10월부터 금하고 있다. 이와 같은 식품유통상의 현실을 감안할 때 우리나라도 우리 농산물의 수출 강화를 위해서는 세계적인 추세와 흐름에 동참해야 할 시점에 직면하였다.

그러나, 현재 미국에 수출되는 식품의 대부분은 농어민 단체인 단위농협이나 수협에서 생산되는 제품이 대부분이며 또한 영세가공업 수준의 생산업체가 주종을 이루고 있다. 따라서 대미 수출에 대한 영양표시지원은 정부차원에서 수출의 촉진과 농어민 수익 증대에 기여할 수 있는 적절한 과제라 생각된다. 특히 미국에 수출되는 식품의 대부분은 우리나라 고유의 전통식품이 주종을 이루고 있으며 주로 교포사회에서 유통되고 있다. 이같은 우리 식품의 수출 지원을 위해서는 미국 및 유럽공동체 등에서 거의 모든 식품에 대해 의무화된 영양 표시제도에 부응하여야 하고 그러기 위해서는 우선 각 식품에 대한 통상 1인1회 분량 (Serving size)의 산정이 선결되어야 한다 (1,2).

각 식품에 대한 통상 1인 1회분량(serving size)에 대한 자료들은 우리나라의 기초영양조사, 단체급식, 식량 수급정책의 수립 및 국민건강증진 차원에서도 필수불가결하다. 따라서 우리나라 식품들에 대한 통상적으로 섭취하는 1인 1회분량의 체계적이고 정확한 산출은 반드시 연구되어야 할 국가적인 과제라고 본다.

그러나, 우리나라에서는 아직까지 식품에 대한 영양표시를 의무화 하고 있지 않으므로 각 식품에 대한, 특히 현재 수출을 하고 있거나 수출이 계획된 식품들의 품목별 1인1회분량에 대한 자료가 전무한 실정이다.

따라서, 본 연구에서는 수출 지원을 위해 이들 식품(1차년도 100 품목)에 대한 통상 1인 1회분량을 산정하여 영양표시를 위한 기준을 제공하는 것을 목적으로 한다.

II. 문헌고찰

1인1회분량(serving size) 설정에 관한 연구방법을 설계하기 위하여 미국, 일본, 유럽 및 우리나라의 영양성분표시제도에 관한 연혁, 표시내용 및 양식 그리고 1인1회분량(serving size)의 정의 및 설정방법에 관해 문헌을 고찰하고 자료를 정리하였다.

1. 미국의 영양성분 표시제도

미국의 식품관리 제도는 한 마디로 표시관리제도라 할 만큼 식품의 표시에 대하여 자세히 규제하고 있다. 즉 제품에 표지를 붙이는 거의 모든 가공식품에 대하여 영양성분표시를 1994년 5월 8일부터 강제화함으로써 미국의 영양표시제도는 여러 나라중 가장 강력한 표시제도가 되었다 (3).

미국의 영양표시제도는 FDA(Food and Drug Administration), USDA(US Department of Agriculture), FTC(Federal Trade Commission)이 관장하고 있는데, FDA는 식품에 첨가되는 성분과 식품표시에 관해서, 그리고 제품의 기준, 정의 등에 대해서 관장하고, USDA는 육류와 가금류의 표시를 관장하고 있다.

가. 영양성분 표시제도의 연혁

미국에서 영양표시제도가 적극적으로 도입된 것은 1969년 식품영양 및 건강에 관한 백악관 회의의 헌장에 의해 시작되었다. 이에 의해 1973년, FDA와 USDA가 임의 영양표시에 관한 규정을 공포하였는데, 이 규정은 모든 식품이 영양표시를 할 필요는 없으나 영양소가 첨가되었거나 식품에 특별한 영양소를 첨가했다고 주장하거나 그러한 식품을 광고할 때에는 반드시 제품의 표지에 영양정보를 표시하도록 하였다. 이는 당시의 소비자들이 가공식품을 영양의 관점에서 비교하여 선택하도록 하는데 기여했다고 본다.

나. 새로운 영양성분 표시제도의 내용

지금까지 임의 표시 사항이었던 영양정보표시(nutrition information)를 거의 모든 식품에 강제적으로 표시토록 하였고, 영양소 함량관련 강조표시에 관한 표시 기준을 강화, 재정비하였으며, 논란의 대상이었던 건강관련 강조표시(health claim)의 대상성분 및 질병을 확정하고, 이와 같은 건강표시를 할때에 표시의 기본원칙과 적정여부 판단기준을 제시하였다.

다. 1인1회분량 (serving size)의 정의

영양표시는 1인1회분량(serving size)을 기준으로 serving size 당 열량,지방, 포화지방, 콜레스테롤, 나트륨, 총 탄수화물, 식이섬유, 당류, 칼슘, 철, 단백질 등의 양 및 1일 권장량에 대한 비율을 명시하게 하였고, serving size를 실제국민이 섭취하는 양을 기준으로 함으로써 제품간의 비교를 쉽게 하고, 통상 가정용 단위(1컵,1스푼 등)와 미터법으로 표시하게 하였다. 그러므로 영양표시를 위해서는 1인분량의 설정이 무엇보다도 우선 연구가 되어야 한다.

미국의 FDA가 1993년 1월 6일 공표한 식품영양표시 최종 규정에서는 '1인분량(serving, or serving size)을 4세 이상의 사람이 1회 섭취시의 통상 소비량으로 정의하고 (an amount of food customarily consumed per eating occasion by person 4 years of age or older), 그 외 12개월 미만용, 1-3세용을 위해 특별히 조제되거나 가공된 식품의 경우, 각각 12개월 까지의 영아나 1-3세의 어린이에 의해 매회 섭취시 통상적으로 섭취하는 식품의 양을 1인1회분량(serving size)으로 정의하였다. 이를 위해서 국민이 섭취한 모든 식품을 대상으로 성질이나 사용 방법이 유사한 식품끼리 묶어 일정한 수의 식품군으로 분류하고, 식품군 별로 매회 섭취시 통상적으로 섭취하는 참고량 (reference amounts consumed per eating occasion)을 설정했고, 참고량을 기준으로 표지에 적을 label serving size를 어떻게 결정할 것인지의 기준을 설정했다 (4,5).

이와 같은 방식의 표시는 소비자로 하여금 같은 식품군에서 제품간의 영양적 가치를 쉽게 비교할 수 있게 하고, 현재의 권장량에 대해 자신이 얼마나 섭취하고 있는지 알 수 있게 한다. 식품의 영양정보를 100g or 100ml당 즉 단위 중량

혹은 부피당 함유된 양으로 나타낼 경우에 서로 다른 식품간의 영양소 함량을 비교하는 데에는 문제가 있다. 왜냐하면, 우리가 한번에 먹는 식품의 양은 매우 다르므로 한번 섭취해서 몸에 들어오는 에너지의 총 량에는 큰 차이가 있기 때문이다. 이러한 문제점을 해결하는 방법으로 영양정보를 1인1회분량으로 나타내는 방법이 제안되었다.

그러나, 실제 serving size를 설정하는 데에는 다음과 같은 큰 어려움이 있었다. 첫째는, 국민들이 일상적으로 한번 섭취시 특정 식품을 소비하는 양을 파악해야 하는 문제이고, 둘째는, 섭취하는 모든 식품을 어떤 기준에 의해 유사한 식품끼리 동일군으로 설정할 것인지의 문제이고, 세째는, 동일 식품군내에서도 섭취량의 차이가 큰 식품을 어떻게 처리할 것인지의 문제였다.

라. 1인1회분량(serving size)의 설정 방법

참고량(Reference Amounts) 결정시의 자료들로서는 National food consumption surveys에서 얻은 data에 기초를 두었는데, U.S.D.A.에 의해 수행된 1977-1978, 1987-1988 Nationwide Food Consumption Surveys에서 얻어졌다. 또한, 참고량을 결정하기 위해 FDA는 한번에 식품을 먹는 경우 소비된 양의 평균, 중앙값, 최빈값을 산정하였다. Survey data가 불충분한 경우 FDA는 다른 정보인 Dierary guidance recommendations or recommended by other authoritative systems or organizations과 Serving sizes recommended in comments, 제조업자에 의해 사용된 serving sizes 및 다른 나라에서 사용되는 serving sizes를 이용하였다.

참고량 결정시의 방법들의 예를 들자면 가식부위 (뼈, 씨, 껍질 등 기타 불가식 부분을 제외)에 기초를 두어 모든 식품의 영양성분표시제도의 serving size로 사용하였고, 그 식품의 주된 사용처에 기본을 두었다. 예를 들어 우유는 시리얼과 더불어 먹는 우유의 양이 아니고 음료로서의 우유 자체의 1인1회분량을 의미하였다. 또한 식사에서 유사하게 사용되고 제품의 특성이 유사하며, 관습적으로 소비되는 양이 유사한 식품들은 동일한 참고량(reference amounts)으로 설정하였다. 참고량이 위와같은 경위로 결정되고 난 후에 표시제도를 위한 serving size로 전

환할 때에는 참고량에 가장 근사한 단위의 숫자로 표기하였다. 예를 들어 과자(cookies)의 경우 참고량이 9g이라면 serving size는 3개의 과자로 환산되어 사용되었다. 표시제도의 labeling시에는 가정용 단위 및 미터법이 요구되어 'common household measure' 또는 'common household unit'이란 용어로 티스푼(teaspoon), 테이블스푼(tablespoon), piece, fraction (예; pizza 1/4 조각), 온스, 액체온스(fluid ounce) 또는 다른 포장된 ㅣ식품에 사용되는 일반적인 가정용 도구(예; 병(jar), 판(tray)) 등이었다. 컵, 테이블스푼 및 티스푼이 적용되지 못하는 경우에는 조각(piece), 썰은 조각(slice), 판(tray), 병(jar) 및 분수표시(fraction)를 사용하였다.

2. 유럽의 영양성분 표시제도

유럽의 12개 국가를 단일 시장체께로 묶는 EC통합은 식품의 구성과 제품표지에 큰 영양을 줄 것을 예산하여 많은 식품회사들은 이미, 전 유럽에 판매될 제품의 단일 상품명으로 "Eurobrands"를 만들어 광고하기 시작했고 이 단일 시장을 기대하여 Council of Europoean Community는 1990년 '식품의 영양표시에 관한 지침서' (directive on Nutrition Labeling for Foodstuffs)를 채택하였다. 이지침서는 전 EC 회원국에 적용될 표준양식을 설정하기 위한 것으로 식품의 영양표시에 관한 일반적 사항이 수록되어 있다.

이 지침서는 최종적으로 소비자에게 전달되는 식품(food stuff)과, 식당이나 병원과 같은 단체급식소에 공급되는 제품에 적요되며 천연 미네랄 워터나 기타 물, 또 diet integrators, 식아보충제는 여기서 제외되었다 (3).

3. 일본의 영양성분 표시제도

일본의 경우에는 가공식품의 영양성분 표시와 관련된 중요한 제도로 영양개선법에 의한 특수영양식품에 대한 표시제도와, 후생성의 지도, 감독하에 (재)일분건강영양식품협회가 자주적으로 가공식품의 영양표시를 시행하고 있는 Japaneses Standard of Dietetic Information(JSD) 제도가 있다. 영양개선법에 의한 특수영양

식품의 표시는 영양 개선사상의 고양, 혹은 영양개선을 위한 영양정보의 제공이기는 하나 명칭대로 특수한식품과 영양소에 대한 영양성분 표시와는 근본적인 면에서 상이한 제도인것같다. 그러나 JSD제도는 모든 가공식품이 그 대상이되고 제조업자들의 자유의사에 따라 표시하는 제도이므로 소비자들에게 가공식품에 대한 영양성분의 정보를 제공하는데 상당한 기여를 하고 있는 것으로 판단된다 (3).

4. 우리나라의 영양성분 표시제도

가. 우리나라의 영양표시 규정

우리나라 식품위생법에는 독립된 영양표시 규정이 없고 다만 표시의 일반적인 기준에서 일부기준이 정해져 있다. 식품위생법 중 영양표시 규정과 관련된 조항으로는 제 10조(표시 기준 등)와 제 11조(허위 표시 등의 금지)가 있으며, 시행규칙 제 5조와 제 6조가 있다 (1).

1. 영양정보표시와 관련된 내용으로는 건강보조식품, 인스턴트 식품 및 유가공품 중 조제우유와 강화우유에 대하여는 제품의 단위 중량당 포함된 열량 및 영양분을 표시하여야한다고 되어있다.
2. 영양소 함량 관련표시로는 식품공전상에 영양성분 또는 특수성분이 함유되었음을 표시할 경우에는 그 표시의 가까운 곳에 당해 성분의 함량을 표시하도록 하였고, 개별항목으로는 우유에서의 "저"지방이나 콜라에서의 "라이트" 등 몇 몇 용어에만 기준이 정해져서 사용이 허가되고 있다.
3. 건강관련표시와 관련된 내용으로는 질병의 치료에 효능이 있다는 내용이나 의약품으로 혼돈할 우려가 있는 내용의 표시나 광고를 할 수 없도록 하였다. 다만 건강보조식품제조업이나 특수영양식품제조업 및 인삼식품 제조가공업 허가를 받아 제조 가공하는 식품에 대하여는 유용서에 대해 표시할 수 있도록 하였다. 그러나, 구체적인 기준이나 허용범위가 명확히 밝혀져 있지 않고 내용이 매우 개괄적이어서 우용이나 해석상에 오해의 여지가 많다. 따라서 식품업계나 소비자 모두의 요구를 충족시키지 못하고 있는 실정이다.

나. 우리나라의 1인1회분량에 대한 연구 (1)

1993년 한국식품연구소의 가공식품 영양성분표시 연구에서 국민 1인당 식품 및 음식의 통상 1회 섭취량을 분석하였다. 1992년도 보사부가 전국의 2000가구를 대상으로 조사한 국민영양조사자료를 재입력하여 우리나라 국민이 1회 섭취시 통상적으로 섭취하고 있는 식품 및 음식의 양을 분석하였다 (6). 그러나 우리나라의 국민영양조사의 경우 조사단위가 개인이 아니라 가구여서 각 개인의 섭취량의 분석은 불가능하였다. 이 연구에서는 전 가구원이 4세 이상인 가구 총 1753가구, 6404명을 대상으로 끼니마다 섭취한 식품의 양을 해당 끼니에 섭취한 가구원의 수로 나누어 각 식품별로 1인당 1회섭취량을 산출하였고 (그림 1), 섭취한 모든 식품을 대상으로 사용용도 및 통상소비수준이 유사한 식품을 동일군으로 군집시키기 위한 분류작업을 진행하여 통상 1인 1회분량을 산출하였다 (그림 2, 표 1, 2, 3, 4.).

그림 1. "통상 1회 섭취량" 산출과정 [1)]

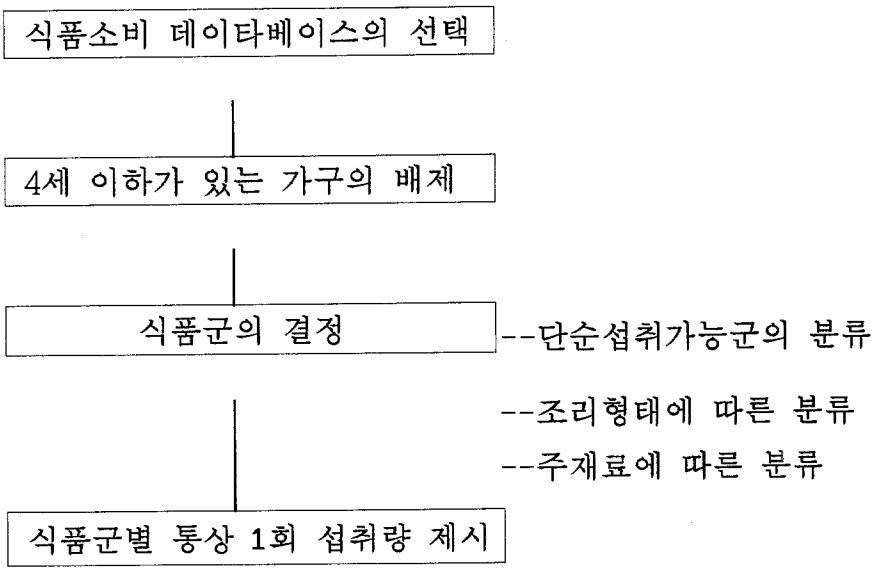


그림 2. 식품군의 결정 [1)]

단순섭취가능군 --1단계 : 식품공전식품군 기준

--2단계 : 조리재료로 사용되거나 일부계층에서만 섭취되는 군 제외

--3단계 : 주요식품군 첨가

--4단계 : 식품군별로 제품특성에 따라 중분류

조리형태에 따른 분류 --1단계 : 음식형태별 분류

--2단계 : 음식군별 주재료에 따른 분류

--3단계 : 해당음식군으로의 분류

주재료에 따른 분류 --1단계 : 주재료로 확실하게 사용되는 식품군의 분류

--2단계 : 식품의 종류에 따라 중분류

표 1. 식품공전에 따른 분류 [1)]

분류번호	식품군	분류번호	식품군
01	과자류	11	다류
02	당류	12	청량음료
03	아이스크림	13	특수영양식품
04	유가공품	14	건강보조식품
05	식육제품	15	조미식품
06	어육연제품	16	얼음
07	통조림 및 병조림	17	인삼제품류
08	두부류	18	절임식품
09	식용유지	19	주류
10	면류	20	기타식품

즉, 식품공전에서 분류한 20가지 식품군(표 1)을 기준으로 하여, 섭취된 음식이 가공식품으로서, 구입한 그 자체로 섭취가 가능한 제품이거나 단순히 물을 부어 섭취하는 등 준비과정이 단순한 식품만을 골라서 11개의 식품군으로 분류하고, 그 군을 '단순 섭취식품 가능군'으로 명명하였으며, 그외에 나머지 섭취한 모든 음식에 대하여는 조리형태에 따라 21개 음식군으로 분류한 후, 이 중 해당음식군의 재료로서 확실하게 주재료로 사용된다고 여겨지는 식품을 골라서 9개군으로 따로 분류하였다. 이와 같이 세단계로 분류한 이유는 단순 섭취가능군은 조리를 거치는 음식과는 달리 그 섭취량이 비교적 비슷하고 통상 1회 섭취량의 산출이 용이하므로 쉽게 평가할 수 있기 때문이라고 보고되었다.

표 2. 섭취된 가공식품의 분류 [1)]

분류번호	식품명	분류번호	식품명
01	과자류	07	다류
02	아이스크림류	08	음료류
03	유가공품류	09	시리얼류
04	식육제품류	10	냉동식품류
05	어육연제품	11	즉석식품류
06	통조림 및 병조림		

표 3. 조리형태에 따른 음식군의 분류 [1)]

분류번호	음식명	분류번호	음식명
01	밥류	12	나물 및 무침류
02	면 및 만두류	13	김치류
03	떡 및 죽류	14	회류
04	국류	15	젓갈류
05	찌개류	16	장아찌류
06	찜류	17	장류
07	구이류	18	과일류
08	전, 적, 부침류	19	조리않고 먹는 음식
09	볶음류	20	당류
10	조림류	21	유지류
11	튀김류	22	기타식품

표 4. 주재료에 따른 분류 [1)]

분류번호	식품명	분류번호	식품명
01	곡류	06	멸치류
02	면류	07	식초
03	떡 및 죽류	08	마요네즈
04	육류	09	인삼류
05	생선어패류		

Ⅲ. 연구내용 및 방법

1. 조사대상 식품의 군집분류

조사대상 100가지 품목의 1인1회 분량을 문헌조사, 요식업소, 단체급식소 및 실험조리의 4가지 방법으로 조사하기 위하여 식품공전분류, 조리방법 및 형태, 음식 종류 등의 세가지 조합형태로 군집 분류하였다.

식품공전 분류는 식품공전에서 분류한 20가지 (01.과자류-20.기타식품) 식품군을 기준으로 하되, 20번의 '기타식품'은 본 연구의 특성상 '천연건조식품류'로 수정・보완하여 사용하였다.

조리형태 및 방법에 의한 분류는 한국식품연구소에서 분류한 분류형태 (01. 밥류-22.기타식품) 중 22의 '기타식품'을 본 조사대상 품목의 특성을 고려하여 '건강식품 및 양념류'로 수정・보완하였다.

음식의 종류에 대한 분류는 크게 주식류(01), 부식류(02), 후식류(03) 또는 보양음식류(04)로 대별하였는데, 우리나라 음식의 1인1회 제공량 및 섭취량이 같은 식품이라 할지라도 음식의 종류 및 형태에 따라 통상 1인1회 분량(Serving size)이 상이해지기 때문이다.

2. 1인1회 분량 조사방법

전래음식에 대한 고조리서 및 각종문헌으로부터 자료를 수집하고 요식업소 및 단체급식소로부터 조사대상 식품 및 음식의 1인1회 분량을 계측한 후 실험조리와 관능검사를 거쳐 수정・보완한 후 최종적으로 1인1회분량(serving size)을 확정하였다 (그림 3 참조).

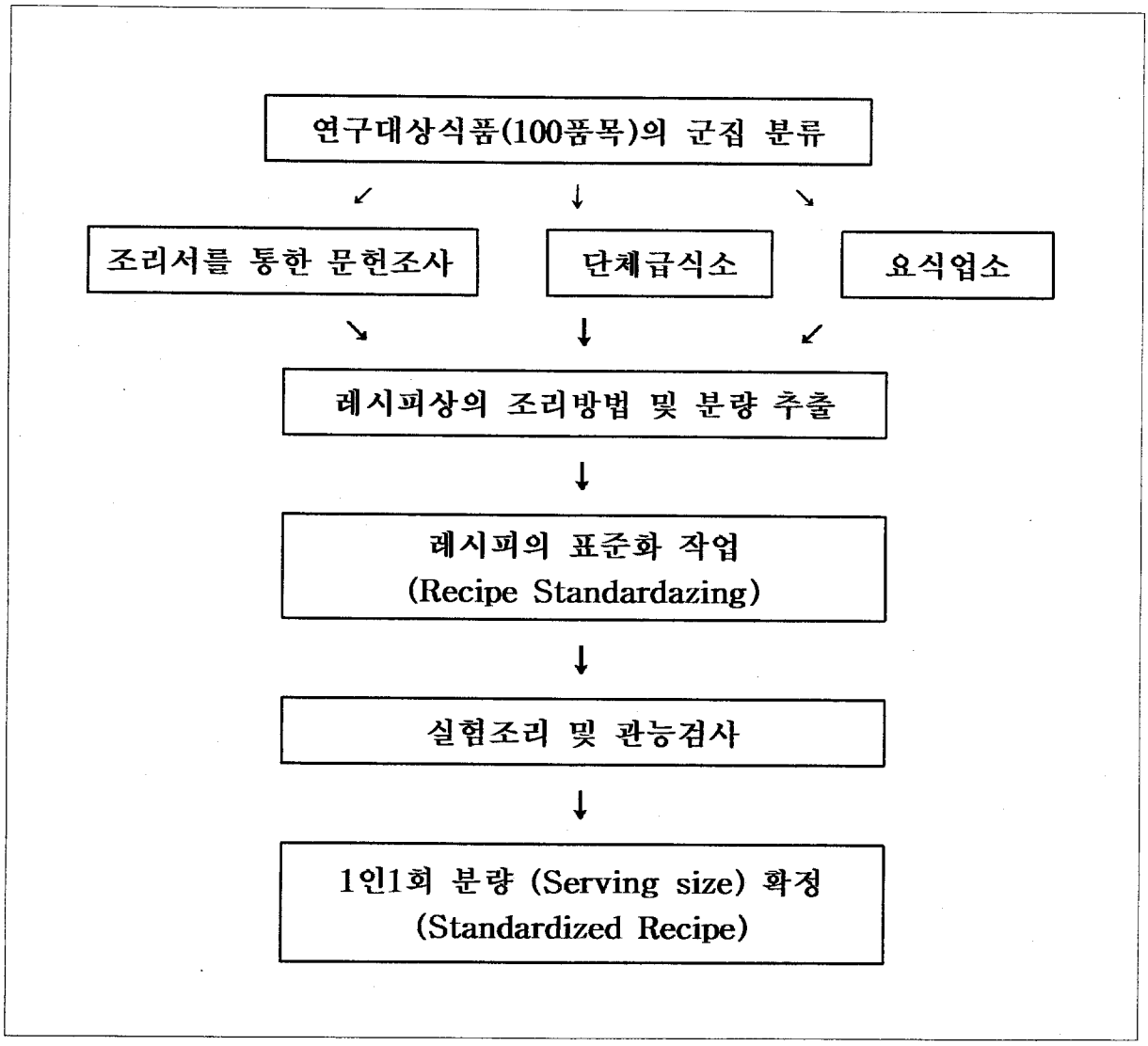

연구대상식품(100품목)의 군집 분류
조리서를 통한 문헌조사
단체급식소
요식업소
레시피상의 조리방법 및 분량 추출
레시피의 표준화 작업
(Recipe Standardazing)
실험조리 및 관능검사
1인1회 분량 (Serving size) 확정
(Standardized Recipe)

그림 3. 연구의 모형

1) 전래음식에 관한 문헌적 고찰

본 연구의 대상품목이 대부분 우리나라 고유의 전통식품이기 때문에 신뢰도와 타당도가 높은 전래음식에 대한 고조리서(7, 12-14, 16, 22)와 현재 우리나라에서 활동하고 있는 궁중음식 및 전통음식 연구가가 저술한 각종문헌 12권(8-12, 15, 17, 19-21, 23-24, 26)을 참조하여 문헌상에 나타난 본 연구대상 식품의 다양한 형태의 음식레시피를 추출하고 이에 근거한 각 식품의 조리방법과 분량을 산출하였다 (부록 1).

2) 단체급식소를 이용한 계측조사

서울시내 소재한 대형급식규모의 사업체 급식소 중 피급식자의 일반적인 특성이 비교적 유사한 4개의 직원식당 급식소를 선정하였다. 식사내용 중 본 연구의 대상품목이 포함된 음식의 직원식 1끼 식사에 대해, 조사방법은 1인1회 분량 산정연구에 관한 예비교육 훈련을 마친 연구원 5명이 1인1회 제공 분량 및 잔반량을 저울을 이용한 실측량법 및 목측량법을 병행하여 통상적으로 1인이 1회 섭취하는 참고량을 산출하였다. 이때에 1인1회 제공분량은 주방에서 미리 용기에 담아 놓은 음식들을 반복적으로 임의표본추출하여 계측한 후 평균값을 산출하였으며 잔반량의 계측은 집합선택계측방법 (The aggregate selective plate waste measurement technique)을 이용하였다.

3) 요식업소를 이용한 계측조사

요식업소에서 사용되고 있는 본 조사의 식품 및 음식의 1인 1회 분량의 조사는 서울과 수도권에 소재하고 있는 한국 전통모범음식점과 향토음식점 30여곳, 호텔 12곳을 조사원이 설문지를 가지고 직접 방문하여 실측법과 주방장과의 면담 및 상차림의 관찰을 통해 통상 1인 1회 분량에 대한 조사를 실시하였다.

유형별 한국전통 및 모범음식업소 중 협조 가능한 조사 대상지를 선정하여 식품 품목들이 조리되어 배식되는 요일 및 시간을 확인하고, 직접 현장에 나가 1인 1회 제공분량, 섭취량, 잔식량을 조사하였으며, 업소의 선정에 있어서 객관성을

갖기 위해 각 도별 향토음식을 골고루 관찰하고 실측할 수 있는 메뉴를 취급하는 업소를 분배하여 방문하였다 (부록 2).

1인 1회 제공분량은 제공분량 계측방법, 섭취 정도는 집합선택계측방법(The aggregate selective plate waste measurement technique)을 이용하고, 잔식량의 평가는 관찰자가 scale(4-6점법)을 사용하여 섭취량을 측정하였는데, 이와같은 방법을 replication하여 통상 1인 1회분량(serving size)을 산출하였다. 또한 Hotel의 한식주방에서 사용되는 1인 1회 분량의 조사와 국내에서 활동하는 요리연구가들이 사용하고 있는 레시피의 분석을 통한 1인1회 분량의 산정을 위해 설문지를 개발하여 (부록 3 참조) 사용하고, 더불어 직접 Hotel의 상차림 음식을 관찰함으로써 조사하였다.

4) 실험조리 및 관능검사

조리형태 및 방법에 의한 분류 중 밥류(01), 면 및 만두류(02), 떡 및 죽류(03) 및 나물 및 무침류(12)에 속한 식품들 및 요식업소와 단체급식소에서는 분석이 불가능한 식품재료들을 포함시켜 실험조리를 수행하였다 (25-29). 1인1회 분량을 산정하기 위해 레시피를 표준화하는 표준조리과정을 설정하였으며 5회 반복 실험조리를 실시하였다 (부록 4). 관능검사는 panel test를 replication하여 serving size를 대, 중, 소의 세가지 형태로 이를 각각 동일한 그릇에 담아 portioning하였다. 조리과학을 전공하는 20-25세 연령층의 대학생 50명을 panel test 요원으로 선정하였다. Panel test 요원들에게 panel test의 이유와 필요성을 구체적으로 설명한 후 본인들이 가장 통상적으로 섭취하는 목측량을 3회에 걸쳐 반복적으로 선택하여 표시하도록 하는 적합선택방법을 이용하였다. 실험대상 품목들의 1인1회 분량의 산정은 식품 및 조리방법별로 산출한 후 그 평균값으로 보정하고 동시에 통상 가정용 단위로 가능한 것은 환산하였다. 이때에 건재료는 조리 후에 통상 1인1회 분량을 산출한 후 다시 건재료의 무게로 환산하여 표기하였다.

Ⅳ. 연구 결과 및 고찰

1. 조사대상 식품의 군집 분류

표5. 조사대상 식품(100가지)의 군집분류 형태

분류번호	식품공전	분류번호	조리형태에 따른 음식군	분류번호	음식의 종류
01	과자류	01	밥류	01	주식
02	당류	02	면 및 만두류	02	부식
03	아이스크림	03	떡 및 죽류	03	후식
04	유가공품	04	국류	04	보양음식
05	식육제품	05	찌개류		
06	어육연제품	06	찜류		
07	통조림 및 병조림	07	구이류		
08	두부류	08	전, 적, 부침류		
09	식용유지	09	볶음류		
10	면류	10	조림류		
11	다류	11	튀김류		
12	청량음료	12	나물 및 무침류		
13	특수영양식품	13	김치류		
14	건강보조식품	14	회류		
15	조미식품	15	젓갈류		
16	얼음	16	장아찌류		
17	인삼제품류	17	장류		
18	절임식품	18	과일류		
19	주류	19	조리않고 먹는 음식		
20	천연건조식품류	20	당류		
		21	유지류		
		22	다류,건강식품 및 양념류		

표6. 조사대상 식품(100가지)의 생산지역 및 군집분류 형태

품목번호	품목명	생산농협	생산도	식품공전분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한 분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
1	참깨소금	포천포천	경기	15	22	2
2	들깨분말	포천포천	경기	15	22	2
3	영지분말	양평양평	경기	17	22	4
4	메밀가루	인제기린	강원	20	02	1
5	찰옥수수가	인제기린	강원	20	01	1
6	찰옥수수	정선여량	강원	20	01	1
7	감자국수	영월하동	강원	10	02	1
8	칡국수	영월하동	강원	10	02	1
9	콩국수	영월하동	강원	10	02	1
10	취나물	양구방산	강원	20	12	2
11	고들빼기김	청원초정	충북	18	13	2
12	인삼김치	청원초정	충북	18	13	2
13	깻잎김치	청원초정	충북	18	13	2
14	을외	옥구성산	전남	18	16	2
15	생고추장양념다짐	제천청풍	충북	15	22	2
16	직삼	금산금산	충남	17	22	4
17	맛김전장	신안증도	전남	20	19	2
18	마늘백장아	고흥도덕	전남	18	16	2
19	전통쫑장아	고흥도덕	전남	18	16	2
20	참기름	예천지보	경북	09	21	2
21	호박당과	울릉울릉	울릉	02	20	3
22	호박물엿	울릉울릉	울릉	02	20	3
23	호박범벅엿	울릉울릉	울릉	02	20	3
24	엽차	하동화개	경남	11	22	3
25	감잎차	하동화개	경남	11	22	3
26	두충차	하동화개	경남	11	22	3
27	녹차	하동화개	경남	11	22	3
28	토종꿀	함양마천	경남	02	20	3
29	들기름	횡성갑천	강원	09	21	2
30	산딸기쨈	옥천옥천	충북	02	20	3
31	사과쨈	옥천옥천	충북	02	20	3
32	포도쨈	옥천옥천	충북	02	20	3

품목번호	품목명	생산농협	생산도	식품공전분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한 분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
33	마늘다대기	서산부석	충남	15	22	2
34	마늘가루	서산부석	충남	15	22	2
35	마늘과립	서산부석	충남	15	22	2
36	구기자과립차	청양비봉	충남	11	22	3
37	구기자액상차	청양비봉	충남	11	22	3
38	구기자농축액	청양비봉	충남	11	22	3
39	감식초	김제금산	충북	15	22	2
40	조청	익산황룡	전북	02	20	3
41	생강가루	완주봉동	전남	15	22	2
42	쌀래미	고창흥덕	전북	01	19	3
43	현미스프	고창흥덕	전북	20	03	1
44	시래기추어탕	부안진서	전북	14	04	2
45	도라지죽	예천보문	충남	14	03	1
46	당과	예천보문	충남	02	20	3
47	도라지넥타	예천보문	충남	07	19	3
48	마분말	안동북후	경북	20	03	1
49	마차	안동북후	경북	11	22	3
50	고구마당면	제주대정	제주	10	02	1
51	감자당면	제주대정	제주	10	02	1
52	인진쑥엿	양양서광	강원	02	20	3
53	만남 2종	경북능금	경북	12	19	3
54	작설차	광양광양	전남	11	22	3
55	복숭아넥타	하동하동	경남	12	19	3
56	도라지장아찌	순창순창	전남	18	16	2
57	무장아찌	순창순창	전남	18	16	2
58	더덕장아찌	순창순창	전남	18	16	2
59	오이장아찌	순창순창	전남	18	16	2
60	통마늘절임	고흥도덕	전남	18	16	2
61	청국장	제천청풍	충북	15	17	2
62	칡녹말	영월하동	강원	20	02	1
63	흰강정	명주사천	강원	01	19	3
64	무우잎말림	양구방산	강원	20	12	2
65	도토리전분	의성신평	경북	20	12	2
66	오이지	원주신림	강원	18	16	2
67	가지말림	원주신림	강원	20	12	2

품목번호	품목명	생산농협	생산도	식품공전분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한 분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
68	고추잎말림	원주신림	강원	20	12	2
69	고구마순	원주신림	강원	20	12	2
70	치커리나물	보은내석	충북	20	12	2
71	다래순	보은내석	충북	20	12	2
72	영지버섯	옥천안내	충북	17	22	4
73	배추김치	청원초정	충북	18	13	2
74	파김치	청원초정	충북	18	13	2
75	백김치	청원초정	충북	18	13	2
76	풋고추초절임	고흥도덕	전남	18	16	2
77	표고버섯(동고)	청양정산	충남	20	12	2
78	멸치액젓	보령오천	충남	15	15	2
79	엿기름	홍성서부	충남	20	20	3
80	갓김치	여천돌산	전남	18	13	2
81	메주가루	경산자인	경북	15	17	2
82	미수가루	제천백운	충북	20	19	3
83	연산대추	논산연산	충남	20	18	4
84	통단무지(백색)	연천청산	경기	18	16	2
85	매향세트1	하동화개	경남	11	22	3
86	매향세트2	하동화개	경남	11	22	3
87	청태	홍성서부	충남	20	01	1
88	차조	홍성서부	충남	20	01	1
89	현미찹쌀	홍성서부	충남	20	01	1
90	서리태	홍성서부	충남	20	01	1
91	곡삼	금산금산	충남	17	22	4
92	얼러지	횡천서석	강원	20	12	2
93	구례산수유	구례산동	전남	11	22	3
94	결명자차	영암영암	전남	11	22	3
95	능금쥬스	대구경북	경북	12	19	3
96	차수수	홍성서부	충남	20	01	1
97	과즐	명주사천	강원	01	19	3
98	간장	양평지제	경기	15	17	2
99	된장	양평지제	경기	15	17	2
100	고추장	순창순창	전북	15	17	2

2. 1인1회분량 조사 방법별 결과

연구방법에서 제시한 조리서를 통한 문헌조사, 단체급식소, 요식업소 및 실험조리와 관능검사의 4가지 방법중에 조사대상 식품품목(100가지) 해당 조사 방법을 각 품목별로 check(V)한 결과는 다음과 같다 (표7 참조).

표7. 조사대상 식품 품목(100가지)의 분류 형태에 따른 1인1회분량 조사방법 결과

분류형태	식품 품목 번호	분류 코드	식품명	1인 1회 분량 조사방법			
식품공전-조리형태 -음식의 종류				조리 문헌	단체 급식소	요식 업소	실험 조리
식품공전-조리형태 -음식의 종류(주식)	096-20-01-01		차수수	V		V	V
	087-20-01-01		청태	V		V	V
	005-20-01-01		찰옥수수가루			V	V
	088-20-01-01		차조	V		V	V
	090-20-01-01		서리태	V	V	V	V
	089-20-01-01		현미찹쌀			V	V
	006-20-01-01		찰옥수수	V		V	V
	050-10-02-01		고구마당면	V	V	V	V
	009-10-02-01		콩국수			V	V
	051-10-02-01		감자당면			V	V
	004-20-02-01		메밀가루	V	V	V	V
	008-10-02-01		칡국수			V	V
	007-10-02-01		감자국수	V		V	V
	062-20-02-01		칡녹말			V	
	048-20-03-01		마분말	V		V	V
	045-14-03-01		도라지죽			V	V
품목수(주식류)	17			9	3	17	16
식품공전-조리형태 -음식의 종류(부식)	044-14-04-02		시래기추어탕			V	
	068-20-12-02		고추잎말림	V		V	
	069-20-12-02		고구마순	V	V	V	
	070-20-12-02		치커리나물			V	V
	065-20-12-02		도토리전분	V	V	V	V
	067-20-12-02		가지말림	V	V	V	V
	010-20-12-02		취나물	V	V	V	V
	091-20-12-02		얼러지			V	V
	077-20-12-02		표고버섯동고	V	V	V	V
	071-20-12-02		다래순			V	V
	064-20-12-02		무우잎말림			V	
	012-18-13-02		인삼김치			V	V
	075-18-13-02		백김치			V	V
	013-18-13-02		깻잎김치			V	V
	073-18-13-02		배추김치	V	V	V	V

분류형태 식품공전-조리형태 -음식의 종류	식품 품목 번호	품목 번호	식품명	1인 1회 분량 조사방법 조리 문헌	단체 급식소	요식 업소	실험 조리
식품공전-조리형태	074-18-13-02:		파김치			V	V
-음식의 종류(부식)	011-18-13-02:		고들빼기김치			V	V
	080-18-13-02:		갓김치			V	V
	078-15-15-02:		멸치액젓	V			
	060-18-16-02:		통마늘절임			V	V
	019-18-16-02:		전통쫑장아찌	V	V	V	V
	018-18-16-02:		마늘백장아찌			V	V
	058-18-16-02:		더덕장아찌			V	V
	059-18-16-02:		오이장아찌			V	V
	057-18-16-02:		무장아찌			V	V
	066-18-16-02:		오이지	V	V	V	V
	076-18-16-02:		풋고추초절임			V	V
	014-18-16-02:		율외			V	V
	084-18-16-02:		통단무지백색	V	V	V	V
	056-18-16-02:		도라지장아찌			V	V
	099-15-17-02:		된장	V			
	100-15-17-02:		고추장	V			
	061-15-17-02:		청국장	V			
	081-15-17-02:		메주가루	V			
	098-15-17-02:		간장	V			
	017-20-19-02:		맛김전장			V	
	020-09-21-02:		참기름	V			
	029-09-21-02:		들기름	V			
	033-15-22-02:		마늘다대기	V			
	035-15-22-02:		마늘과립	V			
	015-15-22-02:		생고추장양념	V			
	001-15-22-02:		참깨소금	V			
	039-15-22-02:		감식초	V			V
	002-15-22-02:		들깨분말	V			
	041-15-22-02:		생강가루	V			
	034-15-22-02:		마늘가루	V			
품목수(부식류)	46			26	9	32	26

분류형태 식품공전-조리형태 -음식의 종류	식품 품목 번호	분류 코드	식품명	1인 1회 분량 조사방법 조리 문헌	단체 급식소	요식 업소	실험 조리
식품공전-조리형태 -음식의 종류(후식)	055-12-19-03		복숭아넥타				V
	097-01-19-03		과즙				V
	063-01-19-03		흰강정				V
	047-07-19-03		도라지넥타				V
	082-20-19-03		미수가루				V
	042-01-19-03		쌀래미				V
	095-12-19-03		능금쥬스				V
	053-12-19-03		만남2종				V
	046-02-20-03		당과				V
	023-02-20-03		호박범벅엿				V
	030-02-20-03		산딸기쨈				V
	052-02-20-03		인진쑥엿				V
	040-02-20-03		조청				V
	031-02-20-03		사과쨈				V
	021-02-20-03		호박당과				V
	079-20-20-03		엿기름	V			
	022-02-20-03		호박물엿				V
	028-02-20-03		토종꿀				V
	032-02-20-03		포도쨈				V
	024-11-22-03		엽차				V
	085-11-22-03		매향세트1				V
	038-11-22-03		구기자농축액				V
	086-11-22-03		매향세트2				V
	025-11-22-03		감잎차				V
	093-11-22-03		구례산수유				V
	036-11-22-03		구기자과립차				V
	094-11-22-03		결명자차				V
	054-11-22-03		작설차				V
	049-11-22-03		마차				V
	027-11-22-03		녹차				V
	037-11-22-03		구기자액상차				V
	026-11-22-03		두충차				V
품목수(후식류)	32			1	0	0	31

분류형태 식품공전-조리형태 -음식의 종류	식품 품목 번호	분류 코드	식품명	1인 1회 분량 조사방법			
				조리 문헌	단체 급식소	요식 업소	실험 조리
식품공전-조리형태 -음식의 종류(보양)	083-20-18-04		연산대추	V			
	072-17-22-04		영지버섯				V
	016-17-22-04		직삼	V			
	092-17-22-04		곡삼	V			
	003-17-22-04		영지분말				V
품목수(보양음식류)	5			3	0	0	2
품목수 총계	100			39	12	49	75

가. 전래음식에 관한 문헌적 고찰

본 조사대상 식품품목들이 전래음식에 대한 고조리서와 현재 우리나라에서 활동하고 있는 궁중음식 및 전통음식 연구가가 저술한 각종문헌 12권을 참조하여 문헌상에 나타난 각각의 음식명에 포함된 1인1회분량을 조사하고 그 평균치와 음식재료로 사용된 1인 1회 분량의 범위를 제시한 것은 다음과 같다.

예를 들어 민속보고서에 나타난 오곡밥의 재료 중 차수수가 쓰인 양은 '차수수' 식품 자체 상태로 8g이었다.

096-20-01-01 차수수

문헌 이름 / 음식명	민속 보고서 (g)	한국의 맛 (g)	한국인의 보양식 (g)	영양급식과 조리 (g)	메뉴 365일 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오곡밥	8[a]			20	5	11	5-20
수수보리밥					15	15	15
차수수밥	80		67	20	10	45	10-80
수수죽	64					32	32
수수냉콩국	48					48	48
잡곡밥	32					32	32
수수도가니	80		40			60	40-80
수수부꾸미	80	76				78	76-80
수수팥떡	40	40				40	40
수수응이		15	40			27.5	15-40
오곡찰밥				20		20	20
평균						28[b]	10-80[c]

(a): 민속보고서에 나타난 오곡밥의 재료로 쓰인 차수수의 1인 1회 분량임
(b): 차수수를 이용한 음식들에 사용된 차수수의 1인 1회 분량의 평균값
(c): 차수수가 음식재료로 사용된 1인 1회 분량의 범위

087-20-01-01 청태

문헌 이름 / 음식명	한국인의 보양식 (g)	민속 보고서 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
청태장		25	25	25
청태콩밥	20		20	20
콩강정	12		12	12
평균			19	12-25

005-20-01-01 찰옥수수가루

문헌 이름 / 음식명	민속 보고서 (g)	한국인의 보양식 (g)	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
강냉이수제비	70	70		70	70
옥수수찰수제비		40		40	40
올챙이묵		40		40	40
옥수수송편		35		35	35
옥수수칡잎떡		35		35	35
옥수수부침		25		25	25
옥수수보리개떡		25		25	25
옥수수죽	30			30	30
옥수수시루떡		70	70	70	70
평균				41	25-70

088-20-01-01 차조

문헌 이름 / 음식명	민속 보고서 (g)	한국인의 보양식 (g)	표준조리 카드 (g)	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
찐조밥	160				160	160
차조인절미	96				96	96
침떡	80				80	80
차조좁쌀떡	160				160	160
좁쌀떡	160				160	160
차조수리취인절미		160			160	160
차조미음		13		16	14.5	13-16
오곡밥	10	5		16	10	5-16
차조밥	20	5		32	19	5-32
잡곡밥	40				40	40
오곡찰밥	20				20	20
평균					83.6	5-160

090-20-01-01 서리태

문헌 이름 / 음식명	메뉴 365일 (g)	영양급식 과 (g)	표준 조리 (g)	조리카드	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
검정콩밥		10			10	10
검정콩조림	40		12		26	12-40
평균					18	10-40

006-20-01-01 찰옥수수

문헌 이름 / 음식명	민속 보고서 (g)	영양급식 과 조리 (g)	한국인의 보양식 (g)	표준 조리카드 (g)	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
강냉이밥	70	20			20	14.5	4-30
강냉이범벅		48				20	20
옥수수죽	70					20	20
옥수수시루떡			50		50	10	20
평균						28	4-30

050-10-02-01 고구마당면

문헌 이름 / 음식명	메뉴 365일 (g)	영양급식 과 조리 (g)	한국인의 보양식 (g)	표준 조리카드 (g)	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
잡채	30			10	4	14.5	4-30
당면국		20				20	20
잡채밥		20				20	20
갈비탕		10				10	20
육개장		10				10	10
잡탕전골		7				7	7
고기전골				5		5	5
부추잡채	20	20		10		16.5	10-20
콩나물잡채				10		10	10
버섯잡채	20					20	20
잡채볶음		20				20	20
평균						28	4-30

004-20-02-01 메밀가루

문헌 이름 / 음식명	민속 보고서 (g)	메뉴 365일 (g)	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
메밀만두	120			120	120
칼싹둑이	100			100	100
메밀저배기	100			100	100
평양냉면	60			60	60
메밀묵무침		120		120	120
김치냉면		150		150	150
메밀막국수		50		50	50
메밀총떡			100	100	100
평균				100	50-150

007-10-02-01 감자국수

문헌 이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
국수장국	54		54	54
비빔국수	40		40	40
감자국수	33	67	50	33-67
평균			48	33-67

048-20-03-01 마분말

문헌 이름 / 음식명	향토전통 보고서 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마만두	62.5	62.5	62.5
마수제비	15	15	15
마칼국수	15	15	15
평균		30.8	15-62.5

068-20-12-02 고추잎말림

문헌 이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고추잎절임	14.3	14.3	14.3
평균		14.3	14.3

069-20-12-02 고구마순

문헌 이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	표준조리 카드 (g)	메뉴 365일 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고구마줄기볶음	14	7	24	15	7-24
평균				15	7-24

065-20-12-02 도토리전분

문헌 이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	표준조리 카드 (g)	메뉴 365일 (g)	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도토리묵부침	10	6.3	20		12.1	6.3-20
도토리묵조림				24	24	24
평균					18	6.3-24

067-20-12-02 가지말림

문헌 이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	표준 조리카드 (g)	메뉴 365일 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (평균)
가지볶음	15.5	27		21	15.5-27
가지양파볶음	12			12	12
가지나물		8		8	8
평균				13.6	8-27

010-20-12-02 취나물

문헌 이름 / 음식명	향토전통 보고서 (g)	영양급식 과 조리 (g)	메뉴 365일 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (평균)
산채비빔밥	3			3	3
산나물		12		12	12
취나물		19	26	22.5	19-26
취나물볶음		19	30	24.5	19-30
평균				15.5	3-30

077-20-12-02표고버섯동고

문헌 이름 / 음식명	민속 보고서 (g)	향토전통 보고서 (g)	영양급식과 조리 (g)	한국의 맛 (g)	한국인 보양식 (g)	메뉴 365일 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
비빔국수	4						4	4
국수장국	4						4	4
초기죽	4						4	4
생선국수	6						6	6
민물매운탕		12.5					12.5	12.5
버섯전골		5					5	5
버섯덮밥		20					20	20
표고감자국			20				20	20
표고버섯국			10				10	10
표고호박죽			20				20	20
표고호박찌개			10				10	10
쇠고기찜			3				3	3
애호박찜			20				20	20
비빔밥				8			8	8
장국냉면				7			7	7
닭산적				4			4	4
갖은전골				3			3	4
표고버섯나물				10	11.6		10.8	10-11.6
신선로				4			4	4
표고저냐				6			6	6
잡채				3			3	3
표고피망볶음						9	9	9
버섯볶음						20	20	20
버섯미역국						14	14	14
평균							9.5	3-20

073-18-13-02 배추김치

문헌 이름 / 음식명	민속 보고서 (g)	영양급식 과 조리 (g)	한국인의 보양식 (g)	메뉴 365일 (g)	표준조리 카드 (g)	1인분 평균섭취 (g)	1인분 섭취범위 (g)
메밀만두	20					20	20
갱식	40					40	40
김치밥	120	50		80		83	50-120
김치말이	20					20	20
배추김치		80				80	80
돈육김치찌개		70				70	70
순두부찌개		30				30	30
어묵김치찌개		70				70	70
지짐누름적		40				40	40
빈대떡		30				30	30
김치볶음밥			45		45	45	45
참치김치찌개			40		40	40	40
김치볶음				100		100	100
김치찌개				100		100	100
돈육김치볶음				80		80	80
김치국				100		100	100
평균						59	20-120

078-15-15-02 멸치액젓

문헌 이름 / 음식명	표준조리 카드 (g)	영양급식 과 조리 (g)	단체급식 조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
깍두기	1			1	1
배추김치	1.2	3	4	2.7	1.2-4
오이김치	1			1	1
평균				1.6	1-4

019-18-16-02 전통쫑장아찌

문헌 이름 / 음식명	영양급식 메뉴과 조리 365일 (g)	(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마늘쫑절임무침	60		60	60
마늘쫑장아찌		40	40	40
평균			50	40-60

066-18-16-02 오이지

문헌 이름 / 음식명	영양급식 표준조리 메뉴과 조리 (g)	카드 (g)	365일 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오이지무침	50	25	80	51.6	25-80
평균				51.6	25-80

084-18-16-02 통단무지(백색)

문헌 이름 / 음식명	영양급식 표준 메뉴과 조리 (g)	조리카드 (g)	365일 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
백단무지	50		70	60	50-70
김주먹밥	20			20	20
단무지무침		40	70	55	40-70
단무지부추무침			50	50	50
단무지초절임			80	80	80
평균				55	20-80

099-15-17-02 된장

문헌 이름 / 음식명	한국의 맛 (g)	메뉴 365일 (g)	영양급식 과 조리 (g)	표준조리 카드 (g)	민속 보고서 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
시금치국	4.8	20	20	10		13.7	4.8-20
아욱국	7.2	20	20			15.7	7.2-20
된장찌개	8.4	30	20			19.4	8.4-30
냉이국				15	10	8.7	1.0-15
호박두부된장국	3.6		20			11.8	3.6-20
애호박찌개			10			10	10
평균						13.2	1-30

100-15-17-02 고추장

문헌 이름 / 음식명	영양급식 과 조리 (g)	메뉴 365일 (g)	표준조리 카드 (g)	한국의 맛 (g)	민속 보고서 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
대구탕	10					10	10
대구매운탕	15		2	7.2		8.1	2-15
추어탕	10					10	10
두부된장찌개	5		6			5.5	5-6
더덕생채	5			1.2		3.1	1.2-5
물쑥무침	15					15	15
두부고추장찌개		20			3	11.5	3-20
평균						9	1.2-20

061-15-17-02 청국장

문헌 이름 / 음식명	메 뉴 365일 (g)	한국의 맛 (g)	영양급식 과 조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
청국장명란젓찌개	40			40	40
청국장찌개	40	10.8	30	26.7	10.8-30
평균				33.4	10.8-40

081-15-17-02 메주가루

문헌 이름 / 음식명	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (평균)
고추장	2.5	2.5	2.5
평균		2.5	2.5

098-15-17-02 간장

문헌 이름 / 음식명	메뉴 365일 (g)	영양급식과 조리 (g)	한국의 맛 (g)	표준조리 카드 (g)	향토전통 음식 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
동태조림	10	10				10	10
무말랭이조림	3					3	3
건북어찜	10					10	10
오징어볶음	5					5	5
뱅어포볶음	5	3				4	3-5
오징어채볶음	2	3				3	2-3
상치겉절이	7	6		1		4.6	1-7
건오징어조림	3					3	3
잡채	10		6.8	5		7.3	5-10
멸치볶음	7	5				6	5-7
비빔밥			2.2			2.2	2.2
수제비			1.1			1.1	1.1
너비아니구이		4	20.4			12.2	4-20.4
가리구이		5	20			12.5	5-20
더덕구이		4	1.7		1.5	2.4	1.5-4
취나물볶음		5		1		3	1-5
닭찜	3	10				6.5	3-10
북어조림	7			2		4.5	2-7
도토리묵무침	10	5		8		7.7	5-10
고등어조림	10					10	10
평균						5.9	1-20.4

020-09-21-02 참기름

문헌 이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	메뉴 365일 (g)	한국의 맛 (g)	향토전통 음식 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
비빔밥	5		4.8	15	8.3	4.8-15
미역국	1	1			1	1
육개장		3	2.4		2.7	2.4-3
갈비찜	1	5			3	1-5
북어찜	1	2	2.4		1.8	1-2.4
더덕구이			9.6	3.8	4.8	1-9.6
가지나물	1		1.6		1.3	1-1.6
오이지무침	1	1			1	1
잡채			2.4		2.4	2.4
닭찜		2	2.4		2.2	2-2.4
시금치나물	3	2			2.5	2-3
고사리나물		2	4 8		3.4	2-4.8
불고기		4	7.2		5.6	4-7.2
평균					3.1	1-15

029-09-21-02 들기름

문헌 이름 / 음식명	한국의 맛 (g)	한국인의 보양식 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (평균)
머위나물	4.8	4.8	4.8	4.8
평균			4.8	4.8

033-015-22-02 마늘 다대기

문헌 이름 / 음식명	한국의 맛 (g)	향토전통 음식 (g)	영양급식과 조리 (g)	메뉴 365일 (g)	표준조리 카드 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (분량)
시금치국	1.6		1		1.5	1.4	1-1.6
육개장	4.8		1		1	2.3	1-4.8
너비아니	4.8		2			3.5	2-4.8
잡채	3.2		2		1	2.1	1-3.2
더덕생채	2.4	0.75	1			1.4	0.75-2.4
무우생채	0.8		1			0.9	0.8-1
떡볶이	1.6		2			1.8	1.6-2
도라지나물		2.5				2.5	2.5
더덕구이		2.5				2.5	2.5
도토리묵무침			1			1	1
비빔밥			1			1	1
시래기나물볶음			1	3	0.5	1.5	0.5-3
청국장찌개	1.6		2			1.8	1.6-2
호박찌개	1.6		1			1.3	1-1.6
배추김치			1		1	1	1
열무김치	1.6		2		0.2	1.3	0.2-2
오이김치	7.2		1		1	3.1	1-7.2
깍두기	3.6		1		0.7	1.8	0.7-3.6
평균						1.8	0.2-7.2

035-15-22-02 마늘과립

문헌 이름 / 음식명	한국의 맛 (g)	향토전통 음식 (g)	영양급식과 조리 (g)	메뉴 365일 (g)	표준조리 카드 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
시금치국	0.1		0.25		0.38	0.24	0.1-0.38
육개장	1.2		0.25		0.25	0.57	0.25-1.2
너비아니	1.2		0.5			0.85	0.5-1.2
잡채	0.8		0.5		0.25	0.52	0.25-0.8
더덕생채	0.6	0.19	0.25			0.35	0.19-0.6
무우생채	0.2		0.25			0.23	0.2-0.25
떡볶이	0.1		0.5			0.3	0.1-0.5
도라지나물		0.63				0.63	0.63
더덕구이		0.63				0.63	0.63
도토리묵무침			0.25			0.25	0.25
비빔밥			0.25			0.25	0.25
시래기나물볶음			0.25	0.75	0.13	0.38	0.1-0.75
청국장찌개			0.5			0.5	0.5
호박찌개			0.25			0.25	0.25
배추김치			0.25		0.25	0.25	0.25
열무김치	0.4		0.5		0.05	0.32	0.05-0.5
오이김치	1.8		0.25		0.25	0.77	0.25-1.8
깍두기	0.99		0.25		0.16	0.44	0.16-0.9
평균						0.43	0.05-1.8

015-15-22-02 생고추장양념다짐

문헌 이름 / 음식명	메뉴 365일 (g)	요리와 영양 (g)	영양급식 과 조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
갈비탕다대기	8			8	8
갑오징어조림		18		18	18
정어리양념장		20		20	20
명태양념구이		28.8		28.8	28.8
북어조림		28.8		28.8	28.8
평균				19.5	8-28.8

001-15-22-02 참깨소금

문헌 이름 / 음식명	메뉴 365일 (g)	영양급식 과 조리 (g)	한국의 맛 (g)	표준조리 카드 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
콩나물무침		0.7			0.7	0.7
뱅어포무침		0.7			0.7	0.7
불고기		1	3.6		2.3	1-3.6
오징어채볶음		0.6			0.6	0.6
무우생채		0.7	0.36		0.53	0.36-0.7
오이지무침		0.7			0.7	0.7
청포묵무침		0.7			0.7	0.7
더덕구이		0.7	1.2		1	0.7-1.2
오이생채		0.7	0.8		0.8	0.7-0.8
잡채			0.8		0.8	0.8
가지나물		0.7		0.3	0.5	0.3-0.7
평균					0.85	0.3-3.6

039-15-22-02 감식초

문헌 이름 / 음식명	한국의 맛 (g)	영양급식 과 조리 (g)	표준조리 카드 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
더덕생채	1.9			1.9	1.9
겨자채	8.4			8.4	8.4
무우생채	1.9	4	1.5	2.5	1.5-4
도라지생채	0.9	3	1.5	1.8	0.9-3
오이생채	0.6	4	1.5	2.0	0.6-4
평균				3.32	0.6-8.4

002-15-22-02 들깨분말

문헌 이름 / 음식명	한국의 맛 (g)	한국인의 보양식 (g)	민속 보고서 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
머위나물	3	3		3	3
머우깨국			20	20	20
평균				11.5	3-20

041-15-22-02 생강가루

문헌 이름 / 음식명	영양급식 과 조리 (g)	단체급식 조리 (g)	단체급식 실험실습 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
설렁탕	0.05	0.2		0.125	0.05-0.2
갈치무조림	0.1	0.05		0.075	0.05-0.1
꽁치조림	0.1	0.05		0.075	0.05-0.1
돼지고기구이	0.2	0.1		0.15	0.1-0.2
깍두기	0.1	0.05		0.075	0.05-0.1
나박김치	0.1	0.2		0.15	0.1-0.2
오이소박이	0.1	0.1		0.1	0.1
조기매운탕	0.05			0.05	0.05
제육볶음		0.2		0.2	0.2
생강차			0.8	0.8	0.8
평균				0.17	0.05-0.8

034-015-22-02 마늘가루

문헌 이름 / 음식명	한국의 맛 (g)	향토전통 음식 (g)	영양급식과 조리 (g)	메뉴 365일 (g)	표준조리 카드 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
시금치국	0.1		0.25		0.38	0.24	0.1-0.38
육개장	1.2		0.25		0.25	0.57	0.25-1.2
너비아니	1.2		0.5			0.85	0.5-1.2
잡채	0.8		0.5		0.25	0.52	0.25-0.8
더덕생채	0.6	0.19	0.25			0.35	0.19-0.6
무우생채	0.2		0.25			0.23	0.2-0.25
떡볶이	0.1		0.5			0.3	0.1-0.5
도라지나물		0.63				0.63	0.63
더덕구이		0.63				0.63	0.63
도토리묵무침			0.25			0.25	0.25
비빔밥			0.25			0.25	0.25
시래기나물볶음			0.25	0.75	0.13	0.38	0.1-0.75
청국장찌개			0.5			0.5	0.5
호박찌개			0.25			0.25	0.25
배추김치			0.25		0.25	0.25	0.25
열무김치	0.4		0.5		0.05	0.32	0.05-0.5
오이김치	1.8		0.25		0.25	0.77	0.25-1.8
깍두기	0.99		0.25		0.16	0.44	0.16-0.9
범위						0.43	0.05-1.8

079-20-20-03 엿기름

문헌 이름 / 음식명	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
식혜	26	26	26
고추장	0.25	0.25	0.25
범위		13.1	0.25-26

083-20-18-04 연산대추

문헌 이름 / 음식명	한국민속 보고서 (g)	향토 전통음식 (g)	영양급식과 조리 (g)	한국의 맛 (g)	한국인의 보양식 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
피문어죽	10					10	10
대추죽	23					23	23
산채비빔밥		1.5				1.5	1.5
대추밥			20			20	20
찰밥			20			20	20
차조미음				16.5	16.5	16.5	16.5
속미음				11		11	11
대추초				17		17	17
대추고					34	34	34
평균						17	1.5-34

016-17-22-04 직삼

문헌 이름 / 음식명	한국인의 보양식 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
인삼미음	2.5	2.5	2.5
수삼말이	40	40	40
평균		21.25	2.5-40

091-17-22-04 곡삼

문헌 이름 / 음식명	한국인의 보양식 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
인삼미음	2.5	2.5	2.5
수삼말이	40	40	40
평균		21.25	2.5-40

나. 단체급식소를 이용한 계측 조사

본조사 대상 식품이 음식으로 조리된 후 실측을 통해 제공량을 알고 부재료의 비율은 레시피를 통해 알아내서 그것을 다시 원재료로 환산하여 1인 1회 분량의 평균값과 범위를 산출하였다.

고구마 당면의 1인 1회 분량 산정의 예를 들면, 고구마당면이 재료로 쓰인 잡채의 1인 1회 제공 분량을 반복 측정하여 이의 평균치를 산정한 후, 이들 단체급식업소에서 사용하고 있는 잡채의 표준 레시피를 분석하여 고구마당면이 잡채의 전체 중량 중 차지하는 비율을 산출하였다.

090-20-01-01 서리태

단체급식소명 / 음식명	고매유통 (n=550) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
서리태콩밥	12	12	12
평균		12	12

050-10-02-01 고구마당면

단체급식소명 / 음식명	고매유통 (n=600) (g)	LG-twin (n=768) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
잡채	12[a]	8[b]	9[c]	8-12
평균			9	8-12

(a):고매유통에서 600명분의 식사에 대한 1인 1회 평균섭취량
(b): LG-twin에서 768명분의 식사에 대한 1인 1회 평균섭취량
(c):(c)=(a) X n_1 + (b) X n_2 / n_1 + n_2

004-20-02-01 메밀가루

단체 급식소명 음식명	LG-twin (n=423) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
모밀냉면	87	87	87
평균		87	87

069-20-12-02 고구마순

단체 급식소명 음식명	고매유통 (n=650) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고구마순나물	35	35	35
평균		35	35

65-20-12-02 도토리전분

단체 급식소명 음식명	고매유통 (n=600) (g)	LG-twin (n=764) (g)	LG-Aid (n=563) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도토리묵	5	8	8	5	5-8
평균				5	5-8

067-20-12-02 가지말림

단체 급식소명 음식명	고매유통 (n=651) (g)	LG-twin (n=856) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
가지나물	15		15	15
가지양파나물		8	8	8
평균			11.5	8-15

010-20-12-02 취나물

단체 급식소명 음식명	고매유통 (n=655) (g)	LG-twin (n=578) (g)	LG-Aid (n=561) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
취나물	17	15	15	15.6	15-17
산채비빔밥	15			15	15
평균				15.3	15-17

077-20-12-02 표고버섯(동고)

단체 급식소명 음식명	고매유통 (n=602) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (평균)
표고버섯볶음	9	9	9
평균		9	9

073-18-13-02 배추김치

단체 급식소명 음식명	고매유통 (n=650) (g)	LG-Aid (n=892) (g)	LG-twin (n=724) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
배추김치	55	85	76	72	55-85
평균				72	55-85

019-18-16-02 전통쫑장아찌

단체 급식소명 음식명	고매유통 (n=603) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마늘쫑장아찌	25	25	25
평균		25	25

066-18-16-02 오이지

단체 급식소명 / 음식명	고매유통 (n=650) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오이지	55	55	55
평균		55	55

084-18-16-02 통단무지(백색)

단체 급식소명 / 음식명	고매유통 (n=452) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
단무지	32	32	32
평균		32	32

다. 요식업소를 이용한 계측조사

조사대상 식품이 메뉴로 사용되고 있는 요식업소를 직접 방문하여 제공되고 있는 음식의 양과 식수인원에 따른 1인 1회 분량의 제공량, 잔식량을 조사하여 1인 1회 적정분량의 평균값과 범위를 산정하였다. 이때 요식업소명에 쓰인 기타에 해당하는 자료는 요리연구가들과 호텔에서 모은 자료를 함께 처리한 것이다.

096-20-01-01 차수수

요식 업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
차수수밥	19.7	19.7	19.7
평균		19.7	19.7

087-20-01-01 청태

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
청태콩밥	41.1	41.1	41.1
평균		41.1	41.1

005-20-01-01 찰옥수수가루

요식업소명 / 음식명	은정 (n=34) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
찰옥수수밥	21[a]	18.8[b]	20	18.8-21
올갱이국수		63[c]	63	
찰옥수수시루떡		48[d]	48	
찰옥수수부꾸미		35[e]	35	
평균			41.5[f]	18.8-63

(a): 「은정」에서 34명이 섭취한 찰옥수수밥의 1인 1회 평균 섭취량
(b): 기타에서 6명이 섭취한 찰옥수수 밥의 1인 1회 평균 섭취량
(c): 기타에서 6명이 섭취한 올갱이 국수의 1인 1회 평균 섭취량
(d): 기타에서 6명이 섭취한 찰옥수수시루떡의 1인 1회 평균 섭취량
(f): (f)= [((a)+(b)) / 2 + (c) + (d) + (e)] / 4

088-20-01-01 차조

요식업소명 / 음식명	동촌 (n=52) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
차조밥	12	18.7	12.7	12-18.7
오곡밥		11.6	11.6	11.6
차조경단		16	16	16
평균			13.4	11.6-19

090-20-01-01 서리태

요식업소명 / 음식명	동촌 (n=102) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
서리태콩밥	34	15.4	32.9	15.4-34
콩자반		20.8	20.8	20.8
콩버무리		30	30	30
평균			27.9	15.4-34

089-20-01-01 현미찹쌀

요식업소명 / 음식명	동촌 (n=79) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
현미찹쌀밥	30	29.6	30	29.6-30
현미쌀강정		16	16	16
평균			46	16-30

006-20-01-01 찰옥수수

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
찰옥수수밥	24.9	24.9	24.9
찰옥수수튀김	13	13	13
찰옥수수전	16	16	16
평균		18	13-24.9

050-10-02-01 고구마당면

요식업소명 / 음식명	동촌 (n=78) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
잡채	20	31.8	20.8	20-31.8
전골		25.4	25.4	25.4
쇠고기전골		35	35	35
만두		13	13	13
평균			23.5	13-35

009-10-02-01 콩국수

요식업소명 / 음식명	동촌 (n=56) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
콩국수	115	109	114.4	109-115
평균			114.4	109-115

051-10-01-01 감자당면

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
잡채	26.6	26.6	26.6
도미면	20.6	20.6	20.6
평균		23.6	20.6-27

004-20-02-01 메밀가루

요식업소명 / 음식명	평양면옥 (n=156) (g)	필동면옥 (n=207) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
모밀냉면	93	85	97	88.5	85-97
모밀국수			94.2	94.2	94.2
메밀묵김치무침			75.3	75.3	75.3
메밀수제비			65	65	65
메밀총떡			56	56	56
평균				75.8	56-97

008-10-02-01 칡국수

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
칡국수	92	92	92
칡국수(쟁반)	80	80	80
평균		86	80-92

007-10-02-01 감자국수

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
감자국수	115	115	115
감자국수볶음	62	62	62
평균		88.5	62-115

062-20-02-01 칡녹말

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
칡국수	46.3	46.3	46.3
칡냉면	60.8	60.8	60.8
칡부꾸미	33	33	33
평균		46.6	33-60.8

048-20-03-01 마분말

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마국수	51.5	51.5	51.5
마차	25	25	25
마수제비	65.5	65.5	65.5
마전	50	50	50
평균		48	25-65.5

043-20-03-01 현미스프

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
현미스프	38	38	38
평균		38	38

045-14-03-01 도라지죽

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도라지죽	128	128	128
평균		128	128

044-14-04-02 시래기추어탕

요식업소명 / 음식명	용금옥 (n=76) (g)	부민옥 (n=54) (g)	동촌 (n=29) (g)	월선옥 (n=93) (g)	형제추탕 (n=48) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
시래기추어탕	600	700	750	700	700	690	600-750
평균						690	600-750

068-20-12-02 고추잎말림

요식업소명 / 음식명	은정 (n=56) (g)	향토생활관 (n=128) (g)	동촌 (n=56) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고추잎나물	5	12	15	17	11.2	5-17
고추잎무말랭이				9.6	9.6	9.6
배추속고추잎김치				20	20	20
고추잎말림장아찌				10	10	10
평균					12.7	5-20

069-20-12-02 고구마순

요식업소명 / 음식명	은정 (n=56) (g)	종가집 (n=128) (g)	동촌 (n=56) (g)	성산회관 (n=230) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고구마순나물	8	10		15	16	12.6	8-16
고구마순볶음			12		15	12.4	12-15
고구마순무침			14		16	14.2	14-16
고구마순고등어조림					11	11	11
고구마순장아찌					8	8	8
고구마순된장찌개					9	9	9
평균						11.2	8-16

070-20-12-02 치커리나물

요식업소명 / 음식명	동촌 (n=56) (g)	석란 (n=28) (g)	월선옥 (n=56) (g)	성산회관 (n=102) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
치커리나물	10	8	12	13	14	11.6	8-14
평균						11.6	8-14

065-20-12-02 도토리전분

요식업소명 / 음식명	동촌 (n=56) (g)	월선옥 (n=62) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도토리묵무침	10	10	22	10.6	10-22
도토리국수			25	25	25
도토리김치무침			20	20	20
도토리전분김치적			30	30	30
평균				21.4	10-30

067-20-12-02 가지말림

요식업소명 / 음식명	희원 (n=56) (g)	용수산 (n=88) (g)	이조 (n=35) (g)	석정 (n=71) (g)	한송정 (n=120) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
가지나물무침	8		8	6	6		
가지나물볶음		6					
가지양파볶음							
가지누름적							
요식업소명 / 음식명	동촌 (n=56) (g)	미진 (n=95) (g)	기타 (n=6) (g)				
가지나물무침	10	10	16			7.9	6-16
가지나물볶음			15			6.6	6-15
가지양파볶음			14.5			14.5	14.5
가지누름적			14			14	14
평균						10.8	6-16

010-20-12-02 취나물

요식업소명 / 음식명	진부부일식당 (n=56) (g)	동촌 (n=128) (g)	석란 (n=56) (g)	월선옥 (n=80) (g)	미진 (n=110) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
취나물무침	8	10	10	6	10		
산채비빔밥	10						
취나물볶음							
요식업소명 / 음식명	미진 (n=78) (g)	기타 (n=6) (g)					
취나물무침	10	21				9.3	6-21
산채비빔밥		15.8				10.6	10-15.8
취나물볶음		15				15	15
평균						11.6	6-21

092-20-12-02 얼러지

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
얼러지나물	16.9	16.9	16.9
평균		16.9	16.9

077-20-12-02 표고버섯 동고

요식업소명 / 음식명	은정 (n=56) (g)	석정 (n=88) (g)	용수산 (n=46) (g)	목포집 (n=60) (g)	모란집 (n=70) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
표고버섯나물	5	5	5	8	8		
표고전							
표고버섯볶음							
표고죽(초기죽)							
표고덮밥							
비빔밥							
표고버섯튀김							
요식업소명 / 음식명	동촌 (n=48) (g)	다화 (n=55) (g)	여의죽집 (n=23) (g)	미진 (n=72) (g)	기타 (n=6) (g)		
표고버섯나물					14	6.4	5-14
표고전	6				12	6.7	6-12
표고버섯볶음	5			8		6.8	5-8
표고죽(초기죽)		12	10		8.5	12.2	10-12
표고덮밥					13.2	13.2	13.2
비빔밥					9.7	9.7	9.7
표고버섯튀김					12	12	12
평균						9.6	5-14

071-20-12-02 다래순

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
다래순나물	18	18	18
평균		18	18

064-20-12-02 무우잎말림

요식업소명 / 음식명	은정 (n=156) (g)	부민옥 (n=207) (g)	동촌 (n=46) (g)	월선옥 (n=125) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
시래기우거지탕	13				31	13.7	13-31
시래기국			12		23	13.3	12-23
시래기추어탕				12		12	12
무우잎나물					17	17	17
무우잎고등어조림					6.3	6.3	6.3
무우잎된장조림					5.5	5.5	5.5
평균						11.3	5.5-31

012-18-13-02 인삼김치

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
인삼김치	57.5	57.5	57.5
평균		57.5	57.5

075-18-13-02 백김치

요식업소명 / 음식명	동촌 (n=176) (g)	석란 (n=220) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
백김치	20	30	72.5	26.3	20-72.5
평균				26.3	20-72.5

013-18-13-02 깻잎김치

요식업소명 / 음식명	종가집 (n=56) (g)	모란집 (n=128) (g)	희원 (n=56) (g)	용수산 (n=80) (g)	이조 (n=110) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
깻잎김치	20	20	10	10	20		
요식업소명 / 음식명	석정 (n=78) (g)	한국의 집 (n=134) (g)	석란 (n=73) (g)	기타 (n=6) (g)			
깻잎김치	8	10	20	40		15.1	8-40
평균						15.1	8-40

073-18-13-02 배추김치

요식업소명 / 음식명	은정 (n=86) (g)	평양면옥 (n=128) (g)	필동면옥 (n=96) (g)	곰보추탕 (n=80) (g)	석정 (n=110) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
배추김치	15	10	20	25	10		
요식업소명 / 음식명	이조 (n=78) (g)	용수산 (n=134) (g)	옛민속집 (n=73) (g)	할머니손두부집 (n=240) (g)			
배추김치	20	25	30	30			
요식업소명 / 음식명	목포집 (n=150) (g)	종가집 (n=136) (g)	동촌 (n=90) (g)	석란 (n=120) (g)	성산회관 (n=310) (g)		
배추김치	20	30	25	30	30		
요식업소명 / 음식명	월선옥 (n=120) (g)	미진 (n=79) (g)	기타 (n=6) (g)				
배추김치	20	25	55			24	10-55
평균						24	10-55

074-18-13-02 파김치

요식업소명 / 음식명	종가집 (n=56) (g)	모란집 (n=128) (g)	희원 (n=56) (g)	용수산 (n=80) (g)	이조 (n=110) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
파김치	20	20	10	10	20		
요식업소명 / 음식명	석정 (n=78) (g)	한국의 집 (n=134) (g)	석란 (n=73) (g)	기타 (n=6) (g)			
파김치	8	10	20	48		15.1	8-48
평균						15.1	8-48

011-18-13-02 고들빼기김치

요식업소명 / 음식명	목포집 (n=156) (g)	배나무집 (n=207) (g)	석란 (n=65) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고들빼기김치	20	30	30	46	26.6	20-46
평균					26.6	20-46

080-18-13-02 갓김치

요식업소명 / 음식명	옛민속집 (n=156) (g)	한국의집 (n=207) (g)	미진 (n=56) (g)	청솔식당 (n=80) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
갓김치	20	10	10	20	56	15.2	10-56
평균						15.2	10-56

060-18-16-02 통마늘절임

요식업소명 / 음식명	종가집 (n=155) (g)	한국의집 (n=227) (g)	동촌 (n=76) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
통마늘절임	15	20	20	23	18	15-23
평균					18	15-23

019-18-16-02 전통쫑장아찌

요식업소명 / 음식명	이조 (n=156) (g)	석정 (n=207) (g)	배나무집 (n=56) (g)	목포집 (n=80) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마늘쫑장아찌	15	20	25	10	23	17	10-25
마늘쫑무침					24	24	24
평균						20	10-25

018-18-16-02 마늘백장아찌

요식업소명 / 음식명	용수산 (n=56) (g)	모란집 (n=128) (g)	한송정 (n=56) (g)	향토생활관 (n=80) (g)	동촌 (n=110) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마늘백장아찌	20	20	15	20	20		
마늘초절임							
요식업소명 / 음식명	석란 (n=78) (g)	미진 (n=145) (g)					
마늘백장아찌		15				18.3	15-20
마늘초절임	30					30	30
평균						24.0	15-30

058-18-16-02 더덕장아찌

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
더덕장아찌	33	33	33
더덕고추장박이	33	33	33
평균		33	33

059-18-16-02 오이장아찌

요식업소명 / 음식명	향토생활관 (n=156) (g)	이조 (n=128) (g)	배나무집 (n=80) (g)	할머니손두부 (n=110) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오이장아찌	20	15	12	20		
오이장아찌무침	20					
요식업소명 / 음식명	모란집 (n=78) (g)	종가집 (n=145) (g)	석란 (n=58) (g)	기타 (n=6) (g)		
오이장아찌	10	10	10	30	14	10-30
오이장아찌무침				28	19	28
평균					16	10-30

057-18-16-02 무장아찌

요식업소명 / 음식명	향토생활관 (n=206) (g)	석란 (n=107) (g)	녹원 (n=96) (g)	미진 (n=80) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
무장아찌	5	15	10	12	31	9	5-31
무장아찌무침					15	15	
평균						12	5-31

066-18-16-02 오이지

요식업소명 / 음식명	한국의집 (n=86) (g)	한송정 (n=128) (g)	맛나 (n=96) (g)	종가집 (n=80) (g)	모란집 (n=110) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오이짠지	20	30	20	20	10		
오이지무침							
오이지냉국							
요식업소명 / 음식명	용금옥 (n=78) (g)	배나무집 (n=134) (g)	할머니손두부집 (n=73) (g)	옛민속집 (n=240) (g)			
오이짠지		10	20				
오이지무침	20				30		
오이지냉국							
요식업소명 / 음식명	석란 (n=150) (g)	월선옥 (n=136) (g)	기타 (n=6) (g)				
오이짠지	20	10	26			13	10-26
오이지무침			37.5			27.7	20-37.5
오이지냉국			20			20	20
평균						20.2	10-37.5

076-18-16-02 풋고추초절임

요식업소명 / 음식명	이조 (n=56) (g)	배나무집 (n=128) (g)	희원 (n=56) (g)	한송정 (n=80) (g)	석란 (n=110) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
풋고추초절임	20	15	20	20	20	33	18.7	15-33
풋고추절임무침						15	15	15
풋고추양념장						15	15	15
평균							16.2	15-33

014-18-16-02 울외

요식업소명 / 음식명	종가집 (n=56) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
울외무침	25	30	25.5	25-30
나나스께		25	25	25
평균			25.3	25-30

084-18-16-02 통단무지(백색)

요식업소명 / 음식명	월선옥 (n=256) (g)	동촌 (n=107) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
단무지(다꾸앙)	15	20	41	16.9	15-41
단무지부추무침			47	47	
김밥			26	26	
평균				30	15-41

056-18-16-02 도라지 장아찌

요식업소명 / 음식명	한송정 (n=156) (g)	석정 (n=207) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도라지장아찌	20	20	33	20.2	20-33
평균				20.2	20-33

017-20-19-02 맛김전장

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
김구이	10.6	10.6	10.6
평균		10.6	10.6

라. 실험조리 및 관능검사

조사대상 품목의 실험조리를 수행하기 위하여 표준조리과정을 설정하였고, 5회 반복 실험조리 및 관능검사를 실시하기 위하여 serving size를 대, 중, 소의 형태로 panel test한 결과의 1인1회분량의 평균치와 범위를 다음 표에 제시하였다.

096-20-01-01 차수수

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=11)	중(g) (n_t=44) (n_2=16)	대(g) (n_3=17)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
차수수밥	5.2	7.0	8.7	7.2	5.2-8.7
평균				7.2	5.2-8.7

087-20-01-01 청태

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=15)	중(g) (n_t=44) (n_2=20)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
청태콩밥	3	4.2	5.2	4	3-5.2
평균				4	3-5.2

005-20-01-01 찰옥수수가루

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=28)	중(g) (n_t=50) (n_2=13)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
옥수수송편	40.2	73.6	93.7	58.5	40-93.7
평균				58.5	40-93.7

088-20-01-01 차조

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=14)	중(g) (n_t=43) (n_2=15)	대(g) (n_3=14)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
차조밥	5.2	6.9	8.6	6.9	5.2-8.6
평균				6.9	5.2-8.6

090-20-01-01 서리태

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=18)	중(g) (n_t=44) (n_2=16)	대(g) (n_3=10)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
서리태콩밥	3.9	5.2	6.5	5.0	3.9-6.5
평균				5.0	3.6-6.5

089-20-01-01 현미찹쌀

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=12)	중(g) (n_t=44) (n_2=16)	대(g) (n_3=16)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
현미찹쌀밥	5.2	6.9	9.6	7.1	5.2-9.6
평균				7.1	5.2-9.6

006-20-01-01 찰옥수수

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=18)	중(g) (n_t=45) (n_2=18)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
찰옥수수밥	5.5	7.3	9.0	6.9	5.5-9.0
평균				6.9	5.5-9.0

050-10-02-01 고구마당면

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=14)	중(g) (n_t=32) (n_2=10)	대(g) (n_3=8)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고구마당면잡채	23.8	29.6	33.5	28	24-33.5
평균				28	24-33.5

009-10-02-01 콩국수

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=21)	중(g) (n_t=44) (n_2=17)	대(g) (n_3=6)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
콩국수	54.8	64.5	74	61.2	54.8-74
평균				61.2	54.8-74

051-10-02-01 감자당면

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=14)	중(g) (n_t=32) (n_2=10)	대(g) (n_3=8)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
감자당면잡채	22.5	27.8	34.6	27	22.5-35
평균				27	22.5-35

004-20-02-01 메밀가루

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=27)	중(g) (n_t=44) (n_2=14)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
메밀국수	29.3	33.3	39.1	31.1	29-39
평균				31.1	29-39

008-10-02-01 칡국수

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=20)	중(g) (n_t=43) (n_2=18)	대(g) (n_3=5)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
칡국수	60.7	71.4	82	67.7	60.7-82
평균				67.7	60.7-82

007-10-02-01 감자국수

음식의 양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=23)	중(g) (n_t=45) (n_2=17)	대(g) (n_3=5)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
감자국수	58.6	69	79.3	64.8	58.6-79
평균				64.8	58.6-79

048-20-03-01 마분말

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=27)	중(g) (n_t=44) (n_2=14)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마국수	28.9	32.7	38.5	31.1	30-38.5
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=23)	중(g) (n_t=54) (n_2=23)	대(g) (n_3=8)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마떡	11.5	20.8	36.8	19.2	11.5-37
평균				24.5	11-38

043-20-03-01 현미스프

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=19)	중(g) (n_t=28) (n_2=5)	대(g) (n_3=4)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
현미스프	30	36	45	33	30-45
평균				33	30-45

045-14-03-01 도라지죽

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=25)	중(g) (n_t=29) (n_2=2)	대(g) (n_3=2)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도라지죽	39	45	51	40.2	39-51
평균				40.2	39-51

070-20-12-02 치커리나물

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=28)	중(g) (n_t=52) (n_2=17)	대(g) (n_3=7)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
치커리나물볶음	4.3	5.8	8.7	5.4	4.3-8.7
평균				5.4	4.3-8.7

065-20-12-02 도토리전분

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=20)	중(g) (n_t=49) (n_2=19)	대(g) (n_3=10)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도토리묵	11.4	17.1	27.1	16.8	11.4-27
평균				16.8	11.4-27

067-20-12-02 가지말림

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=22)	중(g) (n_t=52) (n_2=19)	대(g) (n_3=11)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
가지양파볶음	2.5	3.7	5.1	3.49	5.2-8.7
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=27)	중(g) (n_t=52) (n_2=20)	대(g) (n_3=5)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
가지나물볶음	3.8	5.8	7.7	4.94	3.8-7.7
평균				4.22	2.5-7.7

010-20-12-02 취나물

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=27)	중(g) (n_t=51) (n_2=18)	대(g) (n_3=6)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
취나물볶음	4.7	6.9	9.3	6.0	4.7-9.3
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=26)	중(g) (n_t=50) (n_2=24)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
취나물무침	4.7	6.9	9.3	5.76	4.7-9.3
평균				5.88	4.7-9.3

092-20-12-02 얼러지

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=20)	중(g) (n_t=52) (n_2=25)	대(g) (n_3=7)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
얼러지볶음	5.9	8.8	11.8	8.08	5.9-11.8
평균				8.08	5.9-11.8

077-20-12-02 표고버섯(동고)

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=12)	중(g) (n_t=55) (n_2=27)	대(g) (n_3=16)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
표고나물	4	6	8	7.5	4-8
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=22)	중(g) (n_t=52) (n_2=28)	대(g) (n_3=2)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
표고전	6.6	9.9	13.2	8.63	6.6-13.2
평균				8.1	4-13.2

071-20-12-02 다래순

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=27)	중(g) (n_t=52) (n_2=18)	대(g) (n_3=7)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
다래순볶음	3.5	5.1	6.9	4.5	3.5-6.9
평균				4.5	3.5-6.9

012-18-13-02 인삼김치

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=17)	중(g) (n_t=45) (n_2=19)	대(g) (n_3=19)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
인삼김치	30	50	100	75	30-100
평균				75	30-100

075-18-13-02 백김치

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=14)	중(g) (n_t=50) (n_2=23)	대(g) (n_3=13)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
백김치	30	50	100	57.4	30-100
평균				57.4	30-100

013-18-13-02 깻잎김치

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=49)			
	(n_1=18)	(n_2=20)	(n_3=11)		
깻잎김치	30	50	100	54	30-100
평균				54	30-100

073-18-13-02 배추김치

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=48)			
	(n_1=11)	(n_2=21)	(n_3=15)		
배추김치	30	50	100	60	30-100
평균				60	30-100

074-18-13-02 파김치

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=51)			
	(n_1=19)	(n_2=21)	(n_3=11)		
파김치	30	50	100	53.3	30-100
평균				53.3	30-100

011-18-13-02 고들빼기김치

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=25)			
	(n_1=11)	(n_2=9)	(n_3=5)		
고들빼기김치	30	50	100	50	30-100
평균				50	30-100

080-18-13-02 갓김치

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=50)			
	(n_1=20)	(n_2=20)	(n_3=10)		
갓김치	30	50	100	52	30-100
평균				52	30-100

060-18-16-02 통마늘절임

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=39)			
	(n_1=24)	(n_2=12)	(n_3=3)		
통마늘절임	10	20	25	14	10-25
평균				14	10-25

019-18-16-02 전통쫑장아찌

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=47)			
	(n_1=27)	(n_2=12)	(n_3=8)		
마늘쫑장아찌	20	25	30	23	20-30
평균				23	20-30

018-18-16-02 마늘백장아찌

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=43)			
	(n_1=6)	(n_2=26)	(n_3=11)		
마늘백장아찌	10	15	20	15.6	10-20
평균				15.6	10-20

058-18-16-02 더덕장아찌

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=18)	중(g) (n_t=42) (n_2=14)	대(g) (n_3=10)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
더덕장아찌	10	15	20	14	10-20
평균				14	10-20

059-18-16-02 오이장아찌

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=23)	중(g) (n_t=40) (n_2=10)	대(g) (n_3=7)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오이장아찌	10	15	20	13	10-20
평균				13	10-20

057-18-16-02 무장아찌

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=24)	중(g) (n_t=41) (n_2=14)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
무장아찌	10	15	20	12.4	10-20
평균				12.4	10-20

066-18-16-02 오이지

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=11)	중(g) (n_t=39) (n_2=25)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오이지무침	20	30	40	28	20-40
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=10)	중(g) (n_t=38) (n_2=25)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오이냉채	20	30	40	28	20-40
평균				28	20-40

076-18-16-02 풋고추초절임

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=39)			
	(n_1=26)	(n_2=7)	(n_3=6)		
고추초절임	10(3개)	16(4개)	24(5개)	12.8	10-21
평균				12.8	10-21

014-18-16-02 을외

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=40)			
	(n_1=28)	(n_2=10)	(n_3=2)		
을외(나나스께)	10	15	20	11.8	10-20
평균				11.8	10-20

084-18-16-02 통단무지(백색)

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=46)			
	(n_1=31)	(n_2=11)	(n_3=2)		
단무지(동글썰기)	40(4개)	50(5개)	90(7개)	42.8	40-90
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=41)			
	(n_1=25)	(n_2=11)	(n_3=5)		
단무지무침	20	30	40	25	20-40
평균				25	20-40

056-18-16-02 도라지 장아찌

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=39)			
	(n_1=21)	(n_2=12)	(n_3=6)		
도라지장아찌	10	15	20	13	10-20
평균				13	10-20

039-15-22-02 감식초

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=7)			
	(n_1=6)	(n_2=1)	(n_3=0)		
감식초	3.8	4.2	5.0	3.85	3.8-5.0
평균				3.85	3.8-5.0

055-12-19-03 복숭아넥타

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=6)			
	(n_1=0)	(n_2=6)	(n_3=0)		
복숭아넥타	150	190	220	190	190
평균				190	190

097-01-19-03 과즐

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=54)			
	(n_1=29)	(n_2=18)	(n_3=7)		
과즐	30(1개)	50(2개)	90(3개)	44.4	30-90
평균				44.4	30-90

063-01-19-03 흰강정

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=50)			
	(n_1=20)	(n_2=25)	(n_3=5)		
흰강정	19.2(3개)	32(5개)	44.8(7개)	21.3	19.2-45
평균				21.3	19.2-45

047-07-19-03 도라지넥타

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=0)	중(g) (n_t=6) (n_2=6)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도라지넥타	150	190	220	190	150-220
평균				190	150-220

082-20-19-03 미수가루

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=3)	중(g) (n_t=15) (n_2=3)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오곡미수가루	1.3	2.0	2.8	2.34	1.3-2.8
평균				2.34	1.3-2.8

042-01-19-03 쌀래미

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=36)	중(g) (n_t=54) (n_2=15)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
쌀래미	40	50	60	49	40-60
평균				49	40-60

095-12-19-03 능금쥬스

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=0)	중(g) (n_t=6) (n_2=6)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
능금쥬스	200	240	280	240	200-280
평균				240	200-280

053-12-19-03 만남 2종

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=0)	(n_t=6) (n_2=6)	(n_3=0)		
만남 2종	150	185	210	185	150-210
평균				185	150-210

046-02-20-03 당과

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=20)	(n_t=43) (n_2=20)	(n_3=3)		
도라지당과	15(3개)	20(5개)	30(7개)	18.3	15-30
평균				18.3	15-30

023-02-20-03 호박범벅엿

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=3)	(n_t=12) (n_2=7)	(n_3=2)		
호박범벅엿	5	10	15	9	5-12
평균				9	5-12

030-02-20-03 산딸기잼

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=14)	(n_t=32) (n_2=9)	(n_3=9)		
산딸기잼	15	20	25	19.2	15-25
평균				19.2	15-25

052-02-20-03 인진쑥엿

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=7)	중(g) (n_t=8) (n_2=1)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
인진쑥엿	0.15(1알)	0.28(2알)	0.42(3알)	0.17	0.15-0.4
평균				0.17	0.15-0.4

040-02-20-03 조청

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=6)	중(g) (n_t=6) (n_2=0)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
조청	10	15	20	10	10-20
평균				10	10-20

031-02-20-03 사과쨈

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=14)	중(g) (n_t=32) (n_2=9)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
사과쨈	15	20	25	19.2	15-25
평균				19.2	15-25

021-02-20-03 호박당과

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=20)	중(g) (n_t=43) (n_2=20)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
호박당과	15(3개)	20(5개)	30(7개)	21.2	15-30
평균				21.2	15-30

022-02-20-03 호박물엿

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=5)	중(g) (n_t=6) (n_2=1)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
호박물엿	8.0	15	20	9.2	8-20
평균				9.2	8-20

028-02-20-03 토종꿀

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=5)	중(g) (n_t=6) (n_2=1)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
토종꿀	10	15	20	10.8	10-20
평균				10.8	10-20

032-02-20-03 포도잼

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=14)	중(g) (n_t=32) (n_2=9)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
포도잼	15	20	25	19.2	15-25
평균				19.2	15-25

024-11-22-03 엽차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=5)	중(g) (n_t=6) (n_2=1)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
엽차	2.5	5	7.5	2.9	2.5-7.5
평균				2.9	2.5-7.5

085-11-22-03 매향세트 1

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=1)	중(g) (n_t=6) (n_2=5)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
매향세트 1	20	30	40	28.3	20-40
평균				28.3	20-40

038-11-22-03 구기자농축액

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=6)	중(g) (n_t=6) (n_2=0)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
구기자농축액	10	15	20	10	10-30
평균				10	10-30

086-11-22-03 매향세트 2

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=0)	중(g) (n_t=6) (n_2=2)	대(g) (n_3=4)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
매향세트 2	1	2	3	2.6	1-3
평균				2.6	1-3

025-11-22-03 감잎차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=11)	중(g) (n_t=18) (n_2=4)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
감잎차	1.2	2.4	3.6	1.86	1.2-3.6
평균				1.86	1.2-3.6

093-11-22-03 구례산수유

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=1)	중(g) (n_t=6) (n_2=0)	대(g) (n_3=5)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
구례산수유	8.4	10.1	11.2	10.7	8.4-11.2
평균				10.7	8.4-11.2

036-11-22-03 구기자 과립차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=6)	중(g) (n_t=6) (n_2=0)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
구기자과립차	7	14	21	7	7-21
평균				7	7-21

094-11-22-03 결명자차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=13)	중(g) (n_t=19) (n_2=5)	대(g) (n_3=1)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
결명자차	1	2	3	1.37	1-3
평균				1.37	1-3

054-11-22-03 작설차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=13)	중(g) (n_t=12) (n_2=5)	대(g) (n_3=1)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
작설차	0.75	1.2	1.7	1.2	0.75-1.7
평균				1.2	0.75-1.7

049-11-22-03 마차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=7)			
	(n_1=1)	(n_2=5)	(n_3=1)		
마차	1.8	2.2	2.7	2.3	1.8-2.7
평균				2.3	1.8-2.7

027-11-22-03 녹차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=6)			
	(n_1=6)	(n_2=1)	(n_3=1)		
녹차	1.5	3.0	4.5	2.1	1.5-4.5
평균				2.1	1.5-4.5

037-11-22-03 구기자 액상차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=6)			
	(n_1=0)	(n_2=6)	(n_3=0)		
구기자 액상차	150	190	240	190	150-240
평균				190	150-240

026-11-22-03 두충차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=10)			
	(n_1=8)	(n_2=2)	(n_3=0)		
두충차	1.5	3.0	4.5	1.8	1.5-4.5
평균				1.8	1.5-4.5

072-17-22-04 영지버섯

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=5)	중(g) (n_t=6) (n_2=1)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
영지버섯	2	5	7	2.5	2-7
평균				2.5	2-7

003-17-22-04 영지분말

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=5)	중(g) (n_t=6) (n_2=0)	대(g) (n_3=1)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
영지분말	1	1.25	1.5	1.1	1-1.5
평균				1.1	1-1.5

V. 결론 및 제언

조사대상 100가지 품목에 대한 1인 1회 분량에 관한 조사결과를 표로 정리하였다. 조리문헌, 단체급식소, 요식업소 및 실험조리를 이용한 1인 1회 분량의 평균치 및 범위를 무게(g)로 산출하였으며, 이를 통상 가정용단위로 환산하였다. 이때 가정용 단위(tsp. Tsp)로 표기가 가능한 품목들은 환산하여 표기하였고, 현재 소비자가 구매하여 가정에서 직접 사용할 수 있는 구매형태의 식품들은 포장단위로 기록하였다.

또한, 100가지 품목 중에 미국의 FDA의 보고서와 Bowes & church's "Food values of portions commonly used (13th ed.)" 및 Pennington & church의 "Food values of portions commonly used (14th ed.)" 등에서 동일하거나 유사한 품목들의 1인 1회 분량 (serving size)을 추출하여 비교하였다.

표 8. 식품품목별 1인 1회 분량의 연구결과와 미국자료와의 비교

품목번호	품목명	1인 1회 분량		Product category name	Serving size	
		무게(g)	가정용 환산단위		Reference amount	Common household measure
005	찰옥수수가루	50	5Tsp	Corn, sifted[1]	30g	3Tsp
006	찰옥수수	17.6	1-2Tsp	Corn, hominy, grits[1]	40g	4Tsp
020	참기름	3.1	1tsp	Fats and Oils, sesame oil[1]		1tsp
028	토종꿀	10.8	1/2Tsp	Honeys[1]		1tsp
030	산딸기잼	19.2	1Tsp	Jams[2,3]		1Tsp
031	사과잼	19.2	1Tsp	Jams[2,3]		1Tsp
032	포도잼	19.2	1Tsp	Jams[2,3]		1Tsp
034	마늘가루	0.43	1/4tsp	Garlic powder[2,3]		1tsp
039	감식초	3.59	1/2tsp	All vinegars[2,3]	15ml	1Tsp
040	조청	10	1/2tsp	All variety syrups[1]		2Tsp
042	쌀래미	49	3/4봉지	All variety snacks[1]	30g	
043	현미스프	35.5	3-4Tsp	All variety soups[1]	245g(fl.)	
047	도라지넥타	190	1can	All variety nectars[1]		
053	만남2종	185	1can	All variety juices[1]	240ml (8 fl.oz)	
055	복숭아넥타	190	1can	All variety nectar[1]	240ml (8 fl.oz)	
066	오이지	38.7		pickles[1]	30g	
095	능금쥬스	240	1can	All variety juices[1]	240ml (8 fl.oz)	
098	간장	5.9	1tsp	Soybean sauces[1]	15ml	1Tsp
100	고추장	9	2tsp	Hot sauces[1]	5ml	1tsp

1) FDA 보고서 2) Food values of portions commonly used(13th ed.)
3) Food values of portions commonly used(14th ed.)

표 9. 조사대상식품(100가지)의 연구방법별 1인1회분량의 평균범위값

001-15-22-02 참깨소금 (포천포천 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	0.85				0.85	1/2tsp
범 위	0.3-3.6				0.3-3.6	

002-15-22-02 들깨분말 (포천포천 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	11.5				11.5	1Tsp
범 위	3-20				3-20	

003-17-22-04 영지분말 (양평양평 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	1.1				1.1	1/2tsp
범 위	1-1.5				1-1.5	

004-20-02-01 메밀가루 (인제기린 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	100	87	75.8	31.1	73.5	7-8Tsp
범 위	50-150	87	56-97	29-150	29-150	

005-20-01-01 찰옥수수가루 (인제기린 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			41.6	58.5	50.1	5Tsp
범 위			18.8-63	40-93.7	18.8-94	

006-20-01-01 찰옥수수 (정선여량 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	28		18	6.9	17.6	1-2Tsp
범 위	4-30		13-24.9	5.5-9.0	4-30	

007-10-02-01 감자국수 (영월하동 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	48		88.5	64.8	67.1	1/7봉
범 위	33-67		62-115	58.6-79	33-115	

008-10-02-01 칡국수 (영월하동 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			86	67.7	76.9	1/7봉
범 위			80-92	60.7-82	60.7-92	

009-10-02-01 콩국수 (영월하동 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			114.4	61.2	88	1/6봉
범 위			109-115	54.8-74	54.8-115	

010-20-12-02 취나물 (양구방산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	15.5	15.3	11.6	5.88	9.2	1/10봉
범 위	3-30	15-17	6-21	4.7-9.3	3-30	

011-18-13-02 고들빼기김치 (초정식품)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			26.6	50	38.3	1/6봉
범 위			20-46	30-100	20-100	

012-18-13-02 인삼김치 (초정식품)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			57.5	75	66.3	1/4봉
범 위			57.5	30-100	30-100	

013-18-13-02 깻잎김치 (초정식품)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			15.1	54	34.6	1/6봉
범 위			8-40	30-100	8-100	

014-18-16-02 울외 (옥구성산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			25.3	11.8	18.6	
범 위			25-30	10-30	10-30	

015-15-22-02 생고추장양념다짐 (제천청품 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	19.5				19.5	1Tsp
범 위	8-28.8				8-28.8	

016-17-22-04 직삼 (금산금산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	21.25				21.25	1/2뿌리
범 위	2.5-40				2.5-40	

017-20-19-02 맛김전장 (신안증도 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			10.6		10.6	2장 반
범 위			10.6		10.6	

018-18-16-02 마늘백장아찌 (고흥도덕 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			24.0	15.6	20.1	
범 위			15-30	10-20	10-30	

019-18-16-02 전통쫑장아찌 (고흥도덕 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	50	25	20	23	29.5	
범 위	40-60	25	10-25	20-30	10-60	

020-09-21-02 참기름 (예천지보 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	3.1				3.1	1tsp
범 위	1-15				1-15	

021-02-20-03 호박당과 (울릉울릉 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				21.2	21.2	4개
범 위				15-30	15-30	

022-02-20-03 호박물엿 (울릉울릉 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				9.2	9.2	1/2Tsp
범 위				8.20	8.20	

023-02-20-03 호박범벅엿 (울릉울릉 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				9	9	1/2Tsp
범 위				5-12	5-12	

024-11-22-03 엽차 (하동화개 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				2.9	2.9	1/3tsp
범 위				2.5-7.5	2.5-7.5	

025-11-22-03 감잎차 (하동화개 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				1.86	1.86	1포
범 위				1.2-3.6	1.2-3.6	

026-11-22-03 두충차 (하동화개 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				1.8	1.8	1포
범 위				1.5-4.5	1.5-4.5	

027-11-22-03 녹차 (하동화개 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				2.13	2.13	1포
범 위				1.5-4.5	1.5-4.5	

028-62-20-03 토종꿀 (함양마천 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				10.8	10.8	1/2Tsp
범 위				10-20	10-20	

029-09-21-03 들기름 (횡성갑천 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				4.8	4.8	1-2tsp
범 위				4.8	4.8	

030-02-20-03 산딸기쨈 (옥천옥천 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				19.2	19.2	1Tsp
범 위				15-25	15-25	

031-02-20-03 사과쨈 (옥천옥천 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				19.2	19.2	1Tsp
범 위				15-25	15-25	

032-02-20-03 포도쨈 (옥천옥천 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				19.2	19.2	1Tsp
범 위				15-25	15-25	

033-15-22-02 마늘다대기 (서산부석 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	1.8				1.8	1/4tsp
범 위	0.2-7.2				0.2-7.2	

034-15-22-02 마늘가루 (서산부석 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	0.43				0.43	1/4tsp
범 위	0.05-1.8				0.05-1.8	

035-15-22-02 마늘과립 (서산부석 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	0.43				0.43	1/4tsp
범 위	0.05-1.8				0.05-1.8	

036-11-22-03 구기자과립차 (청양비봉 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				7	7	1포
범 위				7-21	7-21	

037-11-22-03 구기자액상차 (청양비봉 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				190	190	1개
범 위				150-240	150-240	

038-11-22-03 구기자농축액 (청양비봉 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				10	10	1포
범 위				10-30	10-30	

039-15-22-02 감식초 (김제금산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	3.32			3.85	3.59	1/2tsp
범 위	0.6-8.4			3.8-5.0	0.6-8.4	

040-02-20-03 조청 (익산황룡 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				10	10	1/2Tsp
범 위				10-20	10-20	

041-15-22-02 생강가루 (완주봉동 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	0.17				0.17	1/10tsp
범 위	0.05-0.8				0.05-0.8	

042-01-19-03 쌀래미 (고창흥덕 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				49	49	3/4봉지
범 위				40-60	40-60	

043-20-03-01 현미스프 (고창흥덕 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			38	33	35.5	3-4Tsp
범 위			38	30-45	30-45	

044-14-04-02 시래기추어탕 (부안진서 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			690		690	
범 위			600-750		600-750	

045-14-03-01 도라지죽 (예천보문 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			128	40.2	84.1	5-6Tsp
범 위			128	39-41	39-128	

046-02-20-03 당과 (예천보문 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				18.3	18.3	5개
범 위				15-30	15-30	

047-07-19-03 도라지넥타 (예천보문 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				190	190	1캔
범 위				150-220	150-220	

048-20-03-01 마분말 (안동북후 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	30.8		48	24.5	34.4	2Tsp
범 위	15-62.5		25-65.5	11-38	11-65.5	

049-11-22-03 마차 (안동북후 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				2.3	2.3	1tsp
범 위				1.8-2.7	1.8-2.7	

050-10-02-01 고구마당면 (제주대정 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	28	9	23.5	28	22.1	1/13봉지
범 위	4-30	8-12	13-35	24-33.5	4-35	

051-10-02-01 감자당면 (제주대정 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			23.6	27	25.3	1/12봉지
범 위			20.6-27	22.5-35	20.6-35	

052-02-20-03 인진쑥엿 (양양서광 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				0.17	0.17	2알
범 위				0.15-0.4	0.15-0.4	

053-12-19-03 만남2종 (경북능금 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				185	185	1캔
범 위				150-210	150-210	

054-11-22-03 작설차 (광양광양 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				1.2	1.2	1/4tsp
범 위				0.75-1.7	0.75-1.7	

055-12-19-03 복숭아넥타 (하동하동 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				190	190	1캔
범 위				140-230	140-230	

056-18-16-02 도라지장아찌 (순창순창 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			20.2	13	16.6	
범 위			20-33	10-20	10-33	

057-18-16-02 무장아찌 (순창순창 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			12	12.4	12.2	
범 위			5-31	10-20	5-31	

058-18-16-02 더덕장아찌 (순창순창 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			33	14	23.5	
범 위			33	10-20	10-33	

059-18-16-02 오이장아찌 (순창순창 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			16	13	14.5	
범 위			10-30	10-20	10-30	

060-18-16-02 통마늘절임 (고흥도덕 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			18	14	16	1/2통
범 위			15-23	10-25	10-25	

061-15-17-02 청국장 (가평청설 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	33.4				33.4	2Tsp
범 위	10.8-40				10.8-40	

062-20-02-01 칡녹말 (영월하동 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			46.6		46.6	1/4cup
범 위			33-60.8		33-60.8	

063-01-19-03 흰강정 (명주사천 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				21.3	21.3	3-4개
범 위				19.2-45	19.2-45	

064-20-12-02 무우잎말림 (양구방산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			11.3		11.3	1/10봉지
범 위			5.5-31		5.5-31	

065-20-12-02 도토리전분 (의성신평 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	18	5	21.4	16.8	15.3	1Tsp
범 위	6.3-24	5-8	10-30	11.4-27	5-30	

066-18-16-02 오이지 (홍성갈산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	51.6	55	20.2	28	38.7	
범 위	25-80	55	10-37.5	20-40	10-80	

067-20-12-02 가지말림 (원주신림 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	13.6	11.5	10.8	4.22	10	1/5봉지
범 위	8-27	8-15	6-16	2.5-7.7	2.5-27	

068-20-12-02 고추잎말림 (원주신림 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	14.3		12.7		13.5	
범 위	14.3		5-20		5-20	

069-20-12-02 고구마순 (원주신림 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	15	35	11.2		20.4	
범 위	7-24	35	8-16		7-35	

070-20-12-02 치커리나물 (보은내속 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			11.6	5.4	8.5	1/10봉지
범 위			8-14	4.3-8.7	4.3-14	

071-20-12-02 다래순 (보은내속 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			18	4.5	11.3	1/10봉지
범 위			18	3.5-6.9	3.5-18	

072-17-22-04 영지버섯 (옥천안내 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				2.5	2.5	
범 위				2-7	2-7	

073-18-13-02 배추김치 (초정식품 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	59	72	24	60	53.8	
범 위	20-120	55-85	10-55	30-100	10-120	

074-18-13-02 파김치 (초정식품 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			15.1	53.3	34.2	
범 위			8-48	30-100	8-100	

075-18-13-02 백김치 (초정식품 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			26.3	57.4	41.6	
범 위			20-72.5	30-100	20-100	

076-18-16-02 풋고추초절임 (홍성갈산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			16.2	12.8	14.5	4개
범 위			15-33	10-21	10-33	

077-20-12-02 표고버섯(동고) (청양정산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	9.5	9	9.6	8.1	9.1	3-4개
범 위	3-20	9	5-14	4-13.2	3-20	

078-15-15-02 멸치액젓 (보령오천 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	1.6				1.6	1/5tsp
범 위	1-4				1-4	

079-20-20-03 엿기름 (홍성서부 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	13.1				13.1	1Tsp
범 위	0.25-26				0.25-26	

080-18-13-02 갓김치 (여천돌산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			15.2	52	33.6	
범 위			10-56	30-100	10-100	

081-15-17-02 메밀가루 (경산자인 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	2.5				2.5	1/2tsp
범 위	2.5				2.5	

082-20-19-03 미수가루 (제천백운 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				2.34	2.34	1/2tsp
범 위				1.3-2.8	1.3-2.8	

083-20-18-04 연산대추 (논산연산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	17				17	7개
범 위	1.5-34				1.5-34	

084-18-16-02 통단무지(백색) (연천청산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	55	32	30	25	35.5	3-4조각
범 위	20-80	32	15-41	20-40	15-80	

085-11-22-03 매향세트1 (하동하동 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				28.3	28.3	2Tsp
범 위				20-40	20-40	

086-11-22-03 매향세트2 (하동하동 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				10	10	1tsp
범 위				10-30	10-3-	

087-20-01-01 청태 (홍성서부 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	19		41.1	4	21.4	2Tsp
범 위	12-25		41.1	3-5.2	3-41.1	

088-20-01-01 차조 (홍성서부 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	83.6		13.4	6.9	34.6	3Tsp
범 위	5-160		11.6-19	5.2-8.6	5-160	

089-20-01-01 현미찹쌀 (홍성서부 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			46	7.1	26.6	2.5Tsp
범 위			16-30	5.2-9.6	5.2-30	

090-20-01-01 서리태 (홍성서부 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	18	12	27.9	5	15.7	1Tsp
범 위	10-40	12	15.4-34	3.6-9.6	3.6-40	

091-17-22-04 곡삼 (금산금산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	21.25				21.25	1뿌리
범 위	2.5-40				2.5-40	

092-20-12-02 얼러지 (홍천서석 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			16.9	8.08	12.5	
범 위			16.9	5.9-11.8	5.9-16.9	

093-11-22-03 구례산수유 (구례산동 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				10.7	10.7	3.5tsp
범 위				8.4-11.2	8.4-11.2	

094-11-22-03 결명차차 (영암영암 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				1.37	1.37	1/2tsp
범 위				1-3	1-3	

095-12-19-03 능금쥬스 (경북능금 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				240	240	1캔
범 위				200-280	200-280	

096-20-01-01 차수수 (흥성서부 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	28		19.7	7.2	54.9	4Tsp
범 위	10-80		19.7	5.2-8.7	5.2-80	

097-01-19-03 과즙 (명주사천 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				44.4	44.4	1/3조각
범 위				30-90	30-90	

098-15-17-02 간장 (양평지제 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	5.9				5.9	1tsp
범 위	1-20.4				1-20.4	

099-15-17-02 된장 (순창순창 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	13.2				13.2	3tsp
범 위	1-30				1-30	

100-15-17-02 고추장 (순창순창 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	9				9	2tsp
범 위	1.2-20				1.2-20	

참고문헌

1. 가공식품 영양성분표시. 1993. 한국식품공업협회, 식품연구소. 서울
2. 국민영양 조사방법개선방안연구(3)-식품소비형태 파악- 1991.12. 한국식품공업협회. 한국식품연구소.
3. 식품섭취 조사방법 확립을 위한 연구 -실측치와 회상치의 비교-. 1988. 한국식품공업협회, 식품연구소.
4. Federal Register. vol.58, No.158. August 18 1993. Depatrment of Health and human Services. Food and Drug Administration.
5. Code of Federal Regulation. April 1 1993. Department od Health and Human Services. Food and Drug Administration.
6. '92 국민영양조사결과보고서(1994.6). 보건사회부.
7. 한국의 맛.강인희 1987. 대한교과서주식회사.
8. Nutrition Value of Foods. Unites States Department of Agriculture, Home and Garden Bulletin number 72.
9. Food Values of portons commonly used. 1985. 14th ed. Jean A.T. Pennington and Helen Nichols Church. Perennial Library.
10. Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used. 1980. 13th ed. Jean A.T. Pennington and Helen Nichols Church. J.B.Lippincott Company.
11. 국방표준식단기술보고서. 1990.6. 연세대학교 생활과학연구소.
12. 향토전통음식 발굴 육성 식단 연구개발 용역 보고서. 1995.5. 전북대학교 신동화.
13. 한국민속종합조사보고서(향토음식편) 제 15편, 1985, 문화공보부 문화재관리국
14. 방신영. 우리나라 음식만드는법, 조충도서출판사, 1960
15. 황혜성. 한복려. 한복진. 한국의 전통음식, 교원사, 1991
16. 황혜성. 한국요리 백과사전, 삼중당, 1976
17. 한국식품공업협회. 한국전통음식개발보급, 1986
18. 전은자. 영양사를 위한 단체급식과 조리, 홍익재, 1989

19. 정순자. 한국요리, 신광출판사, 1992
20. 메뉴 365일, 신세계 백화점, 1992
21. 학교급식 표준카드, 부산시학교급식운영위원회, 1995
22. 강인희, 한국인의 보양식, 대한교과서주식회사, 1992
23. 수산식품과 요리과 영양, 수산식품보급회, 1987, 대중문화사
24. 단체급식조리(개정판), 대한영양사회, 1994
25. 식품섭취실태조사를 위한 식품 및 음식의 눈대중량. 1988. 한국식품공업협회, 식품연구소.
26. 알기쉬은 좋은 식단. 대한요식업중앙회, 식생활 문화개선운동추진중앙협의회.
27. 좋은 식단 이렇게 실천합시다. 대한요식업중앙회, 색생활 문화개선운동추진중앙협의회.
28. 좋은식단 실시 방안에 관한 연구. 1992. 1. 한국식품공업협회, 식품연구소.
29. 좋은 식단 정착을 위한 조리법 표준화에 관한 연구. 1992. 12. 한국식품공업협회, 식품연구소.

『부록』

여 백

『부록 1.』 전래음식에 관한 문헌적 고찰

004-20-02-01 메밀가루

1. 메밀만두

(1)재료(5인분)

메밀가루 2C, 쇠고기(꿩고기)200g, 두부 60g, 미나리 60g, 숙주 150g, 무우 100g, 배추김치 1/2C, 잣 2T, 양념(파 2T, 소금 1,1/2T, 마늘 1T, 깨소금1T, 참기름1/2T, 후추가루1/2t)

(2)만드는 법

①메밀가루는 끓는 물로 반죽하여 둔다.

②미나리, 숙주는 데쳐서 잘게 썰고 무우는 채 썰어 삶아 꼭 짠다.

③배추김치는 송송 썰어 물기를 꼭 짠다.

④쇠고기는 곱게 다져 양념하여 두부 으깬 것과 섞는다.

⑤준비한 재료들을 합하여 양념을 다시하여 소를 만든다.

⑥메밀반죽을 밤톨만큼씩 떼어 송편 빚듯이 파서 소와 잣을 넣고 양똑 귀를 남기고 빚어서 장국에 삶는다.

⑦초장을 곁들인다.

2. 칼싹둑이

(1)재료(5인분)

메밀가루 5C, 쇠고기 300g, 실파 20g, 물 15C, 청장 5T

(2)만드는 법

①쇠고기(양지머리)를 폭 고아서 국물을 내고 고기를 건져 찢어서 파, 마늘, 간장, 참기름으로 무친다.

②메밀가루를 익반죽아여 조금 두껍게 밀어 5mm 두께로 썬다.

③끓는 장국에 국수를 넣어 익어 떠오르면 실파를 썰어 넣는다.

④그릇에 담고 양념한 고기를 얹어서 낸다.

3. 메밀막국수

(1)재료(5인분)

메밀국수사리 5사리, 오이 150g(1개), 김치국물 8C, 깨소금 5t, 김치썬것 1,1/2C, 고추가루 2t, 고추양념 5t

(2)만드는법

①메밀가루를 뜨거운 물로 반죽하여 국수틀에 눌러 빼어 끓는 물에 삶아서 냉수에 서너번 헹구어 사리를 만든다.

②김치를 큰 것이면 대강 썰고 오이는 반으로 갈라서 얄팍하게 어슷썰기로 썰고 소금에 절였다가 꼭 짠다.

③사리를 대접에 담고 김치국물을 붓고 그 위에 썰은 김치와 절인 오이를 얹고 또 한편에 고추양념을 놓고 깨소금과 고추가루를 뿌린다.

4. 메밀저배기

(1)재료(5인분)

메밀가루 5C, 물 1C(반죽), 멸치장국 7C, 소금 1T, 미역 (불려) 100g

(2)만드는 법

①메밀가루를 끓는 물로 반죽하여 둔다.

②멸치장국을 내어 소금으로 간 맞추고 불린 미역을 뜯어 넣어 국물을 만든다.

③끓는 국에 반죽을 뚝뚝 떼어 넣어 익힌다.

5. 메밀만두

(1)재료(5인분)

메밀가루 3C, 소금 2T, 무우 200g, 표고 50g, 마늘 2t, 파 2t, 참기름 2t, 깨소금 1t

(2)만드는 법

①메밀가루를 끓는 물로 반죽하여 직경 6cm 크기로 동그랗게 민다.

②무우를 곱게 채 썰어 삶아 내고 표고는 불려 채 썰어서 양념하여 볶아서 소를 만든다.

③메밀만두피에 소를 떠 넣고 반을 접어 오무려 빚는다.

④끓는 물에 소금 1T를 넣어 간을 맞추고 만두를 넣어 끓여 익으면 파잎을 썰어 넣는다.

6. 평양냉면

(1)재료(5인분)

메밀가루 3C, 제육 300g, 감자녹말 2C, 계란 3개, 사태, 석기살 300g, 배 1/2개, 사골뼈 1개, 동치미무우 1/2C, 오이 1/2개, 배추김치 1/2C, 동치미국 5C, 육수 5C

(2)만드는 법

①쇠고기와 사골뼈는 찬물로 씻어 물을 많이 넣고 푹 끓이다가 사태나 석기살을 넣고 잘 무르도록 삶아 모두 건진다. 뼈는 골라 내버리고 고기는 편육으로 썰어 놓는다. 육수는 차게 식혀서 굳은 기름을 걷어재고 동치미국과 반반 정도로 섞어 소금, 묽은장, 식초로 맛을 맞추어 냉면 국물로 마련한다.

②국수는 메밀가루와 녹말을 섞어서 익반죽을 하여 국수틀에 넣어 눌려 만든다. 순모밀로 국수를 빼서 쓰기도 한다.

③배도 얇게 썰고 동치미 무우도 길쭉하고 얇게 썰고 겨울에 통배추 김치 줄기도 길쭉하게 썬다. 여름에는 오리를 얇게 썰어 얹는다.

④큰 대접에 사리를 담고 편육, 김치, 숙란 등을 예쁘게 얹고 찬육수를 많이 붓는다. 식성에 따라 식초, 설탕, 겨자집을 가미하여 먹는다.

7. 빙떡(메밀부꾸미)

(1)재료

메밀가루, 무우채, 팥고물, 참기름, 소금, 깨소금

(2)만드는 법

①햇메밀을 곱게 갈아 물을 부어 거품이 일도록 휘저어 끈기있게 만든다.

②무우채를 곱게 썰어 끓는물에 데쳐 물기를 빼서 참기름, 소금, 깨소금으로 무쳐 소를 준비한다.

③번철에 메밀잔죽을 한 국자 떠서 얇게 두르고 소를 가운데에 쑥 놓고 양편자락을 말아 부친다. 먹을 때 양념장에 찍어 먹는다. 일명 멍석떡이라고도 한다.

무우채를 소로 넣지 않고 팥을 쪄서 소로 넣는 수도 있다.

메밀반죽을 부꾸미정도보다 되게 하여 만두모양처럼 빚어 찌는 법도 있는 데 이것을 메밀만두떡이라 한다.

8. 메밀전병(총떡)

(1)재료

메밀가루 5C, 돼지고기 150g, 통배추김치(다져서) 150g, 들기름 1/2C, 참기름 1T, 깨소금 1T, 파 2T, 마늘 1T, 후추가루 1/2t, 설탕 1/2T

(2)만드는 법

①메밀을 녹쌀(껍질벗겨 하얗게 데낀것)로 만들어 물에 불렸다가(5시간) 멧돌에 물을 주며 곱게 갈아 채에 걸러 앙금을 앉힌다.

②돼지고기와 김치는 곱게 다져 양념하여 소를 만든다.

③번철에 들기름을 두르고 메밀반죽을 한국자 떠서 동그랗게 편 후 소를 고루 올려 놓은 후 돌돌 말아 부친다. 어슷어슷 썰어 담고 초장(간장 2T, 설탕 1T, 식초 1T, 고추가루 1T, 파 1T, 마늘 1/2T, 깨소금 1/2T)을 곁드린다.

9. 메밀묵

(1)재료

메밀쌀, 물

(2)만드는 법

①메밀쌀 즉 녹쌀을 잘 닦여서 더운물에 담가 불려서 정하게 씻어 건진다.

②물을 주면서 멧돌에 곱게 갈아서 체에 바쳐서 가라앉혀 웃물은 따라 버리고 밑의 앙금 즉 녹말로 묵을 쑨다.

③먼저 솥에 물을 붓고 펄펄 끓이다가 앙금을 부어가면서 저어 된죽처럼 끓인다. 쉬지말고 저므면서 풀쑤듯이 쑤어 사기그릇에 퍼 담아 한참두면 하들하들하게 굳는다.

④메밀묵은 소금기름에 무치는 것이 가장 간단하고 잘익은 배추김치를 채썰어 섞어 무치면 좋은 찬이 된다.

10. 메밀묵지짐이

(2)만드는법

①메밀가루에 소금간을 하여 풀어서 되게 묵을 쑨다. 사기그릇에 퍼서 묵이 되면 나비모양으로 썰어서 꼬치에 5개를 꿴다.

②석쇠에 놓아 참기름을 바르면서 숯불에서 굽는다.

(남제주군 특유의 제사음식으로 메밀이 없으면 밀가루로 대신한다. 청포묵은 절대 구울 수 없고 메밀묵만 구어진다.)

084-18-16-02 통단무지(백색)

1. 백단무지
(1)재료
단무지 50g, 식초 3g, 설탕 3g
(2)만드는 법
①단무지를 적당한 크기로 썰어 식초와 설탕을 뿌려 먹는다.

2. 단무지무침
(1)재료
단무지채 40g, 식초 3g, 설탕 2g, 통깨 약간, 고추가루 약간
(2)만드는 법
①백단무지를 잘 씻어 설탕, 식초물에 담궈둔다.
②건져서 물기를 빼고 고운 고추가루, 통깨로 버무린다.

017-20-19-02 맛김전장

1. 맛김
(1)재료
맛김 2.3g(8절8매)
(2)만드는 법
①1인당 1개씩 배식한다.

048-20-03-01 마분말

1. 마만두
(1)재료
생마 62.5g, 밀가루 100g, 달걀흰자 5.75g, 식용류 1.88g, 소금 0.63g, 당

근 3.75g, 호박 6.25g, 깻잎 2.5g, 콩나물 2.5g, 양파 10g, 마늘 2.5g, 파 5g, 다슬기 12.5g

(2)만드는 법

①다슬기는 물에 충분히 담갔다가 깨끗이 씻어서 끓는 물에 한번 데쳐서, 다른물을 붓고 잘 삶아 국물을 준비한다.

②생마는 믹서에 갈아서 밀가루, 계란, 식용류, 소금을 넣어 반죽한다.

③준비된 야채를 잘게 썰어 양념하여 무친다.

④②를 얇게 밀어서 ③의 속을 넣어 먹기좋게 만두를 만든다.

⑤①의 국물에 간을 하고, 끓으면 ④를 넣어 끓여 익힌다음 그릇에 담고 지단을 부쳐서 마름모 꼴로 띄운다.

2.마수제비

(1)재료

마가루 15g, 밀가루 25g, 달걀흰자 17.5g, 식용유 7.5g, 소금 1.25g, 다시마가루 1.25g, 당근 5g, 표고 7.5g, 양파 7.5g, 마늘 5g, 파 7.5g, 다슬기 25g, 후추 약간, 생강 1.25g

(2)만드는 법

①다슬기 국물을 준비한다.

②마가루에 달걀흰자, 밀가루, 식용류, 소금, 다시마 가루를 넣어 믹서에 돌려서 반죽을 한다.

③야채를 골패모양으로 썰고, 마늘, 생강은 다지고 파는 어슷썬다.

④①에 마늘, 생강, 후추, 소금을 넣어 맛을 내고 야채를 넣어 당근이 살짝 익으면 ②의 반죽을 얇게 떼어 넣어 익으면 다시 간을 한다.

3. 마칼국수

(1)재료

생마 15g, 밀가루 25g, 달걀흰자 11.5g, 식용유 3.75g, 소금 3.75g, 당근 5g, 표고 7.5g, 양파 7.5g, 마늘 5g, 파 7.5g, 다슬기 12.5

(2)만드는 법

①다슬기 국물은 잘 내어 준비한다.

②생마를 갈아서 밀가루, 계란흰자, 식용유, 소금을 넣어 되직하게 반죽한다.

③당근, 표고, 양파는 곱게 채치고, 마늘, 생강을 다지고, 파는 어슷 썬다.
④②를 잘 밀어서 붙지 않도록 밀가루를 조금씩 뿌려서 접은 다음 4mm 넓이로 썰어서 펴 놓는다.
⑤①의 국물에 마늘, 생강, 후추를 넣어서 끓이면서 ③의 채친 야채와 ②를 넣어 끓여서 익으면 간을 맞춘다.

073-18-13-02 배추김치

1. 김치밥

(1)재료

쌀 140g, 통김치 50g, 돈육 30g, 식용유 4g, 참기름 1g, 참깨 0.7g, 파 5g, 마늘 1g, 간장 5g

(2)만드는 법

①통배추김치는 양념만 털어 낸후 송송썰어 놓는다.
②돈육은 얇게 썰어 준비한다.
③쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린 후 건져 놓는다.
④식용유를 두르고 돈육과 김치를 볶은후 쌀을 넣고 보통 밥과 같이 짓는다.
⑤양념간장을 만들어 곁들인다.

2.돈육김치찌개

(1)재료

돈육 30g, 두부 40g, 김치 70g, 식용유 4g, 고추가루 1g, 파 5g, 마늘 1g, 조미료 0.5g, 재제염 0.5g

(2)만드는 법

①김치는 국물을 꼭 짜서 잘게 썬다.
②돼지고기는 잘게 썰고 파, 마늘을 채로 썰어 놓는다.
③두부를 먹기좋게 썰어 놓는다.
④식용유, 김치, 돼지고기를 넣고 볶아주다가 물을 붓고 두부, 고추가루, 파 마늘을 넣고 간을 맞춘다.

3. 어묵김치찌개

(1)재료

어묵 50g, 김치 70g, 식용유 2g, 고추가루 1g, 파 5g, 마늘 1g, 조미료 0.3g
(2)만드는 법
①김치는 국물을 꼭짜서 잘게 썬다.
②어묵은 얄팍하게 썬다.
③식용유에 ①의 김치를 볶다가 물을 붓고 ②의 어묵을 넣는다.
④끓으면 파, 마늘, 고추가루, 조미료를 넣고 간을 맞춘다.

019-18-16-02 전통쫑장아찌

1. 마늘쫑절임 무침
(1)재료
마늘쫑 60g, 참기름 0.7g, 참깨 0.7g, 파 5g, 설탕 2g, 조미료 0.2g
(2)만드는 법
①마늘쫑은 고추장을 말끔히 훑어내고 적당한 길이로 썰어 놓는다.
②파, 마늘, 설탕, 참깨, 참기름, 조미료를 ①의 마늘쫑에 넣고 무쳐 간을 맞춘다.

066-18-16-02 오이지

1. 오이지무침
(1)재료
오이지 50g, 참기름 1g, 참깨 0.7g, 파 5g, 마늘 1g, 고추가루 0.5g, 설탕 2g, 조미료 0.2g
(2)만드는 법
①오이지는 깨끗이 씻어 얄팍하게 썰어 짠물을 뺀다.
②썰어놓은 오이지에 고추가루, 설탕, 마늘, 참깨, 참기름, 화학조미료를 넣고 잘 무친다.

050-10-02-01 고구마 당면

1. 당면국

(1)재료

당면 15g, 쇠고기 15g, 당근 3g, 깐양파 5g, 깐감자 20g, 참기름 0.3g, 간마늘 1.5g, 국간장 2g, 후추 0.1g, 대파 4g

(2)만드는 법

①쇠고기는 참기름에 볶아 물을 부어 끓인다.

②당근, 양파, 감자를 채썰어 ①에 넣는다.

③간장, 마늘로 간하고 대파, 후추를 넣는다.

④당면을 미리 삶아 그릇에 담아 놓는다.

2. 콩나물잡채

(1)재료

콩나물두절 30g, 당면 10g, 당근 3g, 깐양파 10g, 느타리버섯 5g, 쇠고기채 8g, 통깨 0.3g, 참기름 0.3g, 대파 3g, 간마늘 1g, 진간장 3g, 설탕 1g, 후추 약간

(2)만드는 법

①두절 콩나물을 깨끗이 씻어 소금물에 살짝 삶아서 건져 물기를 빼고 참기름, 소금으로 양념한다.

②당면은 미지근한 물에 불렸다가 삶아서 찬물에 헹구어 참기름이나 식용유를 조금 섞어 붙지 않도록 한다.

③당근, 양파는 깨끗이 씻어 채썰어 식용유를 두르고 볶아낸다.

④느타리 버섯을 잘게 찢어 끓는 물에 데쳐서 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짠다.

⑤쇠고기는 불고기 양념을 하여 볶아낸다.

⑥갖은 재료를 섞어 간을 본다.

3. 잡채볶음

(1)재료

돈육 20g, 양파 30g, 당근 20g, 시금치 30g, 표고버섯 10g, 목이버섯 2.5g, 식용유 7g, 당면 20g, 참깨 7g, 참기름 3g, 마늘 2g, 간장 7g, 설탕 2g, 후추 약간, 조미료 약간

(2)만드는 법
①돈육은 얇팍하게 채썰어 볶아 놓는다.
②양파, 당근은 채썰어 각각 볶아 놓는다.
③시금치는 다듬어 살짤 데쳐 물을 빼어 길죽하게 썰어 놓는다.
④버섯은 물에 불리고 채썰어 볶아 놓는다.
⑤당면을 끓는물에 데쳐 놓는다.
⑥모든 재료를 섞어 볶은후 참깨, 마늘, 간장, 설탕, 후추, 조미료를 넣고 간을 맞춘후 참기름을 넣는다.

061-15-17-02 청국장

1. 청국장 찌개
(1)재료
청국장 3Ts, 쇠고기 100g, 배추김치 약간, 두부 150g, 파 50g, 다진마늘 2ts, 물 1C
(2)만드는 법
①쇠고기는 곱게 채 썰어 뚝배기에 넣고, 고기 국물이 잘 우러나도록 푹 끓인다.
②김치는 송송 썰고, 파는 어슷하게 썬다.
③두부는 도톰하게 썬다.
④①의 고기 국물에 청국장을 풀고 김치를 넣고 끓인다. 보글보글 끓이다가 두부, 다진 파, 마늘을 넣어 한 소끔 끓여 낸다.

069-20-12-02 고구마순

1. 고구마줄기 볶음
67
(1)재료
깐고구마줄기 35g, 식용유 5g, 통깨 0.3g, 고추가루 0.5g, 참기름 0.3g, 간

마늘 1g
(2)만드는 법
①삶는 고구마 줄기를 잘 씻어 적당히 썰어 놓는다.
②식용유를 두르고 ①을 넣고 물을 조금 넣어 볶는다.
③볶아지면 마늘, 고추가루, 소금을 넣고 간을 맞춘후 배식한다.

065-20-12-02 도토리 전분

1. 도토리묵조림
(1)재료
불린 도토리묵 1kg, 간장 4Ts, 다진파 1/2Ts, 다진마늘 1Ts, 설탕 1Ts, 실고추 1/2ts, 참기름 1Ts, 깨소금 1ts
(2)만드는 법
①말린 도토리묵을 물에 꼬들꼬들하게 불린다.
②남비에 간장과 양념을 넣고 끓인 다음, 불린 도토리묵을 넣어 조린다.
③간장이 다 졸았을 때 참기름을 넣는다.

2. 미싯가루
(1)재료
도토리 4C, 차수수 2C, 율무 2C, 검정콩 4C
(2)만드는 법
①도토리는 싱싱한 생것으로 골라 껍질을 까서 1주일간 우린다. 우린 것을 건져 삶아 잠깐 햇볕을 쬔 다음, 절구에 찧어 말린다. 마르면 곱게 빻는다.
②차수수는 물에 담가 놓고 자주 물을 갈아 주어 붉은 물을 우려 낸다. 깨끗이 씻어 낸 후에 건져서 찐다. 말려서 볶아 가루로 만든다.
③율무도 차수수와 같은 방법으로 가루를 만든다.
④검정콩은 볶아 맷돌에 타서 껍질을 벗기고 빻는다.
⑤이상의 것을 전부 섞어 두고 필요할 때 물에 탄다.

2. 도토리묵무침

(1)재료

도토리묵 50g, 상추 1g, 깻잎 1g, 쑥갓 1g, 깐잔파 2g, 진간장 8g, 고추가루 약간, 통깨 약간, 참기름 약간, 설탕 약간, 김가루 약간, 간마늘 1g

(2)만드는 법

①묵은 깨끗이 씻어 한입 크기로 썰어 반별로 담아 놓는다.

②상추, 깻잎, 쑥갓은 깨끗이 씻어 굵은 채를 썰어 ①에 얹는다.

③김가루도 뿌린다.

④잔파는 송송 썰고 간장, 고추가루, 통깨, 설탕, 참기름도 양념장을 만들어 묵 위에 끼얹는다.

081-15-17-02 메주가루

1. 빰장(찌엄장)

(1)재료

메주 9C, 물 9C, 소금 3/2C, 고춧가루 3/2Ts, 파 300g, 다진마늘 3Ts, 두부 약간

(2)만드는 법

①메주를 콩알만하게 빻은 다음, 끓여 식힌 미지근한 물로 버무려 하룻밤 재운다.

②①에 소금과 굵은 고춧가루를 섞어 항아리에 담아 따뜻한 곳에서 하룻밤 재운다.

③②의 빰장을 먹을 때에는 조금씩 떠서 파, 마늘, 두부 등을 넣어 찌개를 한다.

2. 고추장

(1)재료

찹쌀 5되, 메줏가루 8되, 고춧가루 1.3말, 집진간장 1말, 물 8되

(2)만드는 법

①메줏가루를 끓여 식힌 물에 풀어 하룻밤 재운다.

②찹쌀은 씻어 물에 불려 건져서 찐다.
③큰 그릇에 ②의 찹쌀과 ①의 메줏가루를 넣어 찧으면서 고춧가루를 넣고 집진 간장으로 간을 맞춘다.
④항아리에 담아 햇볕에 두고 나무 막대로 오랫동안 틈틈이 젓는다.
⑤고추장을 오랫동안 저어 주면 잘 삭고 윤택이 나는데, 완전히 익는 데는 6개월 가량이 걸린다.
⑥고추장이 질 경우에는 소금을 약간 쓰기도 한다.

099-15-17-02 된장

1. 된장떡
(1)재료
된장 3C, 다진파 2Ts, 다진마늘 1Ts, 통깨 1Ts, 기름 약간
(2)만드는 법
①된장에 파, 마늘, 통깨를 넣고 치댄다.
②①을 동글납작하게 빚은 다음, 해가 잘 나는 날 3일간 햇볕에 말린다.
③②를 기름에 지져 낸다.

079-20-20-03 엿기름

1. 안동식혜
(1)재료
찹쌀 5C, 엿기름 5C, 고춧가루 5Ts, 밤채 5/3C, 무채 2개, 생강 3뿌리, 잣 3Ts
(2)만드는 법
①찹쌀을 깨끗이 씻어 물에 불린다.
②엿기름은 곱게 빻아 물에 담가 주물러서 체에 밭쳐 가라앉힌다.
③불려 놓은 찹쌀을 쪄서, 뜨거울 때에 엿기름의 맑은 웃물과 섞는다.
④③에 고춧가루, 밤채, 무채, 생강채를 넣어 고루 섞고, 작은 항아리에 담아 뚜껑을 덮고 따뜻한 곳에서 삭힌다.

⑤그릇에 담아 잣을 얹어 낸다.

2. 닭엿

(1)재료

닭 1.6kg, 엿기름 2C, 좁쌀밥 8C

(2)만드는 법

①닭은 물에 담갔다가 피를 전부 다 빼내고 깨끗이 씻는다.

②좁쌀밥에 엿기름 물을 부어 삭힌 다음 꼭 짜서 큰 솥에 붓고, 준비한 닭을 같이 넣어 달인다.

③푹 삶은 다음 고기가 익을 만하면 꺼내고, 물만 계속 달인다.

④엿이 거의 다 될 무렵에 꺼냈던 닭을 다시 넣어 엿이 다 될 때까지 달여서 찬 곳에 저장한다.

3. 노티(놋치)

(1)재료

찰기장(조보다 굵고 노란 것) 1C, 차수수 1C, 찹쌀 5C, 엿기름 5C, 소금, 참기름, 설탕(꿀)

(2)만드는 법

①기장과 수수를 3시간 정도 물에 불렸다 씻어 일어 가루를 내어 체에 곱게 친다.

②찹쌀도 불려서 가루내어 친다.

③엿기름도 고운체에 쳐서 둔다.

④기장과 수수가루에 찹쌀가루(수수와 기장의 1/2가량)를 섞고 엿기름 가루(1/3만)를 뿌리면서 물로 머물머물 섞어 젖은 행주를 깔고 찜통에 쪄 낸다.

⑤쪄 낸 떡을 양푼에 쏟고 뜨거울 때 나머지 엿기름가루를 솔솔 뿌리면서 떡을 뭉치지않게 고루 반죽한다.

⑥반죽한 것을 참기름을 두르고 떡을 5cm정도 크기되게 동글납작하게 비져 노릇노릇하게 지져 완전히 식혀 사기 항아리에 설탕(꿀)을 뿌리면서 차곡차곡 담는다.

4. 보리감주

(1)재료

보리쌀 4C, 엿기름 2C, 물15C

(2)만드는 법

①보리쌀을 깨끗이 씻은 다음, 보리밥을 푹 퍼지게 짓는다.

②엿기름물을 풀어 놓고, 잠시 후에 고운 체에 밭쳐 밥에 섞어 보온 밥통에 넣어 삭힌다.

③4-5시간 후 밥알이 뜨면 솥에 붓고, 팔팔 끓여 식혀서 서늘한 곳에 보관한다.

068-20-12-02 고추잎 말림

1. 고추잎 자반

(1)재료

고추잎 200g, 기름 2C, 물엿 1/3C, 간장 3Ts, 통깨 2Ts

(2)만드는 법

①고춧잎은 잘 씻어 끓는 물에 파랗게 데쳐서 채반에 널어 말린다.

②바싹 마르면 기름에 튀겨 낸다. 남비에 물엿을 녹여 간장으로 간을 하고, 고춧잎 튀긴 것을 넣고 약한 불에서 볶는다. 따뜻할 때에 통깨를 뿌린다.

2. 고추잎 절임

(1)재료

고추잎 50g, 참기름 약간, 참깨 약간, 고추가루 약간, 파 1ts, 마늘 약간, 간장 4ml, 조미료 약간

(2)만드는 법

①고추잎은 깨끗이 씻어 살짝 데쳐 둔다.

②데친 고추잎은 물기를 꼭 짠 후 간장, 파, 마늘, 참기름, 참깨, 조미료를 넣고 잘 무친후 간을 맞춘다.

067-20-12-02 가지말림

1. 가지볶음

(1)재료

가지 80g, 식용유 6ml, 참깨 약간, 실고추 약간, 파 1ts, 마늘 약간, 간장 6ml, 조미료 약간

(2)만드는 법

①씨가 없는 가지를 선택하여 재제염으로 문질러 씻는다.

②씻은 가지를 반으로 갈라 어슷썰기하여 재제염에 절였다가 물기없이 짜놓는다.

③식용유에 ②의 가지를 넣고 볶다가 간장, 파, 마늘, 참깨, 조미료를 넣고 간을 맞춘후 실고추를 뿌려 준다.

2. 가지양파 볶음

(1)재료

가지 60g, 양파 30g, 식용유 1ts, 참깨 약간, 실고추 약간, 파 1ts, 마늘 약간, 간장 6ml, 조미료 약간

(2)만드는 법

①씨가 없는 가지를 선택하여 재제염으로 문질러 씻는다.

②씻은 가지를 반으로 갈라 어슷썰기하여 재제염에 절였다가 물기없이 짜놓는다.

③양파는 잘 다듬어 썰어 놓는다.

④식용유에 ②의 가지를 넣고 볶다가 양파를 넣고 간장, 파, 마늘, 참깨, 화학조미료를 넣고 간을 맞춘후 실고추를 뿌려 준다.

3. 가지조림

(1)재료

쇠고기 20g, 가지 50g, 참기름 약간, 간장 3ml, 설탕 약간, 후추가루 약간, 조미료 약간, 재제염 약간

(2)만드는 법

①가지를 1cm두께로 썰어 소금을 뿌려서 검은 물을 뺀다음 깨끗한 헝겊에 꼭 짜서 물기를 뺀다.

②쇠고기는 1cm두께로 썰어 잘게 칼질을 한다음 갖은 양념을 해서 살짝 볶는다.

③가지와 쇠고기를 간장, 설탕, 참기름, 조미료를 섞어 간을 맞춰서 바싹 조린다.

4. 가지찜

(1)재료

가지 70g, 홍고추 5g, 쇠고기 20g, 밀가루 5g, 참기름 약간, 파 5ts, 마늘 약간, 간장 6ml, 후추가루 약간, 조미료 약간

(2)만드는 법

①가지는 중간크기로 선택하여 도톰하게 썰어 중간에 칼집을 넣어 갈라 놓은 후 밀가루를 묻혀 놓는다.

②쇠고기는 곱게 다져 참기름, 파, 마늘, 간장, 후추가루, 조미료로 양념하여 놓는다.

③①에 쇠고기 양념을 사이에 끼고 찜통에 서로 붙지않게 하여 찐다.

④홍고추는 잘게 썰어 ③에 얹어 놓는다.

5. 가지찬국

(1)재료

가지 2개, 다진 파 1ts, 다진 마늘 1/2ts, 고춧가루 약간, 맑은 집간장 1Ts, 식초 1ts

(2)만드는 법

①가지를 꼭지를 따고 깨끗이 씻어 반으로 쪼개어, 찬물에 30분 정도 담갔다가 밥솥이나 찜통에 찐다.

②가지가 젓가락이 들어갈 정도로 무르면 꺼내어 식혀, 가늘게 찢어 물기를 짠다.

③찢은 가지에 다진 파, 다진 마늘, 고춧가루, 식초, 맑은 집간장 등을 넣어 잠시 재워 둔다.

④③의 가지에 끓여 식힌 물을 부어 간장으로 간을 맞추고, 먹기 직전에 식초를 넣는다.

083-20-18-04 연산대추

1. 대추초

(1)재료

대추 3/2C, 황설탕 끓인 물 1/3C, 계핏가루 1ts, 참기름 1/2Ts, 잣 1/3C

(2)만드는 법
①대추를 깨끗이 씻어 잠깐 동안 두었다가 김이 오르는 찜통에다 잠깐 찐다.
②그릇에 쏟아 황설탕 끓인 물, 계핏가루, 참기름을 넣고 까불러서 골고루 섞어 중탕을 한다.
③중탕한 대추에 꼭지 쪽으로 잣을 박는다.

2. 대추고
(1)재료
대추 3C, 물 8C
(2)만드는 법
①벌레가 먹지 않고 잘 마른 대추를 골라 깨끗이 씻는다.
②두꺼운 냄비나 솥에 대추를 넣어 물을 붓고, 처음에는 센 불에서 끓이다가 차츰 뭉근한 불에 푹 고아 어레미로 거른다.

094-11-22-03 결명자차

1. 결명자차
(1)재료
볶은 결명자 2Ts, 물 6C
(2)만드는 법
①물을 끓이다가 볶은 결명자를 넣고 끓인다.
②붉은빛이 우러나도록 약한 불에서 15분 정도 달인다.
③차로 내거나 숭늉 대신 내기도 한다.

096-20-01-01 차수수

1. 오곡밥
(1)재료(10인분)
쌀 5C, 찹쌀 1C, 붉은 팥 1/2C, 수수 1/2C, 밤콩1/2C, 차조 1/2C, 소금 2T, 물 7C

(2)만드는법
①붉은 팥은 삶아 건지고 팥물은 그대로 둔다.
②차수수는 떫은 맛을 우려 내고 뽀얗게 데쳐 건진다.
③차조는 얼른 씻어 일어 건진다.
④콩은 불려 놓는다.
⑤멥쌀에 불린 콩, 차수수, 삶은 팥, 찹쌀을 섞고 팥물을 붓고 물을 보태서 밥물을 부어 밥을 짓는다. 이때 소금간을 한다. 밥이 끓을 때 차조를 얹어 뜸을 들인다.
⑥풀 때 고루고루 섞는다.
(밥물은 찰것이 많이 섞였으므로 보통 밥보다 적게 잡는다.)

2. 차수수밥
(1)재료(5인분)
차숫수 5C, 물 7C, 팥 1C
(2)만드는 법
①팥을 씻어 일어서 물을 붓고 주름살이 펴질 때까지 끓인다.
②수수는 여러번 ^씻어 붉은 물은 버리고 일어서 팥과 섞어 분량의 물을 붓고 밥 짓는 요령으로 밥을 짓는다.
③특별히 뜸을 잘 들여야 한다.

3. 수수죽
(1)재료(5인분)
차수수 2C, 물 20C, 팥 1,1/2C, 소금 1T, 강낭콩 1C
(2)만드는 법
①차수수, 팥, 강낭콩을 씻어 일어서 냄비에 같이 넣고 물을 붓고 끓인다.
②끓기 시작하면 불을 죽이고 눗지 않도록 가끔 저어주면서 오래 끓인다.
③약 2시간 정도 약한 불에서 끓이면 윗물이 지지않고 잘 어울러지는데 죽으로써는 약간 된듯한 느낌이다.
④대접에 뜨고 아주 뜨거울 때보다. 한김 난 후에 먹으면 더욱 차져서 좋다.
(추운 겨울날에 쑤어 먹으면 더욱 맛이 있다.)

4. 수수냉콩국

(1)재료(5인분)

흰콩 2C, 차수수가루 3C, 소금 2,1/4t, 물 7C

(2)만드는 법

①흰콩을 씻어 일어서 물에 불린다.

②콩이 잘 불었으면 콩이 잠길 정도로 물을 붓고 불에 올려 놓아 활짝 끓어 오르면 잠깐 더 두어 콩비린내가 가실 정도로만 삶는다.

③이것을 찬물에 넣고 주므르면서 껍질을 없앤다.

④이렇게 씻은 콩에 물을 넣어가면서 맷돌에 아주 곱게 갈아서 겹체에 받힌다. 한번 걸러낸 찌꺼기는 다시 모아서 물을 넣고 체에 걸러 콩물을 완전히 받힌다. 이때에 물은 약 7C이 필요하다.

⑤이 콩물은 소금 2t로 간을 맞춘다.

⑥한편 차수수가루에 소금 1/4t를 넣고 끓는 물로 익반죽하여 손가락 한마디 크기로 둥글둥글하게 경단묘양으로 빚어 끓는 물에 삶아 찬물에 건진다.

⑦시원한 대접에 콩국을 담고 수수경단을 띄운다.

5. 잡곡밥

(1)재료(5인분)

쌀 2C, 메조 2C, 팥 1/2C, 메수수 1C, 핏쌀 1/2C, 강낭콩(당콩) 1/2C

(2)만드는 법

①강낭콩과 팥을 먼저 삶다가 수수와 조, 핏쌀을 넣고 밥을 짓는다.

②때로는 감자를 더 넣고 밥을 짓기도 한다.

6. 수수도가니

(1)재료

햇수수가루 5C, 풋콩 3C, 설탕

(2)만드는 법

①햇수수를 데껴 빻아서 고은 가루를 만들어 소금을 넣고 익반죽한다.

②찜통에 베보를 깔고 풋콩을 가득히 깔고, 수수반죽을 둥글넙적하게 빚어서 안

11. 수수경단

(1)재료

차수수 5C, 팥 3C, 소금 1Ts

(2)만드는 법

①차수수를 보리쌀 닦듯이 닦아 미지근한 물로 서너번 갈아 떫은 맛을 없애고, 곱게 빻아서 체로 한 번 친다.

②붉은 팥을 삶아서 소금을 넣고 절구에 찧어 푸슬푸슬하게 한다.

③①의 차수숫가루를 끓는 물2컵으로 익반죽하고, 많이 치대어 지름 2cm 정도로 둥글게 빚는다.

④빚은 경단을 펄펄 끓는 물에 삶아서 찬물에 담갔다가 꺼내어 물기를 없앤 다음, ②의 팥고물을 묻힌다.

12. 미싯가루

(1)재료

도토리 4C, 차수수 2C, 율무 2C, 검정콩 4C

(2)만드는 법

①도토리는 싱싱한 생것으로 골라 껍질을 까서 1주일간 우린다. 우린 것을 건져 삶아 잠깐 햇볕을 쬔 다음, 절구에 찧어 말린다. 마르면 곱게 빻는다.

②차수수는 물에 담가 놓고 자주 물을 갈아 주어 붉은 물을 우려 낸다. 깨끗이 씻어 낸 후에 건져서 찐다. 말려서 볶아 가루로 만든다.

③율무도 차수수와 같은 방법으로 가루를 만든다.

④검정콩은 볶아 맷돌에 타서 껍질을 벗기고 빻는다.

⑤이상의 것을 전부 섞어 두고 필요할 때 물에 탄다.

006-20-01-01 찰옥수수

1. 강냉이밥

(1)재료(5인분)

강냉이 2,1/2C, 강낭콩 1/3C, 쌀 2C, 물 6C

(2)만드는 법

①강냉이는 잘 닦아서 겨를 벗겨내고 다시 찧어 팥알만큼 크기로 부스러뜨려서 쓴다.
②준비한 강냉이와 강낭콩을 물을 붓고 잘 무르도록 끓인다.
③거의 다 물렀을 때에 남은 물을 보고 쌀이 익을 만큼 물이 남았으면 쌀을 넣고 밥짓는 요령으로 밥을 짓는다.
④뜸을 오래 들여서 푹 익혀서 푼다.

2. 강냉이 범벅

(1)재료(5인분)
풋강냉이 3C, 소금1,1/2C, 팥 1/2C, 물 5C, 강남콩 1/4C, 물 5C
(2)만드는 법
①풋강냉이를 알알이 떼어 놓는다.
②팥과 강남콩을 씻어 일어서 물을 붓고 잘 무를 때까지 끓인다.
③이 때에 강냉이를 같이 넣고 물 5C를 더 넣고 약 1시간 이상동안 푹 끓인다.
④물이 거의 없어지고 팥과 콩이 터지도록 익으면 소금으로 간을 맞추고 뜸을 잘 들인다.
⑤큼직한 대접에 담고 숟가락으로 떠서 먹는다.

3. 강량국수
(1)재료(5인분)
옥수수알 10C
(2)만드는 법
①잘 여문 옥수수 말린 것을 물에 잘 불려서 멧돌에 갈아 베자루와 무명자루에 넣어 짜낸다.
②걸러낸 옥수수 녹말은 큰 솥에 넣고 풀처럼 눗지 않게 저어가며 쑨다.
③찬물을 담은 자배기에 분틀을 걸쳐 놓고 분틀통에 옥수수 끓인 것을 붓고 누르면 찬물로 떨어지면서 국수가 된다. 건져 찬물에 헹구어 사리를 만든다.
④먹는 방법은 평양냉면과 똑같다.
(여름에는 열무김치와 풋고추를 다져서 얹어 먹으면 더욱 맛있다.)

4. 옥수수죽
(1)재료(5인분)
옥수수 5C, 강낭콩(당콩) 1C, 소금
(2)만드는 법
①옥수수는 잘 여문 것을 따두었다가 물에 적셔서 절구에 찧어 솥에 넣고 3-4시간 푹 뭉글어지게 끓인다.
②옥수수가 잘 퍼진 다음 강낭콩을 넣어 매우 끓여 어우러지면 소금간을 맞추어 먹는다.

5. 올챙이묵(옥수수죽)
(1)재료
옥수수알
(2)만드는 법
①옥수수는 덜 여문 것을 알알이 따서 맷돌에 곱게 간다. 갈아 놓은 옥수수를 물을 보태서 고은 체에 받쳐 가라앉혀 앙금을 얻는다. 웃물은 따라 버린다. 새물을 조금씩 부어가면서 된죽을 쑨다.
②그릇에 냉수를 떠놓고 구멍 뚫은 바가지에다 죽을 붓고 누르면 올챙이 모양 밑으로 똑똑 떨어진다.
③올챙이묵을 건져서 그릇에 담아 놓으면 식성대로 양념장을 섞어서 훌훌 먹으면 매끈하고 시원하고 한끼 요리가 잘 된다. 맛이 구수하여 여름철 음식으로 매우 좋다.

005-20-01-01 찰옥수수가루

1. 강냉이 수제비
(1)재료(5인분)
강냉이 가루 2,1/2C, 물 5C, 물 1C, 소금 1,1/2t, 마늘 1t, 파 2t
(2)만드는 법
①강냉이가루를 물로 반죽하여 흰떡 가래모양으로 길게 민다.
②한편 물 5C을 끓이다가 소금으로 간을 맞추고 다시 잘 끓을 때에 강냉이가루

반죽한 것을 손에 들고 조금씩 납작하게 뜯어 넣고 잘 끓여서 익으면 마늘 다진 것과 파 채친 것을 넣고 대접에 뜬다. (국물은 멸치국물이나 고기국물로 만들면 더욱 맛이 있다.)

2. 옥수수보리개떡

(1)재료

옥수수가루, 보리겨, 쑥, 활콩, 강낭콩

(2)만드는 법

옥수수가루와 보리겨에 어린 쑥 또는 강낭콩을 섞어 말랑하게 반죽하여 반대기를 쳐서 쪄 낸다.

(보리고개를 넘기는 어려운 빈민들의 식량대용으로 만들어 먹던 떡이다.)

3. 찰옥수수시루떡

(1)재료

찰옥수수 10C, 팥 5C, 소금 3/2Ts

(2)만드는 법

①햇찰옥수수를 맷돌에 타서 키에 까부른다.

②①을 미지근한 물에 하루 정도 불려, 충분히 불었으면 건져서 소금을 약간 넣고 곱게 빻는다.

③팥을 삶아 첫번 물을 버리고, 다시 물을 부어 푹 삶아 물을 따라 내고 솥에서 뜸을 들인다. 큰 양푼에 쏟아 소금을 약간 넣고, 주걱으로 으깨어 고물을 만든다.

④시루에 팥고물 한 켜, 옥수숫가루 한 켜를 번갈아 가며 안쳐서 쪄낸다.

088-20-01-01 차조

1. 찐조밥

(1)재료(5인분)

좁쌀 5C, 물 7-8C

(2)만드는 법

①메조 싸락(조이삭에서 턴 것)을 물로 버무려서 큰가마솥에 넣고 쪄서 자리에 넣고 찧는다.
②보통 다른 밥처럼 짓는데 밥물을 쌀밥보다 많이 붓고 짓는다.
(함경도의 조는 메조이지만 차지고 맛이 구수하고 좋다고 한다.)

2. 차조 인절미
(1)재료
파란차조 3C, 노란차조 3C, 거피팥고물 2C, 콩가루 1C
(2)만드는 법
①조를 4-5시간 정도 불려 씻어서 가루를 만들어 찜통에 찐다.
②도마를 펴서 골고루 주물러 자잘하게 잘라 거피팥고물과 콩가루고물을 묻힌다.

3. 침떡(좁쌀시루떡)
(1)재료
차조 5C, 소금, 팥 2C
(2)만드는 법
좁쌀을 물에 잠깐만 불려 씻어 건져 가루를 내어 팥고물을 놓아 시루떡처럼 안친다.

4. 차좁쌀떡
(1)재료
차조 10C, 소금 3T
(2)만드는 법
차조는 오래 불리어 가루를 내면 덩어리가 지어 잘 않되므로 잠깐 불여 씻어 건진다. 가루에 소금을 넣고 끓는 물로 말랑하게 반죽하여 3cm 직경으로 동글납작하게 빚어 찜통에 행주를 깔고 쪄낸다.

5. 좁쌀떡
(1)재료
차좁쌀 5C, 팥 1/2C, 소금, 설탕 1,1/2C, 콩가루 1C

(2)만드는 법

①차좁쌀로 밥을 지어 소금간을 하며 절구에 쳐서 인절미감처럼 만든다.

②팥은 껍질을 벗겨 시루에 쪄서 절구에 설탕과 소금간을 하며 펑펑 찧어 밤톨만큼씩 뭉쳐서 소를 만든다.

③차조떡을 달걀만큼씩 떼어 팥소를 넣어가며 둥근 찐 만홉처럼 만들어 콩가루를 묻힌다.

6. 노티(놋치)

(1)재료

찰기장(조보다 굵고 노란 것) 1C, 차수수 1C, 찹쌀 5C, 엿기름 5C, 소금, 참기름, 설탕(꿀)

(2)만드는 법

①기장과 수수를 3시간 정도 물에 불렸다 씻어 일어 가루를 내어 체에 곱게 친다.

②찹쌀도 불려서 가루내어 친다.

③엿기름도 고운체에 쳐서 둔다.

④기장과 수수가루에 찹쌀가루(수수와 기장의 1/2가량)를 섞고 엿기름 가루(1/3만)를 뿌리면서 물로 머물머물 섞어 젖은 행주를 깔고 찜통에 쪄 낸다.

⑤쪄 낸 떡을 양푼에 쏟고 뜨거울 때 나머지 엿기름가루를 솔솔 뿌리면서 떡을 뭉치지않게 고루 반죽한다.

⑥반죽한 것을 참기름을 두르고 떡을 5cm정도 크기되게 동글납작하게 비져 노릇노릇하게 지져 완전히 식혀 사기 항아리에 설탕(꿀)을 뿌리면서 차곡차곡 담는다.

7. 차조미음

(1)재료

차조 1/2C, 대추 30개, 황률 30개, 인삼 1뿌리, 물 12C, 소금 1ts, 생강즙 약간

(2)만드는 법

①차조, 대추, 황률은 깨끗이 씻고 인삼은 잘게 썰어, 물을 붓고 약한 불에 푹 곤다.

②걸쭉하게 되었을 때에 체에 밭쳐 그릇에 담아 소금과 생강즙을 함께 낸다.

077-20-12-02 표고버섯(동고)

1. 초기죽
(1)재료(5인분)
표고버섯 20g, 참기름 1T, 멥쌀 2,1/2C, 물 15C
(2)만드는 법
①표고를 불려서 굵게 채 썰어 참기름으로 볶다가 물을 붓는다.
②끓는 표고국에 불린 쌀을 넣어 죽을 쑤면 향기롭다.

2. 초기전(표고전)
표고 양면에 마른 표고를 불려서 칼자루로 자근자근 두둘겨 밀가루와 계란을 묻혀서 전을 지진다. 또다른 방법은 쇠고기나 생선을 다져서 표고 안면에 붙여서 전처럼 기름을 두른 번철에 놓고 부친다.

3. 비빔밥
(1)재료
밥 5C, 쇠고기 300g, 표고버섯 40g, 오이 300g, 무 450g, 도라지 200g, 고사리 200g, 미나리 200g, 배 3/2개, 다시마 40g, 맑은 집간장 2Ts, 참기름 2Ts, 깨소금 3/2Ts, 다진파 1Ts, 다진마늘 1Ts, 소금 1ts, 밀가루 1/2C, 달걀 2개
[쇠고기 양념]
간장 2ts, 다진파 1ts, 다진 마늘 1ts, 후춧가루 약간, 설탕 1/2ts, 참기름 2ts, 깨소금 1ts
(2)만드는 법
①쇠고기 200g은 채 썰어 양념하여 살짝 볶고, 100g은 다져서 양념한다.
②①의 다져서 양념한 쇠고기를 콩알만큼씩 떼어 타원형으로 빚어 번철에 지져 소를 만든다.
③달걀을 황백 따로 풀어 번철에 한 숟가락씩 떠 놓아 타원형으로 부친 다음, 소

를 넣고 반으로 접어 반달 모양으로 지져 알쌈을 만든다.
④표고버섯은 잘 다듬어 채 썬 다음, 볶아 양념한다.
⑤오이는 반으로 갈라 얇고 어슷하게 썰어 소금에 절여 놓았다가 꼭 짜서 기름에 볶아 양념한다.
⑥무는 곱게 채 썰어 맑은 집간장으로 간하면서 볶다가 양념을 하고, 생강즙을 넣어서 볶아 낸다.
⑦도라지는 소금물에 삶아서 물에 담가 쓴맛을 뺀 뒤, 딱딱한 머리 부분을 제거하고 6cm로 잘라 반으로 가른 다음, 좀 가늘게 쪼개어 볶으면서 양념을 하고, 큰술 2 정도의 맑은 고기 국물을 넣어 도라지를 부드럽고 연하게 볶는다.
⑧삶은 고사리는 억센 부분을 잘라 내고, 길이를 2 등분 하여 기름에 볶다가 갖은양념을 친 다음, 간장으로 간을 하여, 다 볶아졌으면 깨소금에 무친다.
⑨미나리는 잘 손질해서 6cm 정도로 썰어 물기를 빼고, 달군 번철에 소금을 약간 넣고 센 불로 파랗게 볶아 양념한다.
⑩배는 껍질을 벗겨 속을 도려 낸 뒤에 채 썬다.
⑪다시마는 길이 5cm, 나비 0.3cm정도로 썰어 4개 정도를 한데 모아, 다른 하나로 가운데를 묶어 기름에 튀겨 설탕을 약간 뿌려 놓는다.
⑫그릇에 밥을 담고, 그 위에 준비한 나물을 색스럽게 돌려 담고 알쌈과 튀각을 가운데에 올려 놓는다.
⑬맑은장국을 곁들이고, 기호에 따라 볶은 약고추장도 곁들인다.

4. 표고버섯 나물
(1)재료
표고버섯 50g, 쇠고기 100g, 간장 2ts, 다진파 2ts, 다진마늘 1ts, 설탕 2ts, 후춧가루 약간, 참기름 2ts, 기름 1Ts, 소금 1ts, 깨소금 2ts
(2)만드는 법
①표고버섯은 미지근한 물에 담가 불린 다음, 기둥을 자르고 꼭 짜서 굵직하게 채 썬다.
②쇠고기를 채 썰어 양념하여 볶다가 준비한 표고버섯을 넣고 볶는다. 물을 약간 넣고 볶다가, 다 볶아지면 소금, 깨소금을 넣어 무친다.

007-10-02-01 감자국수

1. 감자국수

(1)재료(5인분)

감자 1kg, 파김치(갓김치) 500g, 동치미국물(육수) 8C

(2)만드는 법

①감자를 강판에 갈아서 체에 바쳐서 건지는 따로 하고 물은 앙금을 가라 앉힌다. 붉은 물이 없어질 때까지 여러번 물을 갈아 녹말을 앉힌다. 오래두고 쓰는 것은 앙금을 말려 쓴다.

②체에 걸린 건지와 감자녹말을 약간 섞어 손바닥만하게 납작하게 빚어 찜통에 쪄서 국수틀에 넣어 눌러서 국수를 뺀다.

③국수는 찬 동치미국에 말고 웃기로는 파김치나 갓김치를 얹는다.

④때로는 국수국물을 육수를 쓰기도 하고 웃기로는 돼기고기 편육, 숙주나물, 무우김치를 쓰기도 한다.

2. 감자국수

(1)재료

감자국수 1kg, 양지머리 600g, 등뼈 600g, 오이 150g, 숙주 200g, 간장 1Ts, 고춧가루 1/2ts, 다진파 1Ts, 다진마늘 1/2Ts, 후춧가루 약간, 참기름 2ts, 깨소금 2ts, 맑은 집간장 약간, 소금 약간

(2)만드는 법

①양지머리와 등뼈는 삶아서 식힌 뒤 기름기를 걷어 내고, 고기는 찢어서 양념하여 무친다.

②오이는 어슷하게 썰어 소금에 살짝 절였다가 물기를 없애고 양념하여 무친다.

③숙주는 삶아서 물기를 꼭 짠 다음, 고춧가루와 갖은 양념을 하여 빨갛게 무친다.

④육수에 소금과 간장으로 간을 맞추어 두 군데로 나누어 끓인다. 감자국수를 먼저 한쪽에서 뜨겁지 않은 국물에 토렵한 다음 그릇에 쏟아 놓고, 다른 쪽의 뜨거운 물을 부어 양념하여 둔 쇠고기, 오이, 숙주나물을 얹어 낸다.

064-20-12-02 무우잎말림

1. 묵은 나물볶음

(1)재료

말린나물(가지, 애호박, 무우청, 고구마순, 토란대, 박고지, 취나물, 피마자, 고사리) 등 각각 삶아서 100g 씩 양념(파 다진것, 마늘 다진 것, 간장, 깨소금, 무침용 참기름, 볶음용 식물성유)

(2)만드는 법

①말린 나물은 모두 각각 물에 담가 하룻밤 정도 불린다. 고사리, 무우청, 고구마순, 박고지, 취나물, 피마자는 각각 삶아서 물에 우린다.

②불린 애호박고지와 가지고지는 물기를 꼭 짜서 각각 다진 파, 마늘과 간장, 깨소금, 참기름을 넣고 무쳐서 번철에 기름을 두르고 차례차례 한가지씩 볶는다.

③표고는 기둥을 떼고 채썰어 간장, 참기름으로 무쳐서 볶아 깨소금으로 무친다.

④고사리, 고구마순, 토란대, 무우청, 박고지는 물기를 꼭 짜고 4cm 정도로 잘라 참기름과 간장으로 무쳐서 부드럽게 각각 볶는다.

⑤취, 피마자도 물기를 꼭 짜고 양념장으로 고루 무쳐서 번철에 볶는다.

⑥우묵한 그릇에 부드럽게 볶은 여러가지 나물을 색맞추어 돌려 담는다.

2. 시래기국

(1)재료

시래기 삶은 것 1C, 콩나물 1 C, 굵은 파 1뿌리, 된장, 고추장, 멸치

(2)만드는 법

①시래기를 물에 불렸다가 푹 삶아 건져 여러번 씻어 꼭 짜서 먹기 쉽게 썬다.

②남비에 쌀뜨물을 받아 넣고 된장과 고추장을 풀어 간을 맞추고 멸치를 잘게 부수어 넣고 한소큼 끓인다.

③끓는 토장국에 시래기와 콩나물을 넣고 간을 다시 맞추어 오래 끓인다.

3. 시래기 된장무침

(1)재료

배추, 무우청시래기, 날된장, 고추가루, 무우파, 마늘, 간장, 깨소금

(2)만드는 법

①시래기를 푹 삶아 연한 무우청은 그대로 하고 질긴 무우청은 겉껍질을 벗기고 4cm 길이로 썬다. 무우는 채썬다.

②된장, 간장, 고추가루, 파, 마늘 다진 것, 참기름, 깨소금 양념으로 시래기와 채썬 무우를 넣어 고루고루 주물어 무친다.

4. 무우곰

(1)재료

쇠고기(홍두깨살) 300g, 풋고추 200g, 무우청 시래기 200g, 간장

(2)만드는 법

①쇠고기는 덩어리로 남비에 물을 붓고 올려 끓으면 고기를 밤톨 크기로 잘라 넣고 삶아서 건져 먹기 좋게 썬다.

②풋고추는 씻어 물기를 없앤다.

③무우시래기는 잎을 훑어서 약간 말려 씻어 적당한 길이로 자른다.

④고기가 끓으면 간장을 붓고 풋고추, 시래기를 넣어 졸이면서 젓지 말고 국물에 잠기게 눌러주기만 하면 된다.

(무우곰은 장조림의 일종이며 가을철에 많이 만들어 늦은 봄까지 두고 먹는다.)

(무우청을 씻어 소금물에 데쳐 얇게 펴서 말렸다가 삶아서 볶거나 찌개를 끓이거나 장아찌를 한다.)

087-20-01-01 청태

1. 청태장

가을에 햇청태콩을 시루에 쪄서 메주덩이를 칼자루 모양으로 빚은 후 콩잎으로 덮어 섬 속에 넣어 겨우내 띄운다.

메주가 누런 옷을 입거든 내어 따뜻한데 굴려 말리거나 볕에 말린다. 소금을 짜게 말고 간을 맞추어 장을 담그면 그 맛이 맑고 아름다우나 가시가 피기 쉬우니 메주를 잘 말려야 오래 두어도 상하지 않는다. 정월에 메주를 말리고 2월에 담그면 좋다.

010-20-12-02 취나물

1. 취나물

(1)재료

취 200g, 쇠고기 50g, 양념장(간장 2T, 다진 파 2t, 다진 마늘 2t, 깨소금 1T, 참기름 1T, 물 1/2C)

(2)만드는 법

①취를 삶아 물에 우려 쓴맛을 빼고 물기를 꼭 짠다.

②고기는 다져서 양념하여 볶다가 익거든 취를 넣고 다시 더 볶아서 간을 맞추고 물을 조금 두르고, 폭 덮어 뜸을 들인다. 그릇에 담아 깨소금을 뿌린다.

어린취가 봄에 나오면 삶아서 물에 우린다. 쓴 맛이 빠지면 건져서 꼭 짠다. 원래 산나물에는 고기를 넣지 않아도 좋다. 참기름을 넉넉하게 넣고 볶다가 간장, 파, 마늘, 깨소금으로 간 맞추어 맛있게 더 볶는다. 어린 취는 쌈으로 먹기보다는 나물로 먹는 것이 좋다. 취나물은 고추장양념은 쓰지 않는다.

산골에서는 나물재료가 주로 산채가 된다. 두릅, 장작, 방풍, 고사리, 도라지, 고비 등을 햇순이 돋아날 때 바로 삶아서 쓰고 또 말려서 건채로 저장해 두고 쓴다.

2. 취쌈

곰취가 유명하다. 봄에 나는 나물로써 그 향기가 독특하다. 조금 쓴 맛이 있으므로 삶아서 물에 담가 우려 건져 꼭 짠 후 이것을 털어 말려 두고 일년 내 나물로 먹는다. 취쌈에는 취에 참기름과 다진 마늘을 넣고 촉촉하게 오래 볶아서 차곡차곡 큰 그릇에 퍼 담는다. 초고추장을 곁들인다. 먹을 때는 넓은 취잎을 펴 들고 밥을 떠 놓고 고추장을 써서 먹어야 맛이 있다.

3. 산채 비빔밥

(1)재료

쇠고기 25g, 밤 1.25g, 대추 1.5g, 은행 3g, 잣 1.25g, 달걀 1개, 취 12.5g, 고사리 12.5g, 삿갓나물(건) 7.5g, 도라지 12.5g, 더덕 25g, 당근 20g, 호박 25g, 토란 20g, 머위잎 20g, 깻잎 12.5g, 들미나리 12.5g, 느타리 12.5g, 표고 7.5g, 묵 12.5g, 마늘 15g, 설탕 5g, 된장 5g, 식용유

20g, 파 25g, 고추가루 6.25g, 참기름 15g, 고추장 7.5g, 간장 11.25g, 소금 7.5g, 깨소금 15g

(2)만드는 법

①쇠고기는 일부는 곱게 다져 놓고, 나머지 고기는 곱게 채쳐서 준비된 양념에 무쳐서 팬에 볶아 놓는다.

②당근, 호박은 채쳐서 양념하여 볶아 놓는다.

③취, 머위, 깻잎, 들미나리, 느타리는 물에 약간의 소금을 넣어 살짝 데쳐서 무치고, 머위는 된장을 조금 넣어 무친다.

④삿갓나물, 고사리, 토란을 잘 삶아 양념하여 간이 잘 배도록 주물러 팬에 살짝 볶아내고, 표고는 불려서 채친다음 양념하여 볶는다.

⑤도라지는 잘게 찢어 볶고, 더덕은 생채로 만든다.

⑥계란은 황,백지단으로 부쳐서, 채썰고 밤은 껍질을 벗겨 채썰고 대추는 씨 빼고 채친다. 은행은 팬에 볶아 껍질을 벗겨 놓고, 잣은 꼬깔을 떼어 내고, 다시마는 기름에 튀겨서 부셔 놓는다.

⑦다져 놓은 고기를 볶다가 약간의 물을 넣고, 설탕, 고추장, 후추를 넣어 약한 불에서 끓인 다음, 걸죽 해지면 참기름 약간 넣어 약 고추장을 만든다.

⑧접시에 준비된 재료를 보기좋게 돌려 담고 맨 나중에 실과를 얹어서 밥과 같이 내고 적당한 국을 곁들인다.

090-20-01-01 서리태

1. 콩엿강정

(1)재료

검은콩 5C, 된조청 3/2C

(2)만드는 법

①콩을 씻어 약간 불린 다음, 일어 건져서 얼린다.

②두꺼운 솥에다 ①의 얼린 콩을 볶는다.

③된 조청을 중탕해서 묽게 되면 ②의 볶은 콩을 넣어 버무려서 도마 위에 기름을 바르고 수저로 똑똑 떼어 놓거나, 반대기를 지어서 약간 굳었을 때에 적당한 크기로 썬다.

2. 미싯가루

(1)재료

도토리 4C, 차수수 2C, 율무 2C, 검정콩 4C

(2)만드는 법

①도토리는 싱싱한 생것으로 골라 껍질을 까서 1주일간 우린다. 우린 것을 건져 삶아 잠깐 햇볕을 쬔 다음, 절구에 찧어 말린다. 마르면 곱게 빻는다.

②차수수는 물에 담가 놓고 자주 물을 갈아 주어 붉은 물을 우려 낸다. 깨끗이 씻어 낸 후에 건져서 찐다. 말려서 볶아 가루로 만든다.

③율무도 차수수와 같은 방법으로 가루를 만든다.

④검정콩은 볶아 맷돌에 타서 껍질을 벗기고 빻는다.

⑤이상의 것을 전부 섞어 두고 필요할 때 물에 탄다.

089-20-01-01 현미찹쌀

1. 찰밥

(1)재료(5인분)

찹쌀 4C, 물 4,1/3C, 팥 1/2C, 소금 2,1/2t

(2)만드는 법

①팥은 씻어 일어서 물을 붓고 주름살이 확 펴질 때까지 삶는다.

②씻어 일은 찹쌀과 삶은 팥을 같은 솥에 앉히고 팥 삶은 물까지 합하여 적당한 분량의 물을 붓고 소금을 넣고 밥 짓는 요령으로 밥을 짓는다.

찰밥은 큰 합에 퍼놓고 식어도 맛있게 먹을 수 있다.

008-10-02-01 칡국수

1. 칡국수 물냉면

(1)재료(5인분)

갈분국수 5사리 (갈분녹말 5C), 양지머리 200g, 돼지고기 300g, 무우(동치미 무우) 200g, 오이 200g, 계란 3개, 다대기 양념(고추가루 2T, 파 1T, 마늘 1T, 설탕 1t), 국수양념 (간장 1T, 참기름 1T, 설탕 1/2T)

(2)만드는 법

①국수는 회냉면의 사리 만드는 법과 같다.

(겨울에는 녹말만으로 국수사리를 빼고 여름에는 밀가루를 1할 정도 섞어서 한다. 녹말을 익반죽해 국수를 해서 국수틀에 넣고 눌러서 끓는 물에서 삶아진 것을 건져 찬물에 씻어 사리를 만든다. 국수는 국수양념을 하여 큰 대접에 담는다.)

②육수는 양지머리를 삶아내고 간을 맞추고 고기는 건져서 육편으로 썬다.

③돼지고기는 따로 삶아서 편육으로 썬다.

④무우는 굵게 채썰어 양념으로 무치고 오이고 얄팍 얄팍 썰어서 절였다가 다대기로 무친다.

⑤계란은 완숙한다.

⑥대접에 냉면사리를 담고 무우, 오이채, 편육과 계란을 얹어 찬 육수를 붓는다.

『부록 2』 요식업소 방문을 위한 국내의 전통모범 요식업소 선정명단

번호	음식점명	전문점	취급음식	주소(전화번호)	주인명
1	은정	한정식	밑반찬	종로구 관훈동2-3(735-8332)	이은정
2	산촌	산채정식	산나물요리	종로구 관훈동 14(735-1900)	김연식
3	석정	한정식	오대산나물, 버섯볶음, 도토리묵	종로구 인사동 193-1 (734-2222)	허숙희
4	사천	우거지국밥	된장찌개. 나물반찬	종로구 관훈동 100-6 (733-9288)	이정애
5	진부부 일식당	산채요리	산나물과 버섯류	종로구 관훈동 84-5 (739-1366)	이정자
6	이조	토속음식	김치류와 반찬류	종로구 관수동 160(278-3044)	이경수
7	용수산	한정식	나물과 밑반찬	종로구 삼청동 118-3 (732-3019)	최경수
8	옛민속집	향토음식	김치, 감자전	종로구 구기동 64-4(37-7129)	서연자
9	할머니 손두부집	두부요리	청포묵, 도토리묵	종로구 구기동 85-9 (329-6276)	유봉준
10	배나무집	갈비	된장찌개. 고들빼기김치. 재래식 오이짠지	종로구 평창동 82(394-2441)	이수영
11	목포집	떡갈비	젓갈류. 고들빼기김치. 밑반찬	종로구 운니동 57(742-3376)	조옥천
12	종가집	향토음식	장아찌정식. 무장아찌. 고추, 오이, 깻잎, 마늘통, 마늘쪽, 씀바귀, 참외, 무말랭이, 백김치	종로구 재동 27-1(764-7303)	이정섭
13	모란집	한정식	나물류, 젓갈류, 장아찌	종로구 동숭동 1-143 (744-0772)	한성여
14	용금옥	추탕	추어탕	중구 다동 165-1(777-1689)	한정자
15	부민옥	추어탕	추어탕	중구 다동 154-8(777-4323)	송영준
16	희원	한정식	밑반찬	중구 서소문동 120-13 (753-0537)	강보용
17	한국의집	한정식	나물류. 밑반찬	중구 필동 2가 81-13 (266-9101)	김종설
18	필동면옥	평양냉면	메밀냉면	중구 필동 3가1(266-2611)	김현모
19	평양면옥	평양냉면	메밀의 제분, 반죽	중구 장충동 1가 26 (267-7784)	김대성

번호	음식점명	전문점	취급음식	주소(전화번호)	주인명
20	지화자	궁중요리	각종 밑반찬	중구 장충동 2가 산 14-67(269-5834)	황혜성
21	곰보추탕	추탕	추어탕	동대문구 용두동 767-6 (928-5435)	정운하
22	미진	한정식	기본찬류	성북구 성북동 1가-35 (742-9519)	이문옥
23	동선정	우거지갈비탕. 생갈비	콩, 보리, 현미찹쌀을 넣은 삼색밥	성북구 동선동 1가-55 (925-3591)	윤봉상
24	형제추탕	추어탕	추어탕	성북구 하월곡동 88-909 (919-4455)	조숙자
25	풍년명절	한정식	찹쌀국밥, 밑반찬, 장아찌	은평구 증산동 177-3 (375-8007)	추향초
26	청솔식당	토속음식	배추김치, 나박김치, 갓김치, 파강회	은평구 증산동 218-8 (373-6495)	이순애
27	영월	향토음식	감자보리밥, 옥수수팥죽, 감자전, 칡국수, 감자국수, 콩국수	은평구 갈현동	
28	석란	한정식	청포묵, 도토리묵무침	서대문구 대신동 50-5 (393-4690)	김경호
29	성산회관	갈비, 냉면	밑반찬	서대문구 연희동 42-1 (336-0303)	인순자
30	월선옥	추어탕	추어탕	서대문구 연희동 137-6 (332-3225)	변준호
31	동촌	한정식	나물. 김치류, 밑반찬	마초구 서교동 344-9 (335-0066)	조정강
32	녹원	한정식	젓갈류, 잡채류, 장아찌	용산구 이촌동 1동 300-26 (793-3009)	권정숙
33	선희	한정식	잡채, 밑반찬	용산구 한남동 657-189 (798-3330)	박승자
34	산촌	산채정식	산채백반, 취나물, 도라지, 고구마순, 무나물, 버섯나물	용산구 후암동 244-11 (777-9696)	김연식
35	한송정	한정식	도토리묵, 대추. 밤, 버섯밥	강남구 역삼동 813-5 (566-6791)	김휘선

번호	음식점명	전문점	취급음식	주소(전화번호)	주인명
36	맛나	칼국수	감자전. 배추김치, 물김치. 파김치 부추김치 등	강남구 논현동 49-18 (549-7929)	김기욱
37	향토생활관	토속음식	버섯전골, 나물, 된장찌개, 감자전, 버섯탕수육, 산채비빔밥, 보리국수	강남구 도곡동 411-11 (579-6789)	정운하
38	여의죽집	죽	버섯죽, 인삼죽, 백김치	영등포구 여의도동 44-4 (783-6023)	안정순
39	다화	죽	인삼죽, 버섯굴죽	영등포구 여의도동 13-25 (783-9803)	이영렬
40	곰집	추어탕	추어탕	광명시 광명 2동 94-3 (612-1831)	송순자
41	고박사집	냉면	냉면, 깻잎김치,	평택시 평택동 177-3 (375-8007)	고복수
42	퇴촌밀면집	밀면	밀면, 백김치	광주군 퇴촌면 도수리 678 (0347)64-9280	여인란
43	백제장	산채정식	취나물, 달래, 냉이, 씀바귀, 고사리, 더덕, 도토리묵 등 산채정식	광주군 중부면 산성리 589 (0342)43-6551	석납진
44	산성별장	산채정식	산채, 도토리묵무침	광주군 중부면 산성리 1036 0342(43-5399)	김영일
45	삼화식당	버섯전골	느타리, 팽이, 송이, 표고버섯 등 버섯전골	이천군 이천읍 중리 191-2 0336(635-6060)	이정희
46	청기와집	칡냉면	손두부, 칡냉면, 칡국수. (칡전분:소맥분=1;1)	포천군 영중면 성동 4리 0357(33-0900)	김옥렬
47	배터식당	추어탕, 매운탕	산채, 추어탕	가평군 북면 이곡리 0356(82-0015)	이절자
48	용문산 중앙식당	산채백반	산채백반, 산채비빔밥. 밤버섯, 송이버섯, 싸리버섯, 취나물, 고사리, 도라지	양평군 용문면 신정리 520-15 0338(73-3422)	이옥녀
49	옛날집	토속음식	메밀묵, 감자탕, 무청처리	춘천시 후평동 대우빌리지 단지 내 0361(55-7431)	송필원
50	검봉산칡국수집	칡국수	칡국수, 칡부침, 감자부침	춘천군 남면 강촌리 109 0361(261-2986)	김복수

번호	음식점명	전문점	취급음식	주소(전화번호)	주인명
51	향림식당	표고죽	표고죽, 산나물	정선군 동면 화암리 0398(62-2358)	나병익
52	청운정식당	감자부침	찰강냉이, 감자부침, 표고덮밥, 산채비빔밥	속초시 설악동 206-1 0392(34-7400)	김충남
53	비선대 휴게소	향토음식	산채비빔밥, 표고덮밥, 도토리냉면, 감자냉면, 감자부침	속초시 설악동 비선대 0392(34-8014)	최재일
54	70번회관	표고덮밥	표고덮밥. 산채비빔밥	속초시 설악동 B지구 170 0392(34-7414)	박대현
55	영광정 막국수집	메밀국수	메밀국수, 메밀묵	양양군 강현면 물갑리 0396(671-5254)	임정자
56	부일식당	산채백반	산더덕, 산도라지. 고사리. 고비, 멍이누리배, 신선초, 무리쌀, 취나물, 참나무, 모시대, 어아리떼, 좁쌀, 팥, 콩잡곡밥	평창군 진부면 하진부 1리 231 0374(32-7232)	박성자

여 백

『부록 3.』 요식업소/호텔/요리연구가의 자료수집을 위한 설문지

드 리 는 말 씀

1995. 11. 10

안녕하십니까?

귀 급식소의 무궁한 발전을 빕니다.

한국 식품 개발 연구원과 연세대학교 식품 영양학과의 공동 연구팀은 우리나라 수출 식품들의 영양성분 표시제도(Food Labeling)를 시급히 정착시켜야 하는 현장애로사업과제를 농림수산부로부터 용역 받아 연구를 수행하게 되었습니다.

본 조사 내용은 귀 급식소에서 피급식자에게 제공하고 있는 메뉴에 본 조사의 음식(또는 식품) 항목이 있는 경우, 그 해당 음식(또는 식품)의 1인 1회 분량 (serving size)에 관하여 바쁘시더라도 성의껏 응답하시어 동봉한 회신 봉투에 넣어 **1995년 11월 24일(금요일)**까지 보내주시기를 간곡히 부탁드립니다.

모든 자료는 익명으로 처리되며, 통계처리 이외에는 사용되지 않습니다.

감사합니다.

연구팀: 한국식품개발연구원 식품분석실 허우덕
연세대학교 식품영양학과 양일선
오산전문대학 식품조리과 배영희

연락처 : 양일선 (02) 361-3121 (연세 대학교 양일선 교수 연구실)
배영희 (0339) 72-1181 (612) (오산전문대학 배영희 교수 연구실)

[용어 설명]

수출식품명 : 본 연구과제의 식품명이며,

음식명 : 일반적으로 많이 조리되는 음식명은 그 이름을 제시하였으나, 수출식품을 이용한 음식은 각 급식소에 따라 다양하게 조리될 수 있으므로, 그 외에 귀 급식소에 본 조사의 수출식품을 이용한 고유 음식메뉴가 있으면 설문 아래 빈 칸에 적어주십시오.

1인 제공량 : g. 단위로 적어 주시고,

주재료의 혼합비율 : 재료의 상태에 따라 마른 것, 젖은 것의 구별을 하여 주십시오. 특히 혼합상태의 표시는 몇 : 몇 (예, 3:2)의 방법을 쓰시거나 정확히 몇g : 몇g으로 표시하시면 감사하겠습니다.

참고사항 : 본 문항에 답하시면서 필요한 참고사항 또는 조언을 적어주십시오 (본 자료에 있는 수출식품들은 연구팀에서 2차로 실험조리를 수행할 예정이므로 도움말씀을 주시면 감사하겠습니다.)

[작성의 예]

수출식품명	음 식 명	1인 제공량 (1인1회분량)	주재료의 혼합비율	참고사항
찰옥수수가루	찰옥수수밥	250g	찰옥수수가루: 쌀=1:4	찰옥수수가루는 더 늘려도 된다.
	올갱이국수			
감자당면	잡채	150g	당면:야채등 = 3:2	당면은 물에 끓여 불린당면이고 야채는 볶은 상태임
	선렁탕	400g	선렁탕국물:밥: 당면사리=4:2:1	당면사리는 미리 끓여 준비
표고버섯	비빔밥	300g	밥:나물(표고)= 200g:30g	여러나물이 쓰이므로 표고버섯은 조금만 놓음.
	표고전	150g (전으로 3개)	표고:야채고기속=50g:100g	
	표고덮밥			
	표고죽			
	표고버섯나물			

다음은 본 조사의 수출식품을 이용한 음식명의 예를 나열한 표입니다.
(p.3 의 1-1. 밥 및 국수류 - p.9 의 3-2. 장아찌류)
귀 급식소에서 사용하고 계신 동일 이름의 음식이 있으면 그 해당음식 항목을 그대로 이용하시고, 다른 방법으로 조리되는 음식명이 있으면 아래에 마련된 2개의 빈 칸을 이용하시어, 각각의 1인 제공량, 주재료의 혼합비율 및 참고사항을 기록하여 주십시요.

1-1. 밥 및 국수류

수출식품명	음 식 명	1인 제공량 (1인1회분량)	주재료의 혼합비율	참고사항
차수수	차수수밥			
	오곡밥			
청태	청태콩밥			
찰옥수수가루	찰옥수수밥			
	올갱이국수			
차조	차조밥			
	오곡밥			
서리태	서리태콩밥			
	콩자반			
현미찹쌀	현미찹쌀밥			
찰옥수수	찰옥수수밥			
고구마당면	잡채			
	전골			

1-2. 밥 및 국수류

수출식품명	음 식 명	1인 제공량 (1인1회분량)	주재료의 혼합비율	참고사항
콩국수	콩국수			
감자당면	잡채			
	도미면			
메밀가루	모밀냉면			
	모밀국수			
	메밀묵김치무침			
칡국수	칡국수			
감자국수	감자국수			
칡녹말	칡국수			
	칡냉면			
마분말	마국수			
	마차			
	마수제비			
	마전			
현미스프	현미스프			
도라지죽	도라지죽			

2-1. 나물 및 김치류

수출식품명	음 식 명	1인 제공량 (1인1회분량)	주재료의 혼합비율	참고사항
고추잎말림	고추잎나물			
	고추잎무말랭이			
고구마순	고구마순나물			
	고구마순무침			
	고구마순볶음			
	고구마순고등어조림			
치커리나물	치커리나물			
도토리전분	도토리묵무침			
	도토리국수			
	도토리김치무침			
가지말림	가지나물볶음			
	가지나물			
	가지양파나물			
취나물	취나물무침			
	산채비빔밥			
	취나물볶음			
얼러지	얼러지나물			

2-2. 나물 및 김치류

수출식품명	음 식 명	1인 제공량 (1인1회분량)	주재료의 혼합비율	참고사항
표고버섯(동고)	표고버섯나물			
	표고전			
	표고덮밥			
	표고죽(초기죽)			
	비빔밥			
다래순	다래순나물			
무우잎나물	무우잎나물			
	시래기국			
	시래기우거지탕			
인삼김치	인삼김치			
백김치	백김치			
깻잎김치	깻잎김치			
배추김치	배추김치			
	김치찌게			
	김치밥			
파김치	파김치			

2-3. 나물 및 김치류

수출식품명	음 식 명	1인 제공량 (1인1회분량)	주재료의 혼합비율	참고사항
고들빼기김치	고들빼기김치			
갓김치	갓김치			

3-1. 장아찌류

수출식품명	음 식 명	1인 제공량 (1인1회분량)	주재료의 혼합비율	참고사항
통마늘절임	통마늘절임			
전통쫑장아찌	마늘쫑장아찌			
	마늘쫑무침			
마늘백장아찌	마늘초절임			
	마늘백장아찌			
	마늘쪽장아찌			
더덕장아찌	더덕장아찌			
	더덕고추장박이			
오이장아찌	오이장아찌			
	오이장아찌무침			
무장아찌	무장아찌			
오이지	오이지			
	오이지무침			
	오이짠지			
풋고추초절임	풋고추초절임			

3-2. 장아찌류

수출식품명	음 식 명	1인 제공량 (1인1회분량)	주재료의 혼합비율	참고사항
울외	울외무침			
	나나스께			
통단무지(백색)	다꾸앙(단무지)			
	단무지부추무침			
	김밥			
도라지장아찌	도라지장아찌			
맛김전장	김구이			

『부록 4』 실험조리에 사용된 표준조리법 (Standardized Recipes)

표준 조리법

음식명 코드 096-20-01-01. 차수수 (차수수 밥)

재료	쌀	450g
	차수수	50g
	물	900cc

Recipe

1. 차수수는 1시간 정도 불에 담구었다가 붉은 물을 뺀다.
2. 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
3. 차수수와 쌀을 넣어 분량의 물을 넣고 차수수밥을 짓는다.
   이때 뜸을 충분히 들인다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 청태(청태콩 밥)

재료	쌀	450g
	청태콩	50g
	물	800cc

Recipe

1. 청태콩과 쌀을 하룻밤 불린다.
2. 쌀에 청태콩을 넣어 밥을 짓는다.

표준 조리법

음식명 코드 005-20-01-01. 찰옥수수가루(찰옥수수송편)

재료	찰옥수수가루	200g
	물	2cup
	소:통깨	2Tsp
	설탕	2Tsp

Recipe

1. 옥수수가루와 물을 섞어 반죽한다.
2. 20g 정도씩 반죽을 떼어 가운데 구멍을 내고 소를 넣어 모양을 만든다.
3. 김 오른 찜통에서 15분 가량 찐다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-01. 차조(차조밥)

재료	쌀	450g
	차조	50g
	물	820cc

Recipe

1. 차조와 쌀을 하룻밤 불린다.
2. 쌀에 차조를 넣어 밥을 짓는다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 서리태(서리태 콩밥)

재료	쌀	450g
	서리태	50g
	물	800cc

Recipe

1. 서리태와 쌀을 하룻밤 불린다.
2. 쌀에 서리태를 넣어 밥을 짓는다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 현미찹쌀(현미 찹쌀밥)

재료	쌀	450g
	현미찹쌀	50g
	물	750cc

Recipe

1. 현미 찹쌀과 쌀을 하룻밤 불린다.
2. 쌀에 현미 찹쌀을 넣어 밥을 짓는다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 찰옥수수(찰옥수수 밥)

재료	쌀	450g
	찰옥수수	50g
	물	700cc

Recipe

1. 찰옥수수와 쌀을 하룻밤 불린다.
2. 쌀에 찰옥수수를 넣어 밥을 짓는다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 고구마당면(고구마당면잡채)

재료	고구마당면	100g			
	양파	80g	양념	간장	4ts
	시금치	50g		설탕	2ts
	당근	30g		깨소금	1ts
	쇠고기	60g		참기름	1ts
	표고	10g			

Recipe

1. 고구마당면을 끓는물에 5~6분 삶아 찬물에 헹구어 물기를 제거한다.
2. 양파는 채썰어 소금에 볶는다.
3. 시금치는 삶아 파, 마늘을 넣어 볶는다.
4. 당근은 채썰어 소금에 볶는다.
5. 쇠고기는 채썰어 양념하여 볶는다.
6. 표고는 불려 채썰어 양념하여 볶는다.
7. 당면은 기름을 넣어 볶아준 뒤 위의 부재료를 넣어 양념하여 무친다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 콩국수(콩국수)

재료	콩국수	100g
	고추장	15g
	다진파	5g
	다진마늘	1g
	간장	5g
	설탕	5g
	깨소금	5g
	참기름	5g

Recipe

1. 콩국수를 끓는물에 5~6분 삶아 찬물에 헹군다.
2. 물기를 제거한 국수에 양념장을 넣어 버무린다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 감자당면(감자당면잡채)

재료	감자당면	100g			
	양파	80g	양념	간장	4ts
	시금치	50g		설탕	2ts
	당근	30g		깨소금	1ts
	쇠고기	60g		참기름	1ts
	표고	10g			

Recipe

1. 감자당면을 끓는물에 6~7분 삶아 찬물에 헹구어 물기를 제거한다.
2. 양파는 채썰어 소금에 볶는다.
3. 시금치는 삶아 파, 마늘을 넣어 볶는다.
4. 당근은 채썰어 소금에 볶는다.
5. 쇠고기는 채썰어 양념하여 볶는다.
6. 표고는 불려 채썰어 양념하여 볶는다.
7. 당면은 기름을 넣어 볶아준 뒤 위의 부재료를 넣어 양념하여 무친다.

표준 조리법

음식명 코드 004-20-02-01 메밀가루(메밀국수)

재료	메밀가루(분말)	180g
	전분	120g
	밀가루	300g
	물	1C+3/4C
	다시국물	3C

Recipe

1. 메밀가루에 전분과 밀가루를 반죽하여 약 20분간 휴지 시킨다.
2. 반죽을 밀어 채썬다.
3. 끓는물에 넣어 데친후 찬물에 식혀 준다.
4. 식힌 국수에 다시국물을 넣어 먹는다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 칡국수(칡국수)

재료	칡국수	100g
	고추장	15g
	다진파	5g
	다진마늘	1g
	간장	5g
	설탕	5g
	깨소금	5g
	참기름	5g

Recipe

1. 칡국수를 끓는물에 4~5분 삶아 찬물에 헹군다.
2. 물기를 제거한 국수에 양념장을 넣어 버무린다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 감자국수(감자국수)

재료	감자국수	100g
	고추장	15g
	다진파	5g
	다진마늘	1g
	간장	5g
	설탕	5g
	깨소금	5g
	참기름	5g

Recipe

1. 감자국수를 끓는물에 4~5분 삶아 찬물에 헹군다.
2. 물기를 제거한 국수에 양념장을 넣어 버무린다.

표준 조리법

음식명 코드 048-20-03-01. 마분말(1. 마떡)

재료	마가루(분말)	100g
	찹쌀가루	100g
	물	3/4C

Recipe

1. 마와 찹쌀가루를 반죽하여 약 30분간 끓는물에 쪄준다.
2. 적당하게 썰어 콩가루를 무쳐 준다.

표준 조리법

음식명 코드 048-20-03-01. 마분말 (2. 마국수)

재료	마가루(분말)	180g
	전분	120g
	밀가루	300g
	물	1C+3/4C
	다시국물	3C

Recipe

1. 마가루에 전분과 밀가루를 반죽하여 약 20분간 휴지 시킨다.
2. 반죽을 밀어 채썬다.
3. 끓는물에 넣어 데친후 찬물에 식혀 준다.
4. 식힌 국수에 다시국물을 넣어 먹는다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 현미스프(현미스프)

재료	현미스프(분말)	30g
	물	100g

Recipe

1. 현미스프를 끓는물에 개어준다.

표준 조리법

음식명 코드 070-20-12-02. 치커리나물(치커리 볶음)

재료	치커리(불린것)	150g
	식용유	2T
	다진마늘	1T
	다진파	1T
	간장	2T
	들기름	1T
	깨소금	1T

Recipe

1. 치커리는 5시간 이상 불린 후 삶아 물기를 제거한다.
2. 가열한 팬에 식용유를 두르고, 치커리를 볶는다.
3. 양념을 넣어 볶다가 들기름과 깨소금을 넣어 불을 끈다.

표준조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 도라지죽 (도라지죽)

재료	도라지 죽(분말)	30g
	물	100g

Recipe

1. 도라지 죽을 끓는물에 개어준다.

표준 조리법

음식명 코드 065-20-12-02. 도토리전분(도토리 묵)

재료	도토리전분(분말)	1C
	물	6C

Recipe

1. 찬물에 도토리전분을 잘 풀어 준다.
2. 중불에 나무주걱으로 저어 끓이다, 약한불에서 계속 저으며 끓인다.
3. 걸쭉해지면 뜸을 드려 틀에 식힌다.
4. 적당한 크기로 썰어 양념하여 먹는다.

표준 조리법

음식명 코드 067-20-12-02 가지말림 (1.가지양파볶음)

			1인분량(g)
주 재 료	가지 양파	(불린 후-130g) 65g	乾 가지-2.5
부 재 료	식용유	1T	
	들기름	1t	
	다진파	1t	
	다진마늘	1t	
	국간장	1T	
	깨소금	1t	

Recipe

1. 말린 가지를 미지근한 물에 2~3 시간 정도 불려 놓는다.
2. 불린 가지를 적당히 짠 후에 식용유를 두르고 가지를 볶는다.
3. 양파를 넣고 볶다가 파,마늘, 들기름을 넣고 볶아 준다.
4. 국간장을 넣고 볶은 후, 깨소금을 넣는다.

표준 조리법

음식명 코드 067-20-12-02 가지말림 (2.가지나물)

재 료	가지(불린것)	130g
	식용유	1T
	들기름	1t
	다진파	1t
	다진마늘	1t
	국간장	2t, 1/2t
	깨소금	1t

Recipe

1. 말린 가지를 미지근한 물에 2~3 시간 정도 불려 놓는다.
2. 불린 가지를 적당히 짠 후에 식용유를 두르고 가지를 볶는다.
3. 볶다가 파,마늘, 들기름을 넣고 볶아 준다.
4. 국간장을 넣고 볶은 후, 깨소금을 넣는다.

표준 조리법

음식명 코드 010-20-12-02 취나물 (1.취나물 볶음)

재 료	취나물(불린것)	200g
	식용유	2T
	들기름	1T
	다진파	2t
	다진마늘	2t
	국간장	1T,1t
	깨소금	2t

Recipe

1. 취나물을 미지근한 물에 2~3 시간 정도 불려 놓는다.
2. 불린 취나물을 적당히 짠 후에 식용유를 두르고 볶는다.
3. 볶다가 파,마늘, 들기름을 넣고 볶아 준다.
4. 국간장을 넣고 볶은 후, 깨소금을 넣는다.

표준 조리법

음식명 코드 010-20-12-02 취나물(2.취나물 무침)

재료	취나물(불린것)	110g
	된장	3t
	참기름	1t

Recipe

1. 2~3시간 불린 취나물을 삶아 물을 짜준다.
2. 된장에 버무린 후 참기름을 넣어 무친다.

표준 조리법

음식명 코드 092-20-12-02. 얼러지 (얼러지 볶음)

재료	얼러지(불린것)	150g
	식용유	2T
	다진마늘	1T
	다진파	1T
	간장	2T
	들기름	1T
	깨소금	1T

Recipe

1. 얼러지는 8시간 이상 불린 후 삶아 물기를 제거한다.
2. 가열한 팬에 식용유를 두르고, 얼러지를 볶는다.
3. 양념을 넣어 볶다가 들기름과 깨소금을 넣어 불을 끈다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 표고버섯동고(1.표고전)

재료	표고(건)	30g(10개)			
	다진쇠고기	100g	양념	간장	2ts
	두부	60g		설탕	1ts
	밀가루	약간		다진파	1ts
				다진마늘	1/2ts
				깨소금	1ts
				참기름	1ts
				후추	1/2ts

Recipe

1. 표고를 불려 물기를 제거한 뒤 기둥을 제거한다.
2. 쇠고기와 두부는 수분을 제거한 후 양념한다.
3. 표고 안쪽에 밀가루를 무쳐 소를 채운다.
4. 계란을 입혀 전을 지진다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 표고버섯동고(2. 표고나물)

재료	표고(건)	60g(24개)
	간장	4ts
	설탕	2ts
	다진파	2ts
	다진마늘	1ts
	깨소금	2ts
	참기름	2ts
	후추	1ts

Recipe

1. 표고를 불려 물기를 제거한 뒤 기둥을 제거한다.
2. 표고를 채썰어 양념하여 볶는다.

표준 조리법

음식명 코드 077-20-12-02. 표고버섯동고(3. 표고죽)

재료	표고(건)	30g(9개)			
	불린쌀	2C		물	12C
(쇠고기양념)	채썬 쇠고기	50g	(표고양념)	간장	5ts
	간장	5ts		설탕	1ts
	설탕	1ts		다진파	2ts
	다진파	1ts		다진마늘	2ts
	다진마늘	1ts		깨소금	1ts
	깨소금	1ts		참기름	1ts
	참기름	1ts		후추	약간
	후추	약간			

Recipe

1. 표고를 불려 물기를 제거한 뒤 기둥을 제거한다.
2. 표고와 쇠고기를 채썰어 양념하여 냄비에 볶는다.
3. 불린쌀은 약간 으깨어 위 냄비에 함께 볶다가, 물을 넣어 죽을 끓인다.
4. 간을 하여 먹는다.

표준조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 다래순 (다래순 볶음)

재료	다래순(불린것)	200g
	식용유	2T
	다진파	1T
	다진마늘	1T
	간장	2T
	깨소금	1t
	들기름	1t

Recipe

1. 다래순을 3~4시간 불린후 삶아 짜준다.
2. 가열한 팬에 기름을 두르고 다래순을 볶는다.
3. 양념을 넣어 볶다가 들기름과 깨소금을 넣고 불을 끈다.

표준 조리법

음식명 코드 060-18-16-02. 통마늘절임(통마늘)

재료	통마늘 장아찌(1통-중-40g)

Recipe

1. 마늘 장아찌를 반 가른다.

표준 조리법

음식명 코드 019-18-16-02. 전통쫑장아찌(마늘 쫑 장아찌)

재료	마늘 쫑 장아찌	50g
	설탕	2.5g
	깨소금	2.5g
	참기름	2.5g

Recipe

1. 마늘 쫑 장아찌를 양념하여 무친다.

표준 조리법

음식명 코드 019-18-16-02. 전통쫑장아찌(마늘 쫑 장아찌)

재료	마늘 쫑 장아찌	50g
	설탕	2.5g
	깨소금	2.5g
	참기름	2.5g

Recipe

1. 마늘 쫑 장아찌를 양념하여 무친다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 더덕 장아찌

재료	더덕 장아찌	70g
	설탕	2.5g
	깨소금	2.5g
	참기름	2.5g

Recipe

1. 더덕 장아찌를 어슷 썰어 양념하여 무친다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 오이 장아찌

재료	오이 장아찌	50g
	설탕	2.5g
	깨소금	2.5g
	참기름	2.5g

Recipe

1. 오이 장아찌를 양념하여 무친다.

표준조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 오이지 (1.오이지 무침)

재료	오이지(짠물제거)	50g
	고추가루	1g
	설탕	2g
	다진마늘	1g
	다진파	5g
	깨소금	1g
	참기름	1g

Recipe

1. 오이지는 썰어서 물에 담가 짜준다.
2. 물기를 제거한 뒤 양념을 버무린다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 오이지 (2.오이지 냉채)

재료	오이지(짠물제거)	50g
	물	2C
	파(채썬것)	5g

Recipe

1. 오이지를 채썬다.
2. 채썬 오이지를 물에 넣은뒤 채썬파를 띄운다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 울외(나나스께)

재료 울외

Recipe

1. 울외를 씻는다.
2. 적절한 크기로 썰어놓는다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 통단무지(백색) (1.단무지(통))

재료 단무지(통)

Recipe

1. 단무지를 지름 4.5Cm, 두께 0.5Cm로 썬다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 통단무지 (백색) (2. 단무지 무침)

재료	단무지(채썬것)	70g
	고추가루	2g
	참기름	2g

Recipe

1. 단무지를 채썰어 양념하여 무친다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 도라지 장아찌(도라지 장아찌)

재료	도라지 장아찌

Recipe

1. 도라지 장아찌를 어슷 썰어 준다.

제4장: 우리나라식품의 수출현황 및 FDA 제도조사

연구책임자 : 이 성재
(한국 가공식품 수출협회)

여 백

목 차

제1절: FDA 영양성분 표시제도 및 SERVING SIZE 제도

1. 조사의 목적과 필요성

UR타결과 WTO출범으로 인한 세계각국의 모든 상품은 국경없는 경쟁체제와 무역 분쟁에서 살아남기 위하여 눈에 보이지 않는 통일된 규격화 작업이 진행되고 있다. 이러한 관점에서 볼때 미국에서 94년 5월 8일 부터 강제적으로 실시된 모든 식품의 영양표시(Nutrition Facts)의무 규정은 93년 1월 6일 발표된 관보의 내용을 근거로하고 있다. 미국에서 시행된 영양표시 제도는 미국내 유통 되는 모든식품에 대하여 소비자가 쉽게 알수 있도록 정해진 규격내에 영양소의 함량및 섭취 일일 권장량을 %로 표기 하도록하고 영양성분의 의무 표시와 임의 표시를 분리하였다. 미국 FDA가 발표한 내용중 일회 섭취량의 참고량은 4세 이상의 1회 섭취시 통상적으로 소비하는 양을 참고하여 기준을 만들었으며 이는 오랜기간 동안 국민의 식품소비 조사 자료를 근거로 하였다.

이러한 FDA의 영양표시 중 우리나라의 식품은 미국의 식문화와는 유사성이 없기 때문에 우리의 전통식품이나 일상의 가공식품에 대한 정확한 1회 급여량을 책정 하는것은 어려운 일이므로 이에 대한 조사와 연구로 FDA에서 규정된 139개 식품군에 따라 우리식품을 분류하고 또한 기초영양 조사를 통하여 우리의 식품도 1회급여량을 정한다는 목적에서 이조사가 시작되어 체계적인 산출을 한다면 UR극복을 위한 수출업계의 지원 및 식량수급 정책에 기초적인 자료가 될것이다. 우리식품의 세계화를 위해 모든 수출식품에 대한 1회 섭취량의 산출로 수출증대는 물론 우리식품의 위상을 알리는 계기가 될것이며 이에 수반된 조사연구는 정부의 지속적인 지원 아래 이루어져야 한다.

2. 조사방법

미국의 식품관련 단체나 개인연구소 등에서는 식품업계를 대상으로 설명회 및 영양표시 실시요령에 대한 교육 캠페인을 활발하게 전개하고 있는 바 Food Labeling 규정중 Serving Size 에 대한 조사를 위해 다음과 같이 실시하였다.

① 영양표시와 가장 밀접한 관련부서인 미국 와싱톤 소재 FDA의 Office of Food Labeling, Center for Food Safety and Applied Nutrition을 방문하여 영양표시 실시 이후의 문제점 및 수입식품의 수출국의 1회 급여량 산정 방법에 대한 논의및 해결방법 문의 ,Serving Size 담당 박사 1명 실무자 1명

② 영양표시 관련및 정부 발행 관보의 보급처인 GPO(Goverment Publishing Office)을 방문 하여 관련서적 구입

③ 우리의 식품을 분석하여 영양표시 작업을 다른 연구소에 비해 많이한 미국의 개인연구소 2개소를 방문하여 1회 급여량 산정 방법과 작업완료된 우리 식품의 영양표시 양식을 구함

④ 세계적으로 유명한 식품 전시회인 FMI 에 참석하여 외국수출 상품의 영양표시 및 미국상품의 표시사항 점검

⑤ 미국내 대형 식품점에서 영양표시 상태 점검 및 쌤플 구입

상기와 같은 방법으로 조사하여 이를 근거로 Serving Size 에 대한 실행방법과 실제 응용에 대한 데이타를 구하였다.

3. FDA의 1인 분량(Serving Size)에 대한 조사 요약

가. 연구 과제명 : 수출지원을 위한 우리나라식품의 Serving Size 산정에 대한 연구과제중 FDA 제도조사

나. 조사 기간: 1995년 3월 - 1995년 11월

다. 조사 내용: 1990년 제정된 연방 식품 라벨법(NLEA : Nutrition Labeling and Education Act)은 면제 되지 않은 모든 식품에 표시 의무화와 강제 표시 영양소의 변경및 종류가 다양해 졌다. 영양표시는 Nutrition Facts 라는 정해진 양식을 지정 하였고 임의로 1인 분량을 결정하여 표시 하던 방법을 개선하여 139개 식품군을 분류하여 통상 1회 섭취하는 참고량을 제시하고 이를 이용하여 정해진 방법에 의해 결정하여야 한다. 식품표지와 표시상에 사용되는 영양소 함량과 표현 가능한 것과 불가능한것의 조건을 제시하고 건강관련 강조표시는 허용기준과 청원제도를 시행하였고 원재료및 표기 방법에 대한 규정도 제시하였다. 또한 쥬스의 함량비율표기와 명칭에 관한 규정내용은 미국민의 다량 소비품에 대한 배려가 있음을 알수 있다.

라. 조사 결과 :

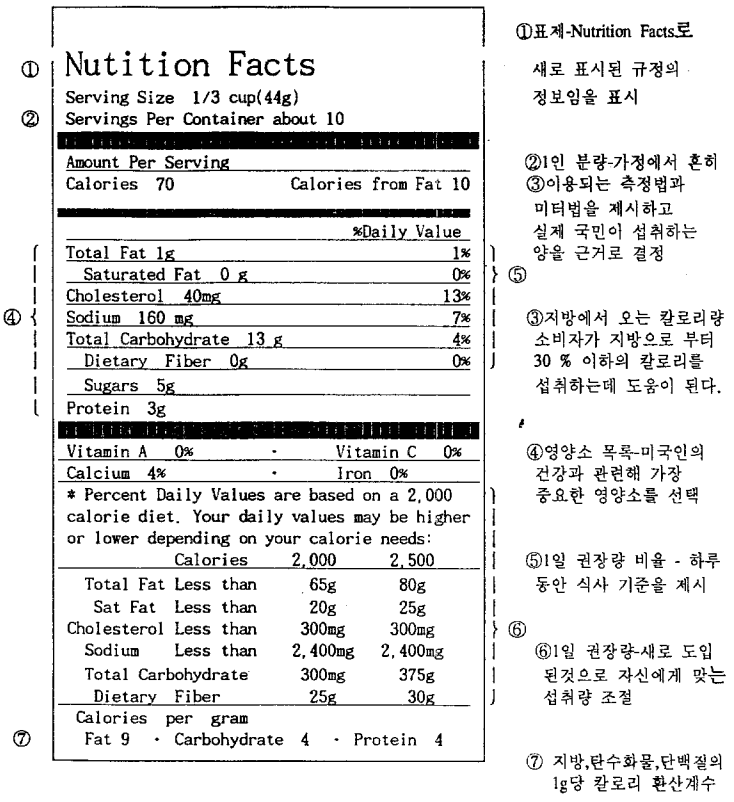
FDA의 규정 자체가 어렵고 또한 영양에 관한 전문성으로 우리나라의 중소 업체나 산지가공업체가 이규정을 이해 한다는 것은 어렵고 본 조사연구의 주관처인 한국식품개발연구원이 모체가 되어 우리국민의 기초영양은 물론 수출상품에 대한영양표시의 전반적인 지원체계강화로 농업부문의 수출고를 높이는 전기가 마련되어야 하며 우리도 이제 식품위생과 영양표시에 관련된 규정이 강화 되어야할 시점이다.

4. FOOD LABEL 에 대한 CFR 101조 내용

101.1조 - 식품포장의 전면에 표시내용
101.2조 - 식품포장의 정보면 표시내용
101.3조 - 포장형태에 따른 라벨모양
101.4조 - 식품 성분에 대한 명칭
101.5조 - 식품의 제조자, 장소, 분배자에 관한사항
101.6조 - 표준화 제품의 성분에 대한 명칭
101.8조 - 식품 제공가는 횟수에 관한 표기사항
101.9조 - 식품의 영양표시중 대상자, 표기, 양식, 특별양식허용, 감시에 관한규정, 특별표시, 면제, 허위표시사항
101.10조 - 식당용 음식의 영양표시
101.11조 - 사카린과 소금의 경고표시
101.12조 - 통상소비 참고량
101.13조 - 소디움 표시 및 강조표시 일반규정
101.14조 - 건강 강조표시 일반요구사항
101.15조 - 특별영양성분에 대한 표시요구사항
101.17조 - 경고표시에 관한사항
101.18조 - 오기표시에 관한사항
101.22조 - 식품의 조미료, 향료, 착색, 방부제 표시에 관한사항
101.25조 - 식품의 지방, 지방산, 콜레스테롤 함량 표시사항
101.29조 - 유태인 율법식품의 표시사항
101.30조 - 쥬스 표기사항
101.33조 - 조합식품의 디 에테로아스코빈산에 관한 표시사항
101.35조 - 가수분해한 식물단백식품과 구르타민산 사용 식품표기
101.42조 - 과일, 채소, 생선의 영양표시
101.43조 - 과일, 채소, 생선의 강제 표시사항
101.44조 - 미국의 과일, 채소, 생선의 중요품목 20개의 정의
101.45조 - 과일, 채소, 생선의 강제표시 가이드 라인
101.70조 - 건강 강조표시 신청

101.71조 - 인정되지 않는 강조표시사항
101.72조 - 골다공증과 칼슘 강조표시사항
101.73조 - 식이지방과 암 강조 표시사항
101.74조 - 소디움과 고혈압 강조표시사항
101.75조 - 식이불포화 지방, 콜레스테롤과 관상동맥혈전증 강조표시
101.76조 - 섬유소가 있는 곡류, 과일, 채소와 암의 강조표시사항
101.77조 - 과일, 채소, 곡류의 용해섬유소와 관상동맥 혈전증 표시
101.78조 - 과일, 채소와 암의 강조표시
101.100조 - 영양표시 면제
101.103조 - 영양표시 면제신청시 특별요구사항
101.105조 - 면제시 실중량의 표시
101.108조 - 임시면제에 관한 사항

5. 영양 표시 양식[101.9(d)]과 내용



①표제-Nutrition Facts로 새로 표시된 규정의 정보임을 표시

②1인 분량-가정에서 흔히 ③이용되는 측정법과 미터법을 제시하고 실제 국민이 섭취하는 양을 근거로 결정

③지방에서 오는 칼로리량 소비자가 지방으로 부터 30 % 이하의 칼로리를 섭취하는데 도움이 된다.

④영양소 목록-미국인의 건강과 관련해 가장 중요한 영양소를 선택

⑤1일 권장량 비율 - 하루 동안 식사 기준을 제시

⑥1일 권장량-새로 도입된것으로 자신에게 맞는 섭취량 조절

⑦ 지방,탄수화물,단백질의 1g당 칼로리 환산계수

6. FDA 1인 분량 규정에 대한 최종발표 내용(93년 1월 6일 연방 관보)

A. 관보 발표 일자: Federal Register vol 58 no.3 Wed Jan 6.1993
B. 관보 내용: 1인 분량(Serving Size)과 참고량(Reference Amount)에 대한 최종 규정과 규제 사항의 요약과 함께 발표 하기까지의 의견수렴 내용 을 담은 발표 로써 수정된 영양표시(Nutrition Label)의 규정은 다음과 같다.

① 1인 분량은 한번 섭취하는 통상 소비량을 참고한다.
② 참고량은 139개 식품군을 참고 한다.
③ 1인분량인 식품은 참고량을 표준으로 한다.
④ 1인 분량의 표시는 가정용 단위와 미터로 표시 한다.
⑤ 제공가능 횟수를 표시해야 한다.
⑥ 참고량을 기초로하여 저염(Low Sodium)과 같은 강조 표시를 할수있다.
⑦ 1인 분량의 표시단위는 미국단위인 온스(oz)와 액상온스(floz)를 사용 한다.
⑧ 영양표시를 하는 영양소는 100g또는 100ml의함량을 선택하여 1인 분량으로 한다.

이상의 사항들은 1990년의 영양표시 및 교육법으로 공표 하며 실시실은 1994년 5월 8일로 한다.

C. 결정 배경 - FDA 의 식품영양 표시 규정집 21 CFR 101 조항을 최종 발표하기 까지는 지속적인 통상소비 참고량을 확정 하기 위하여 미농무성(UDSA)은 1977-1978 과 1987-1988 미국전체의식품 소비 패턴과 형태를 조사하였으며 미보건국(DHHS)과 미농무성(USDA)은 의약협회(IOM)와 계약을 맺어 1인 분량(Serving Size)과 가정용 소비단위에 대한 자료를 수집하고 FDA는 연방 공청회 및 주 공청회의 의견내용을 수집, 생산자, 수출자소비자 및 식품 관련단체등의 영양표시에 대한 의견수렴과 함께

FDA에 제시된 200개 안건의 타당성을 처리한 최종안과 139개 식품군의 참고량을 기준하여 1인분량을 결정할수 있는 규정을 완성하여 발표하게 되었다.

D. 경과조치 - FDA는 93년 1월 6일 확정안을 발표한 후에도 4월 1일과 2일에 거쳐 수정안을 관보에 공표한바 있고 미터법에 의한 라벨표시 요구 사항에 대한 발표가 93년 5월 21일 관보에 발표하였다. 94년 상반기 중에 건강식품에 대한 최종안을 발표할 예정이다.

E. 대책 - 수동적인 자세로 따라 가기 보다는 국민건강과 바람직한 식생활을 유도하기 위해 적극적인 자세로 우리의 기능도 강화 되어야 하겠으며 수시로 변경되는 FDA 규정을 신속하게 대처하기 위해 FDA에서 발행되는 Federal Register, FDA Consumer, FDA Consumer Focus on Food Labeling 등과 같은 발간물은 정기 구독하여 변경사항에 대처하고 나아가 우리나라 식품을 선진화 시켜야 하겠다.

7. 1인 분량 결정 및 표기 방법

가. 1인 분량 표시 단위 [101.9 (b)(2)]

구 분	제품의 예	단 위	비 고
별도 단위 제품	사과, 쿠키, 머핀	참고량에 가까운 정수 단위	원래크기가 다양한 생선은 온스량으로 표시
나누어 먹는 제품	케익, 파이, 피자, 양배추, 메론	참고량에 가까운 분수	
벌크 제품	씨리얼제품, 밀가루, 설탕, 농축식품	참고량에 가장 가까운 가정용 단위	음료는 Fl oz로 음료 이외에는 식품별 사용가능 가정용 측정단위

나. 1인 분량의 반올림규칙

① 낱개단위 - 참고량의 50% 이하 (1인 분량)
참고량의 50% 이상~67% 미만(1인 분량의1단위 혹은 2 단위)
참고량의 67% 이상~200% 미만 (1단위의 1인 분량)
참고량의 200% 이상 (한번에 먹을수 있으면 1단위 1인분)

② 가정용 단위 - CUP (⅓ 혹은 ¼컵 간격으로 표시)
Table Spoon(Tbsp)(2Tbsp 이상 ¼ 미만-정수 Tbsp 표시)
Tea Spoon(Tsp)(1과2 Tsp 사이는 1, 1⅓, 1½, 1⅔, 2 로 표시)
Fluid Ounce(Floz)(정수 간격), Ounce(oz)(0.5 oz 간격)

③ 미터단위 - ml / g / mg (가장 가까운 정수)

④ 제공횟수 - 0.5 serving 간격(2~5 인분 경우) 그 이상은 정수 반올림 경우 "about"표시

다. 1인 분량및 제공횟수 산정 방법

A. 소형 단독제품(머핀, 빵, 사과등 - 자연물인 피클종류는 제외)
- 참고량의 개수를 기준한다.
- 가정용단위로는 몇개, 조각, 편 등으로 표시
- 캔제품의 참고량을 참조하여 1회 공여량이 넘으면 2회로 표시한다.

B. 단독제품중 자연물 가공품(생선, 조개류, 피클류 등)
- 참고량의 가장 가까운 1회 급여량으로 한다.
- 온스 단위 캔은 잘 보이는 부분에 1 oz (28g 또는 약 몇 조각)

C. 소분 가능한 대형 단독 제품 (피자 케이크, 메론, 양배추등)
- 참고량에 가까운 분수 단위로 표시
  1/2, 1/3, 1/4, 1/5, 1/6 혹은 더 작은 것은 2개 혹은 3개로 표시

D. 비 단독 대형 제품(곡류, 밀가루, 건조믹스제품, 농축액등)
- 참고량을 기준으로 가정용 단위에 가까운 량으로 표시
- 피자 크러스트와 같은 건조믹스제품의 경우 믹스의 참고량에서 분수로 표시
- 팬케익 믹스와같이 작은 건조 믹스 제품의 경우 계량컵의 단위표시

E. 주식용제품(Meal/Main Dish)
- 1회용 용기 및 포장지 사용
- 참고량을 기준하여 2회용일 경우 용기및 포장지 고려

F. 1회용의 다양한 포장제품
- 참고량에 가까운 1인분량 표시
- 온스단위 캔제품은 잘보이는 부분에 표시 1oz(28g)

G. 복합제품(팬케이크와 시럽등)

- 참고량은 주성분이 많은것을 기준으로 결정
- 1인 분량은 복합제품의 참고량기준
- 그람과 액상온스의 결합제품은 온스로 표시

H. 반올림 제품

- 참고량을 기준 하여 정수 표시 원칙
- 제공횟수에 사용(예 1.6회 약2회)

라. 1인 분량의 참고량 결정원칙[101.12조]

① 4세 이상인 자를 위한 참고량은 통상소비하는 식품의 양을 반영한것으로 국민식품 섭취조사 자료를 근거로 하였다.

② 영아나 4세 미만의 참고량은 10개월 미만이나 1~3세 아동이 1회 섭취 소비하는 통상의 소비량을 반영한것으로 적절한 국민식품조사 자료를 근거로 하였으며, 유아용 참고량은 특별히 조제 혹은 가공한 식품에만 쓴다.

③ 적절한 국민식품 섭취조사에는 관련 인구집단의 인구학적이나 사회경제학적 특성을 살린 표본의 수가 포함되어 있으며 실제섭취자료에 근거한것이다.

④ 1회 통상소비량 결정시에는 1회 소비량의 평균 중위수 및 최대공약수를 고려하였다.

⑤ 조사자료가 불충분할 경우 다음 정보자료가 포함 되었다.

(i) 권위 있는 조직이 권장한 분량

(ii) 제조업자나 식료품업자가 사용한 1인 분량

(iii) 동일제품이나 유사제품의 타국 사용 1인 분량

⑥ 참고량과 제품표시 1인 분량은 가식부분만을 근거로 한다.

⑦ 참고량은 그 식품의 주 사용 목적에 근거한다.

⑧ 식품의 원재료로 소비되는 형태의 제품의 참고량은 사용형태를 기준

⑨ 사용목적, 제품특성 및 통상소비량이 유사한 식품은 동일한 참고량을 갖는다.

주서 : 국민식품섭취조사국 NFCS(Nationwide Food Consumption Survey)

8. 139개 식품군의 참고량[4)]

제 품 군	참 고 량	표 지 문 구[5)]
제 과 류 Biscuits, croisaants, bagels, tortillas, soft bread sticks, soft pretzels, combread, hush puppies.	55g	___piece(s) (___g)
Breads (excluding swest quicktype). rolls	50g	___piece(s) (___g) for sliced bread and distinct pieces (e.g., rolls): 2oz (56g___inch slice) for unsliced bread
Bread sticks-see crackers Toaster pastries-see coffee cakes Brownies	40g	___piece(s) (___g) for distinct pieces fractional slice (___g) for bulk
Cakes, heavy weight (cheese cake:pineapple upside-down cake:fruit, nut, and vegetable cakes with more than or equal to 35percent of the finished weight as fruit, nuts, or vegetables or any of these combined)[6)]	125g	___piece(s) (___g) for distinct pieces (e.g., sliced of individually packaged prducts) ___fractional slices (___g) for large discrete units
Cakes, medium weight (chemically leavened cake with or without icing or filling except those classified as light weight cake:friut, nut, and vegetable cake with less than 35percent of the finished weight as fruit, nuts, or vegetables or any of those combined:light weight cakewith: Boston cream pie:cupcake:eclair, cream puff)[7)]	80g	___piece(s) (___g) for distinct pieces (e.g., cupcake) ___fractional slices (___g) for large discrete units
Cakes, light weight (angel food, chiffion, or sponge cake without icing or filling)[8)]	55g	___piece(s) (___g) for distinct pieces (e.g., sliced or individually packaged products); fractional sliced (___g) for large discrete units
Coffee cakes, crumb cakes, doughnuts, Danish, sweet rolls, sweet quick type breads, muffins, toaster pastries	55g	___piece(s) (___g) for-sliced bread and distinct pieces (e.g., doughnut) 2 oz (58g visual unit of measure) for bulk products (e.g., unsliced bread)

제 품 군	참 고 량	표 지 문 구[5]
Cookies	30g	__piece(s)(__g)
Crackers that are usually not used as snak, melba toast, hard bread sticks, ice cream cones[9]	15g	__piece(s)(__g)
Crackers that are usually used as snacks	30g	__piece(s)(__g)
Croutons	7g	__tbsp(s)(__g)or__cup(s)(__g), __piece(s)(__g)for large pieces
French toast, pancakes, variety mixes	110g prepared for french toast and pancakes 40g dry mix for variety mixes	__piece(s)(__g): __cup(s)(__g)for dry mix
Grain-based bars with or without filling or coating. e. g, breakfast bars, granola bars, rice cereal bars.	40g	__piece(s)(__g)
Ice cream cones-see crakers Pies, cobblers, fruit crisps, tumovers, other pastries	125g	__piece(s)(__g)for distinct pieces fractional slice(__g)for large discrete units
Pie crust	1/6of 8inch crust 1/8of 9inch crust	1/6 of 8 inch crust(__g) 1/8 of 9 inch crust(__g)
Pizza crust Taco shells, hard Waffles		__fractional slice(__g) __shell(s)(__g) __piece(s)(__g)
음 료 Carbonated and noncarbonated beverages, wine coolers, waters.	240mL	8 oz (240ml)
Coffee of tea, flavored and sweetened	240mL prepared	8 oz (240ml)
곡류 및 곡식제품 Breakfast cereals(hot cereal type). hominy grits	1cup prepared: 40g plain dry cereal: 55g flavored sweetened dry cereal	__cup(s)(__g)
Breakfast cereals, ready-to-eat, weighing less than 20g per cup. e. g., plain puffed cereal grains.	15g	__cup(s)(__g)

제 품 군	참 고 량	표 지 문 구[5]
Breakfast cereals, ready-to-eat weighing 20g or more but less than 43g per cup: high fiber creals containing 28g or more of fiber per 100g	30g	__cup(s)(__g)
Breakfast cereals, ready-to-eat, weighing 43g or more per cup : biscuit types.	55g	___piece(s)(__g) for large distinct pieces(e.g. biscuit type); ___cup(s)for all others
Bran or wheat germ Flours or cornmeal Grains, e.g., rice, bariey, plain	15g 30g 140g preparect; 45g dry	___tbsp(s) or ___cup(s)(__g) ___tbsp(s) or ___cup(s)(__g) ___tbsp(s)
Pastas, plain	140g prepared; 55g dry	___tbsp(s)(__g) or ___cup(s)(__g) for large pieces(e.g., large shell) or 2oz(56g/visual unit of measure) for dry bulk products(e.g., iasagna or spaghetti noodles)
Pastas, dry, ready-to-eat, e.g., fried canned chow mein noodles.	25g	___cup(s)(__g)
Starches, e.g., cornstarch, potato starch, tapioca, etc.	10g	1tbsp(8g)for cornstarch; 1tbsp(10g)for tapioca; 1tbsp(__g)for others
Stuffing	100g	___cup(s)(__g)
유제품과 그 대체식품 Cheese, cottage	110g	1/2cup(105g)for small curd; 1/2cup(113g)for large curd, low fat or with fruit added; 1/2cup(__g)for others
Cheese used primarily as ingredients, e.g. dry cottage cheese, ricotta cheese.	55g	1/3cup(48g)for dry curd cottage cheese; 1/4cup(62g)for ricotta cheese
Cheese, grated hard, e.g., Parmesan, Romano	5g	1tbsp(5g)
Cheese, all others except those listed as separate categories-includes cream cheese and cheese spread.	30g	___piece(s)(__g)for distinct pieces; __tbsp(s)(__g)for cream cheese and cheese spread 1 oz(28g/visual unit or measurs) for bulk
Cheese sauce-see sauce category Cream or cream substitutes, fluid Cream or cream substututes, powder Cream, half & half Eggnog	15mL 2g 30mL 120mL	1tbsp(15mL) 1tsp(2g) 2tbsp(30mL) 1/2cup(120mL)or 4 fl oz(120mL)

제 품 군	참 고 량	표 지 문 구[5]
Milk, condensed, undiluted Milk, evaporated, undiluted Milk, milk-based drinks, e.g., instant breakfast, meal replacement, cocoa Shakes or shake substitutes, e.g. dairy shake mixes, fruit frost mixes Sour cream Yogurt	30mL 30mL 240mL 240mL 30g 225g	2tbsp(30mL) 2tbsp(30mL) 1cup(240mL) or 8 floz(240mL) 1cup(240mL) or 8 floz(240mL) 2tbsp(30g) 1cup(__g)
후 식 류 Ice cream, ice milk, frozen yogurt, sherbet all types, bulk and novelties(e.g., bars, sandwiches, cones).	1/2cup-inciudes the volume for coatings and wa-fers for the no-velty, the vari-eties	__piece(s)(__g) for individually wrapped or packaged products); 1/2cup(__g) for others
Frozen flavored and sweetened ice and pops, frozen fruit juices:all type, bulk and novelties(e.g., bars, cups).	85g	__piece(s)(__g) for individually wrapped or packaged products; 1/2cup(__g) for others
Sundae Custards, gelatin or pudding	1 cup 1/2 cup	1cup(__g)__piece(s)(__g) for distinct unit(e.g., individually packaged products); 1/2 cup(__g) for bulk
후식용 토핑과 속 Cake frosting or icings	35g	__tbsp(s)(__g)
Other dessert toppings, e.g., fruits, syrups, spreads, marshmallow cream, nuts, dairy and nondairy whipped toppings.	2tbsp	2tbsp(__g)
Pie fillings	85g	__cup(s)(__g)
난류 및 그 대체식품 Egg mixtures, e.g., egg too young, scrambled eggs, omeletes. Eggs(all size)[9]	110g 50g	__piece(s)(__g) for discrete pieces __cup(s)(__g) 1 large. medium, etc. (__g)
Egg substitutes	An amount to make 1large(50g)egg	__cup(s)(__g)
지방 및 유지류 Butter, magarine, oil, shortenning	1 tbsp	1tbsp(14g) for butter, magarine or oil; 1tbsp(9g) for whipped butter or margarine 1tbsp(13g) for shortening

제 품 군	참 고 량	표 지 문 구[9]
Butter replacement, powder Dressings for salads Mayonnaise, sandwich spreads, mayonnaise-type dressing.	2g 30g 15g	__tbsp(s)(__g) 2tbsp(__g) 1tbsp(14g) for mayonnainse; 1tbsp(15g) for imitation mayonnaise ,mayonnaise-typed reesing or sandwich spread
Spray types	0.25g	About___ seconds spray(__g)
생선, 조개류, 야생조수류[10], 육류, 가금류 또는 가금류 대체품 Bacon substitutes, canned anchovies[11], anchovy pastes, caviar	15g	___piece(s)(__g) for discrete pieces __tbsp(s)(___g) for others
Dried, e.g., jerky	30g	___piece(s)(__g)
Entrees with sauce, e.g., fish with cream sauce, shrimp with lobster sauc	140g cooked	___cup(s)(__g); 5 oz(140g/visual unit of measure) fl not mesureable by cup
Entrees without sauce, e.g. plain or fried fish and shellfish, fish and shellish cake	85g cooked 110g uncooked	___piece(s)(__g) for discrete pieces; ___cup(s)(__g) ___oz(__g/visual unit of measure) fl not mesurable by cup[13]
Fish, shellfish or game meat[10], canned[11]	55g	__piece(s)(__g) for discrets pieces ___cup(s)(__g); 2 oz(58g/___cup) for products that are difficult to mesure the g weight of cup mesure(e.g., tuna); 2 oz(56g/__pieces) for products that naturally vary in size (e.g., sardines)

Substitute for luncheon meat, meat spreads, Canadian bacon, sausages and frankfurters.	55g	__piece(s)(__g) for distinct pieces (e.g., slices, links);
		___cup(s)(__g);
		2 oz (58g/visual unit of measure) for nondiscrete bulk product

Smoked or pickled[11] fish, shellfish or game meat[10], fish or shellfish spread. Substitutes for bacon bits - see miscellaneous category.	55g	___piece(s)(__g) for distance pieces(e.g, stice, links) or __cup(s)(__g); 2oz(56g/visual unit of measure) for nondiscrete bulk product

제 품 군	참 고 량	표 지 문 구[5]
과일 및 과일쥬스류 Candied or pickled[11]	30g	___piece(s) (__g)
Dehydrated fruits-see snack category Dried	40g	___piece(s) (__g) for large pieces (e.g., dates, figs, prunes): ___cup(s) (__g) for small pieces (e.g., raisins)
Fruits for garnish or flavor, e.g. maraschino cherries[11]	4g	1 cherry (__g)
Fruit relish e.g., cranberry sauce, cranberry relish	70g	__cup(s) (__g)
Fruits used primarily as ingredients, avocado	30g	See footnote 13
Fruits used primarily asingredients, others(cranberries, lemon, lime).	55g	___piece(s) (__g) for large fruit; ___cup(s) (__g) for small fruits measurable by cup[13]
Watermelon	280g	See footnote 13
All other fruits(except those listed as separate categories), fresh, canned, or frozen.	140g	___piece(s) (__g) for large pieces (e.g., strawberries, prunes, apricots, etc.) ___cup(s) (__g) for small pieces (e.g., buleberries, raspberries, etc.)[13]
Juices, nectars, fruit drinks Juices used as ingridients, e.g., lemon juice, lime juice.	240mL 5mL	8 fl oz(240mL) 1 tsp(5mL)
콩 류 Bean cake(tofu)[11], tempeh	85g	___piece(s) (__g) for discrete pieces 3 oz(84g/visual unit of measure) for bulk products
Beans, plain or in sauce	130g for bean sauce or canned in liquid and refried beans; 90g for others.	1/2cup(__g)
기 타 Baking powder, baking soda, pectin Baking decorations, e.g., colored sugars and sprinkles for cookies, cake decorations.	1g 1/4 tsp or 4g if not measurable by teaspoon	1/4tsp(__g) ___piece(s) (__g) for discrete pieces; 1/4tsp(__g)

제 품 군	참 고 량	표 지 문 구[5]
감자류 및 고구마류/얌 French fries, hash browns, skins, or pancakes	70g prepared; 85g for frozen unprepared french fries	__piece(s) (__g) for large distinct pieces(e.g., patties, skins; 2.5 oz(70g/__pieces) for prepared fries; 3 oz(84g/__pieces) for unprepared fries
Mashed, candied, stuffed or with sauce	140g	__piece(s) (__g) for discrete pieces(e.g., stuffed potato); __cup(s) (__g)
Plain, fresh, canned, or frozen	110g for fresh or frozen; 125g for vacuum packed; 160g for canned in liquid;	__piece(s) (__g) for discrete pieces: __cup(s) (__g) for sliced or chopped products
샐 러 드 류 Gelatin salad Pasta or potato salad All other salads, e.g., egg, fish, shellfish, bean, fruit, or vegetable salads.	 120g 140g 100g	 1/2cup(120g) __cup(s) (__g) __cup(s) (__g)
양념류(SAUCE, DIPS, GRAVIES AND CONDIMENTS) Barbecue sauce, hollandise sauce, tartar sauce, other sauce for dipping(e.g., mustard sauce, sweet and sour sauce), all dips(3g, beandips, dairy-based dips, salsa).	2tbsp	2tbsp(__g)
Major main entree sauce, e.g. spahgetti sauce	125g	1/2cup(__g)
Minor main entree sauce as toppings (e.g. gravy, white sauce, cheese sauce), cocktail sauce.	1/4 cup	1/4cup(__g)
Major condiments, e.g. catsup, steak sauce, soy sauce, vinegar, teriyaki sauce, marinades.	1 tbsp	1tbsp(__g)
Minor condiments, e.g. horseradish, hot sauce, mustards, worcestershire sauce.	1 tsp	1tsp(__g)
스 낵 류 All varieties, chips, pretzel, popcorns, extruded snakes, fruit-based snacks (e.g., fruit chips) grain based snack mixes.	30g	__cup(s) (__g) for small pieces (e.g., large pretzels:pressed dried fruit sheet); 1oz(28g/visual unit of measure) for bulk products(e.g., potato chips)

제 품 군	참 고 량	표 지 문 구[5]
스 프 류 All varieties	245g	1cup(__g)

당류 및 사탕류
Baking candies(e.g.,chips)
	15g	__piece(s)(__g)for large pieces;
		__tbsp(s)(__g)for small pieces;
		1/2oz(14g/visual unit of measure)for bulk prducts

Hard candies,breath mints Hard candies,roll-type,mini-size in dispenser packages.	2g 2g	__piece(s)(__g) __piece(s)(__g)
Hard candies,others	15g	__piece(s)(__g)for large pieces; __tbsp(s)(__g)for "mini-size" candies measurable by tablespoon; 1/2 oz(14g/visual unit of measure) for bulk products
All other candies	40g	__piece(s)(__g); 1 1/2 oz(42g/visual unit of measu re) for bulk products
Confectioner's sugar Honey,jams,jellies,fruit butter,molasses	30g 1 tbsp	1/4 cup(30g) 1 tbsp(__g)
Marshmallows	30g	__cup(s)(__g)for small pieces or __piece(s)(__g)for large pieces
Sugar	4g	1 tsp(__g); __piece(s)(__g)for discrete pieces (e.g.,sugar cubes,individually packaged products)

Sugar substitutes	An amount equivalent to one reference amount for sugar in sweetness.	__tsp(s)(__g)for soilds;
		__drop(s)(__g)for liquid;
		__piece(s)(__g)(e.g.,individually packaged products)

Syrups	30mL for syrups used primarily as an ingredient (e.g.,light or dark corn syrup); 60mL for all others.	2tbsp(30mL)for syrup used primarily as an ingrdient; 1/4 cup(60mL) for all others.
야채류 Vegetables primarily used for gamish or flavor,e.g.,pimento,parsley.	4g	__piece(s)(__g); __tbsp(s)(__g)for chopped products

제 품 군	참 고 량	표 지 문 구[5]
Chilli pepper, green onion	30g	__piece(s) (__g)[13] __tbsp(s) (__g) or __cup(s) (__g) for sliced of chopped products
All other vegetables without sauce: fresh, canned, or frozen.	85g for fresh or frozen: 95g for vacuum packed: 130g for canned in liquid, cream-style corn, canned or stewd tomatoes, pumpkin, or winter aquash.	__piece(s) (__g) for large pieces (e.g., cut corn, green peas); 3oz (84g/visual unit of measure) if not measurable by cup[13]
All other vegetables with sauce: fresh, canned, or frozen.	110g	__piece(s) (__g) for large pieces (e.g., brussel sprouts) __cup(s) (__g) for small pieces (e.g., cut corn, green peas); 4oz (11g/visual unit of measure) if not measurable by cup
Vegetable juice Olives[11]	240mL 15g	8fl oz (240mL) __piece(s) (__g) __tbsp(s) (__g) for sliced products
Pickles, all types[11] Pickle relishes Vegetable pastes, e.g., tomato paste	30g 15g 30g	1 oz (28g/visual unit of measure) 1 tbsp (15g) 2 tbsp (33g) for tomato paste; 2 tbsp (__g) for all others
Vegetable sauce or purees, e.g., tomato sauce, tomato puree.	60g	1/4 cup (61g) for tomato sauce 1/4 cup (63g) for tomato puree 1/4 cup (__g) for all others

139개 식품군 참고량에 대한 주서

1) 이 수치는 매회 통상 소비참고량을 나타내며, 1977년에서 1978년과 1987년에서 1988년사이에 USDA가 집행한 전국식품 소비조사에서 주로 유추되었다.
2) 참고량에 대한 다른 언급이 없으면, 참고량은 제품의 ready-to-serve 형태 혹은 almost ready-to-serve 형태(즉, 가열해서 serve하거나, 구워서 serve한다)이다. 만일 따로 표기 되지 않았으면, unprepared form(예:건조곡류)에 대한 참고량은 prepared form의 참고량 1 단위를 만들기 위한 양이다. "prepared"는 섭취준비상태를 의미한다. (예:cooked)
3) 제조업자는 21 CFR 101.9조(b) 절차에 따라 특정 제품에 가장 적절한 가정용단위를 사용하여 참고량을 표지일인분량크기로 바꿔야 한다.
4) 각 제품 분류에 대한 제품목록 사본은 the Division of Nutrition(HFF-260), Center for Food Safety and Applied Nutrition, Food and Drug Administra-tion, 200 C St. Sw., Washington, DC20204에서 구할 수 있다.
5) 표지문구는 제조업자에게 표지상의 일인분량크기표현에 대한 지침을 제공하는 것이지만, 꼭 그렇게 해야 하는 것은 아니다. "piece"라는 용어는 따로 떨어지는 단위의 총체적인 표현으로 사용된다. 제조업자는 특정제품에 가장 적절한 단위를 사용해야한다. (예:sandwich for sandwiches, cookies' for cookies, and bar for frozen novelties).
6) 1 $inch^3$ 당. 10g 이상인 케익류가 포함된다.
7) 1 $inch^3$ 당 4g 이상, 10g 이하인 케익류가 포함된다.
8) 1 $inch^3$ 당 4g 이하인 케익류가 포함된다.
9) 아이스크림콘과 달걀의 표지 일인분량은 모두 1단위로 한다. 통상소비참고량보다 무거운 모든 껌류는 그것이 한번에 먹을만한 정도이면, 표지 일인분량을 1 단위로 한다.
10) the Federal Meat Inspection Act 나 the Poultry Products Inspection Act에서 적용되지 않는 동물성 제품

11) 액체상태로 포장되거나 캔에 들어 있으며, 참고량은 고형량에 대한 양이다. 단, 고체와 액체상태 모두 소비되는 경우는 제외된다. (예:canned chopped claim in juice)

12) 익히지 않은 형태에 대한 참고량은 101.45조의 날생선이나 101.9조 (b)(j)의 생선이나 야생조수류를 구성하는 단일재료제품에는 적용하지 않는다.

13) 생과일, 생채소, 생생선의 경우에, "Food Labeling : Guidelines for voluntary Nutrition Labeling and Identification of the 20 Most Frequently Con-sumed Raw Fruits, Vegetables, and Fish:Definition of Subtantial Compliance:Correction" 규정의 부록 A 와 B 에 정해진 1인분량의 표지문구를 따른다.

14) 피자소스는 피자의 일부분이며, 소스토핑으로 간주 되지 않는다.

9. 1인 분량 및 참고량에 대한 질의응답 내용

① 질문:1인분량과 제공횟수를 결정하는 순서를 어떻게 하여야 하는가?

답: 다음의 3단계의 법규에 의해 결정한다.

(1)101.12(b)법규의 참고량중 식품군에 맞는 제품을 참고

(2)101.9(b)(2)(3)(4)법규의 복합1인 분량 결정일 경우를 참조하시고 101.9(b)(5)와 101.9(b)(7)의 가정용 단위, 미터단위를 결정하십시요.

(3)101.9(b)(8)법규의 제공횟수의 반올림규정을 참조하여 결정하십시오.

② 질문:1인분량과 참고량은 다른가?

답:그렇다. 참고량은 1인분량을 구하기 위한 근거로써 26oz(737g)파이를 예로 들어본다.

(1)파이의 참고량은 125g이다.

(2)참고량 125g에 가장 가까운 조각의 분수를 찾는다.

737gx1/5=147g , 737gx1/6=123g

(147g보다는 참고량 125g에 123g이 가깝다)

(3)참고량에 가까운 미터단위인 g의 실제 수치가 1인분량 이다. 표시는 Serving Size 1/6 pie(123g)

③ 질문: 1인분량을 식품의 제공전 조각으로 표시할 경우 어떻게 표시해야 하나?

답:케이크나 파이의 경우 1/2, 1/3, 1/4, 1/5, 1/6, 1/8, 1/9, 1/10, 1/12, 등 참고량에 가까운 작은 조각으로 표시한다.

④ 질문:1인분량을 2½이라 표현되는가?

답:101.9(b)(8)법규에 의해 반올림하여 다음과 같이 표시한다.

2½serving → 3serving (0.5serving은 반올림하여 표시)

⑤ 질문:참고량이 240ml(8fl oz)인 병음료의 경우 제품이 6fl oz인 경우 표시는?

답:참고량이 100ml이거나 클경우에는 함량의 67%g 혹은 150%보다 작거나 같을경우 1unit 즉 1Bottle로 표시한다.

⑥ 질문:1인분량의 가정용단위표시는 어떻게 선택하여야 하는가?

답:법규101.9(b)(5)의 일반적인 가정용단위를 표시할것인가를 법규 101.9(b)(5)(i)와 101.9(b)(5)(ii), 101.9(b)(5)(iii)를 참조하여 결정한다.

⑦ 질문:참고량인 50g인 제품의 경우 실제제품은 1회제공으로 54g인경우 어떻게 표시해야 하나?

답:영양표시는 참고량의 가장가까운 가정용단위를 근거로 하기 때문에 1인 분량은 54g으로 표시한다.

⑧ 질문:피클채소의 경우 식품군과 참고량은?

답:채소든 열매이든 피클종류는 전부 Pickle군으로 보고 참고량은 30g 이다.

⑨ 질문:참고량이나 식품군이 나타나지 않은 식품은 어떻게 결정 하나?
답:101.12(h)법규에 따라 제조자는 필히 분배자에게 습관적으로 먹는량에 대한 정보를 제공하고 이의가 있을때는 청원을 해야한다.
FDA는 제안 참고량에 대한 제조자의 면담을 제공하고있다.

⑩ 질문:영양표시나 1인분량, 참고량에 대한 질의는 어디로 해야 하나?
답:Office of Food Labeling(HFS-150)
Food and DRUG Administration
200 C St. SW
Washington, DC 20204
U.S.A. (전화:202-205-4561)

10. 영양표시 규정 준수 여부 감시 기준

가. 영양표시 정부를 얻기 위해 분석자료나 계산자료를 이용하든간게 동일 조건하에서 생산된 단위의 집합체나 일일 생산량 롯트별로 자료를 구해야 한다.

나. 분석용 검체는 소비자 단위의 12개 검체를 혼합하여 AOAC방법이나 다른 적절한 방법(데이타 베이스)으로 분석한다.

다. FDA는 영양정보를 어떻게 얻었는가에는 관심이 없으며 단지 표지에 표시된것과 소비자 단위 상품의 정확성 만을 감시 한다. FDA는 법의 준수여부를 감시 하기 위해 영양소를 2개군으로 구분하여 기준을 설정하였다.

1군 : 강화 식품또는 조합식품에 첨가된 영양소로써 표지에 적힌 값의 100%이상 함유하여야 한다.

2군 : 식품에 천연상태로 존재하는 고유 영양소를 가진 원재료가 식품에 첨가 되었다면 이에 속한다. 여기에 해당되는 비타민, 무기질, 단백질, 탄수화물, 식이 섬유소, 당류, 불포화 지방산, 칼륨의 경우 최소한 시한 영양소 함량이 80%이상 되어야 하며 칼로리, 당류, 총지방, 포화지방, 콜레스테롤, 나트륨은 함량이 표지보다 20%이상 초과하면 법 403조(a)항에 의해 허위 표시로 간주 된다.

11. Nutrition Facts 준비 과정

미국에서는 1993년 1월 6일 연방관보에 식품영양표시 규정을 공표한 이래 몇 차례에 걸쳐 기술적 수정안을 발표한 바 있다. 본 자료에서는 그간의 변화된 내용과 이를 알기 쉽게 정리하여 사용에 도움을 주고자 하였다.

영양 정보를 표시해야 하는 제품인지를 판단한다.

↓
↓ 1. 원칙적으로 모든 가공식품은 영양정보를 표시하여야 한다.
↓ 2. 해당 기업이 표시면제 기준에 일치하는지를 본다. 101.9(j)(1).
↓ 연간총 판매액이 50만불 미만이거나 연간 식품 판매액이 5만불
↓ 미만인 회사에서 생산되는 제품은 영양표시가 면제된다. 그러나
↓ 그동안 식품제조업자들로 부터 면제범위의 확대를 끈질기게 요구
↓ 받은 의회는 93년 8월 6일에, 1990년에 통과 시켰던 "Nutrition
↓ Labeling and Education Act of 1990"의 개정안인 "Nutrition
↓ Labelingand Education Acts Amendments of 1993" 을 통과 시켰
↓ 다. 이 법안에서는, 소규모기업에 대한 원래 규정은 그대로 둔 채,
↓ 종업원수와 연간 판매단위에 따른 면제 규정을 추가 하였다. 이
↓ 법안에 따라 FDA는 94년 3월 14일 소규모 기업의 면제에 대한 규
↓ 정을 제안하였다. 본 제안안에 대한 의견 제출 기간인 60일이후
↓ 바로 최종안을 공표할 예정으로 있다. 이에 대해서는 별도로 첨부
↓ 된 "소규모 기업에 대한 면제 범위의 확대"를 참조할것.
↓ 3. 해당 제품이 강제 표시대상에서 면제되는지를 판단한다. 101.9(j)
↓

제품내 영양성분함량을 분석한다.

↓
↓ 1. FDA는 각회사가 어떻게 영양소함량을 결정하여야 하는지에 대해
↓ 서는 언급하지 않았다.
↓ 따라서 그 값이 어떻게 얻어졌는지에 관계없이, 회사는 표지에 적
↓ 힌정보의 정확성에 대한 책인을져야 한다.
↓
↓ 2. 표시하여야 할 영양소 및 식품성분 항목 결정 101.9(c)
↓ - 101.9(c)에서 제시한 강제표시 항목및 임의표시 항목 이외에
↓ 는 "Nutrition Facts"란 내에 함량을 표시할수 없다.
↓ - 붕소나 오메가-3 지방산과 같이, RDI/DRV 가 없는 영양소에 대
↓ 한 정보는 영양표지의 바깥에 둘 수 있다. 이와 같은 정보는
↓ 그 량에 관한 표현만 가능하며, 그 영양소의 수준을 특정지워
↓ 묘사할 수는 없다(즉 "High in Omega-3"로 표현할 수 없다.)
↓ - 따라서 일단은 강제표시항묵으로 된 영양소 및 식품성분의 함
↓ 량을 분석해 보는것이 필요하다.
↓
↓ 3. 분석방법의 결정
↓ - 항목별 정의를 잘 이해하여야 한다. 101.9(c)
↓ - FDA는 분석 방법을 지정하지는 않았으나 사후감시에서 1990년
↓ 도 AOAC 방법을 사용할 것이므로 이를 이용하는 것이 바람직하다.
↓ - 식품의 종류에 따라 AOAC중 어떤 방법을 이용할것인지 에 대
↓ 해서는, "영양표시 분석에 관한 AOAC 실무위원회에서 추천한
↓ 영양소별로 적절한 AOAC 분석방법"을 참고할 서 (식품공보지
↓ 93년 7월호 참조.)
↓
↓ 4. 어디에 분석을 의뢰할 것인가의 결정
↓ - 원칙적으로 FDA가 승인하는 분석기관은 미국내에도 국외에도
↓ 없다. 따라서 어디에 분석을 의뢰할것인가는, 그 실험심이

↓ 정도관리가 잘되고 있는지 또 AOAC 방법에 어느 정도 익숙한
↓ 지를 판단하여 제조업자가 임의로 결정하여야 한다.
↓ - 만일 회사자체에 실험실이 있으면 자체적으로 분석하는 것도
↓ 바람직하다.
↓

1 인 분량의 결정

↓
↓ 1. 해당제품이 139개 식품군 중 어디에 속하는지를 판단 한다.
↓ 101.12
↓ (식품군에 대해서는 1993년 8월 18일 연방관보에서 93년 1월 6
↓ 일자의 규정을 수정하였으므로, 수정된 자료를 참조할 것)
↓ - 해당제품에 대한 참고량을 특별히 설정하거나 개정코자 할 경
↓ 우에는 101.12(h)의 내용을 첨부 하려 FDA 에 청원할 수 있다.
↓
↓ 2. 해당 식품군의 참고량을 이용ㅇ 하여 제품의 1인분량을 결정한다.
↓ - 제품의 유형에 따라 참고량을 이용하여 1인분량을 결정한다.
↓ - 제품이 섭취전에 물을 첨가하는등의 조작이 필요한 경우에는
↓ 해당 참고량만큼 섭취 바로직전의 상태로 만드는데 필요한 제
↓ 품의 량을 말한다.
↓ 3.1인분의 표기 단위 및 표기방법 101.9(b)(5).101.9(b)(7)
↓

제공가능 횟수의 결정

↓
↓ 1.제공가능 횟수의 결정 및 표기 방법 101.9(b)(8).
↓
↓

1인 분량내 함유된 영양소의 함량을 계산한다.

↓

↓ 1. 흔히 분석에서 얻어진 값이나 데이타베이스에서 온 값은 100g
↓ 혹은 100ml 당 값이다. 이와 같은 자료는, 여러규정에 따라, 영
↓ 양표지에 적합한 값으로 바꾸어야 한다. 분석된 자료를 이용하
↓ 녀 1인 분량당 함유된 영양소의 량을 계산하고, 반올림 규정에
↓ 따라 표시값을 결정한다. 101.9(c)

↓

↓ 2. 비타민과 무기질의 경우에는 함량값자체를 표기할 수 없으며
↓ 다만 1일 참고치 대한 비율로만 표시할 수 있다. 101.9(c)(8)

↓

↓ 3. 함량은 제품의 포장시 혹은 구입시 상태를 근거로 한다.

↓

↓ 4. 제품의 다름 상태 에서의 함량 표기가 필요한지를 결정할 것
↓ 101.9(b)(10)과 (11)

↓

영양함량을 1일 참고치에 대한 비율로 나타낸다.

↓

↓ 1. DV란 RDI와 DRV를 합한 명칭이다. 따라서 101.9(c)(8)(iv)의
↓ RDI를 이용하여 비타민과 무기질의 RDI비율을 계산하
↓ 고, 101.9(c)(9)의 DRV를 이용하여 여러 식품성분의 DRV 비율
↓ 을 계산한 후에 그 값을 DV%로 나타내면 된다.

↓

↓

표기양식의 도안

↓

↓ 1. 표준 표기양식에 따라 도안한다. 101.9(d)

↓

↓ 2. 표준표기 양식에 해당되지 않는지를 판단한다.

↓ 101.9(j), (e), (f).

↓

↓ 3. 101.9(d)(10)에 서술된 칼로리전환에 관한 정보는, 원래는 강제

↓ 표시 사항이었으나, 93년 8월18일자 기술적 수정안에서 임의표기

↓ 규정으로 바뀌었다.

영양정보는 정보면에 위치한다.

↓

↓ 1. 정보면이란, 제일전시면의 오른쪽 면을 말한다. 101.2

↓

↓ 2. 개별포장된 제품이거나 여러가지가 들어 있는제품, 다른 재료를

↓ 첨가하여 섭취하는 제품의 경우에는 101.9(h)를 참고한다.

↓

제품내 영양표시 규정에 위배되는
내용이 있는지를 검토 한다.

↓

↓ 1. 표지내에 101.9(k)에 위배되는 내용이 있는지를 검토한다.

↓

↓ 2. 영양소함량 관련 강조표시나 건강관련 강조표시의 기준에 해당

↓ 한다고 해서 반드시 강조표시할 필요는 없다. 그러나 표지에

↓ 강조표시를 하였으면, 그 용어의 사용이 허용된 것인지 또 제

↓ 품의 용어의 사용기준에 적합한지, 강조표시에 따르는 강제표
↓ 기 문구가 제대로 되었는지를 주의 깊게 검토하여야 한다.
↓
↓

기타 요구된 표시규정을 지켰는지를 검토한다.

1. 총중량 표기

2.. 원재료표기 101.4
- 101.100조에서 면제 되는 제품을 제외하고는 동일성기준을 따르는 식품을 포함하여 , 식품의 표지나 표시상에는 모든 원재료를 표기하여야 한다. 무게순으로 제일 전시면이나 101.2의 규정에 따라 정보면에 표기한다.

3. 쥬스음료일 경우, 쥬스비율표기에 관한 규정을 검토할 것.
101.30

노트 : 1. 본자료는 미국의 CFR 21편 101조와 식품의 표기와 관련된 내용중 새로운 영양표시 규정과 관련된 내용을 준비순서에 따라 임의로 나열한 것이다. 따라서 본 자료에서 생략된 내용이 있을수 있으므로 CFR 규정집과 함께 사용하여야 하며, 본 자료보다 CFR의 내용이 우선되어야 한다.

2. 본문의 관련조항 표기는 미국 CFR 규정의 조항임.

제 2절 : 농림수산물 수출입 및 국가별 동향

1. 농림수산물 수출입동향

(단위 : 백만 $, %)

구 분		연도별			6월말		
		'93	'94	증감율	'94	'95	증감율
수출	국가전체	82,236	96,013	16.9	43,713	58,328	33.4
	농림수산부	2,759.4	3,048.7	10.5	1,385.2	1,624.5	17.3
	°농산물	694.7	835.7	20.3	371.1	492.6	32.7
	°축산물	114.7	116.1	1.2	54.1	69.8	28.9
	°임산물	453.5	511.1	12.7	170.9	174.8	2.3
	°수산물	1,496.5	1,585.8	6.0	788.9	887.3	12.5
수입	국가전체	83,800	102,348	22.1	47,363	65,265	37.8
	농림수산부	7,811.6	8,715.7	11.6	4,182.2	5,027.7	21.3
	°농산물	3870.3	4,493.3	16.1	2,132.2	2,795.6	31.1
	°축산물	701.1	932.3	33.0	419.9	584.2	39.1
	°임산물	2,697.7	2,562.8	△5.0	1,300.0	1,316.5	1.3
	°수산물	542.5	727.2	34.0	330.1	376,4	14.1
수지	국가전체	△1,564	△6,335	305.1	△3,650	△6,937	90.1
	농림수산물	△5,052.2	△5,667	12.2	△2,797	△3,448.2	23.3

2. 국가별 수출입 동향

(단위 : 백만$)

국별	94	94/6	순위	95/6	순위	주요품목
농림수산물	3,049 (100)	1,385 (100)		1,625 (100)		(천$)
일본	2,011 (65.952)	918 (66.297)	1	1,013 (62.386)	1	참치(125,885), 화강암제품(77,289) 어란(63,587), 어류(48,128)
홍콩	166 (5.432)	74 (5.354)	2	107 (6.593)	2	검(24,349), 자당(23,597), 홍삼(8,313), 굴(5,850)
미국	187 (6.142)	88 (6.334)	3	94 (5.764)	3	굴(15,597), 라면(8,194), 자당(8,954), 피조개(3,344)
중국	70 (2.294)	29 (2.072)	4	60 (3.681)	4	합판(18,521), 오징어(12,941), 자당(8,954), 피조개(3,344)
러시아연방	105 (3.429)	46 (3.336)	5	59 (3.638)	5	단일과실조제품(7,224), 빵(7,208), 라면(6,384), 마요네스(6,031)
대만	62 (2.036)	28 (2.009)	6	49 (3.031)	6	실장어(8,671), 사과(7,715), 홍삼(5,547), 김(2,729)
태국	67 (2.185)	31 (2.248)	7	32 (1.997)	7	참치(24,684), 수산물분(3,948), 연어(0,534), 기타동물성생산(0,529)
스페인	51 (1.686)	21 (1.505)	8	29 (1.812)	8	어류(17,818), 서대(6,197), 오징어(2,006), 고등어(0,461)
인도네시아	16 (0.522)	10 (0.733)	9	17 (1.065)	9	자당(11,970), 포도당(0,823), 수산물분(0,557), 커피조제품(0,476)
말레이시아	11 (0.355)	7 (0.473)	-	12 (0.755)	10	뱀장어(4,814), 검(2,487), 굴(1,836), 한천(0,883)
기타국	304	133		151		

3. 대일, 대미 수출실적

구 분		1990		1991		1992	
		중 량	금 액	중 량	금 액	중 량	금 액
계	일본	1,126,675	1,937,696	1,027,334	1,934,678	945,135	1,969,842
	미국	91,507	230,514	66,537	208,741	56,091	189,762
농산물	일본	230,497	302,153	249,115	292,234	262,706	334,691
	미국	33,354	67,997	28,127	60,098	27,118	65,888
임산물	일본	630,683	494,603	542,822	479,426	461,140	476,538
	미국	6,195	21,758	3,125	16,465	2,449	11,742
수산물	일본	265,495	1,140,940	235,397	1,163,018	221,289	1,148,568
	미국	91,958	140,759	35,195	132,178	26,524	112,132

구 분		1993		1994. 11	
		중 량	금 액	중 량	금 액
계	일본	815,465	1,903,464	695,688	1,846,663
	미국	57,387	195,242	50,204	167,592
농산물	일본	231,675	363,162	256,321	348,031
	미국	31,524	78,732	27,799	75,496
임산물	일본	385,908	371,629	279,960	364,314
	미국	1,853	9,311	1,383	8,026
수산물	일본	197,882	1,168,673	159,407	1,134,318
	미국	23,910	107,199	21,022	84,070

4. 대일 주요품목별 수출실적

	'90	'91	'92	'93	'94.11
<농 산 물>					
건조채소	1,990	2,778	2,145	1,697	1,499
사과, 배	3	91	183	83	7
우유와크림	43	0	1	4	-
김치	10,364	13,889	18,923	28,759	34,710
기타조제채소	949	563	658	1,082	2,539
조제과실	9,710	14,338	10,889	7,348	6,602
과실쥬스	113	17	46	1	206
과자류	9,922	11,953	16,172	17,924	16,778
라면	652	784	886	952	1,141
기타면류	1,766	2,232	2,143	3,837	3,662
간장	7	13	93	64	30
기타장류	133	282	571	690	465
차류	333	97	149	434	660
향신조미료	2,009	2,207	2,778	2,983	3,074
기타조제식료품	37,099	42,471	45,195	54,618	57,516
식물성액즙과 엑스	1,942	4,466	3,462	3,119	3,506
인삼류	50,673	25,033	28,487	32,523	29,490
한약재	13,170	14,742	15,476	10,885	8,714
커피	575	292	32	233	139
맥주	241	308	1,243	1,175	883
기타알콜음료	3,897	5,071	6,396	10,770	17,294
기타음료수	7,491	3,696	4,912	1,474	5,526
생사류	26,000	27,854	32,434	36,102	20,715
기타벽지	142	206	209	364	258
표소버섯	3,329	2,223	3,299	3,257	2,351
송이버섯	53,121	55,142	81,642	20,988	25,484
밤	93,407	98,166	100,729	93,721	118,442

5. 대미 주요품목별 수출실적

	'90	'91	'92	'93	'94. 11
〈 농 산 물 〉					
건조채소	1,932	1,908	2,178	1,795	1,026
사과, 배	1,789	1,759	1,870	2,438	1,900
우유, 크림	12	6	98	1,350	1,131
김치	256	294	80	203	166
기타조제채소	2,280	2,700	2,428	2,771	2,058
조제과실	8,047	1,869	1,739	847	395
과실쥬스	137	144	32	22	144
과자류	5,081	5,311	6,277	11,413	9,693
라면	10,125	12,291	13,317	13,740	13,979
기타면류	4,207	4,744	4,257	5,008	6,195
간장	604	475	977	1,173	1,135
기타장류	2,308	2,513	3,578	3,817	3,7099
차류	543	453	235	452	779
향신조미료	1,315	1,520	1,405	1,095	1,732
기타조제식료품	4,788	5,456	5,558	8,124	7,405
식물성액즙, 액스	349	756	794	790	1,120
인삼류	6,717	6,414	8,953	9,042	9,437
한약재	398	588	388	242	175
커피	157	345	326	860	475
맥주	1,264	1,456	1,457	1,327	1,306
기타알콜음료	577	707	1,138	1,993	2,388
기타음료수	2,828	3,854	3,300	3,726	4,355
생사류	-	-	1,112	1,855	1,165
기타벽지	7,575	6,770	3,762	2,597	2,366
표고버섯	3,152	2,744	2,629	2,094	1,346
밤	661	715	856	614	834

제3절: FDA 영양성분 표시제도 및 SERVING SIZE 참고자료

1. 영양표시 강제규정 영양소 1일 기준치(Daily Value)

영 양 소 명	기 준 치
총 지 방	65 g
포 화 지 방	20 g
콜레스테롤	300 mg
소 디 움	2400 mg
총 단 백	300 g
식 이 섬 유	25 g
단 백 질	50 g
비 타 민 A	5000 IU
비 타 민 C	60 mg
칼 슘	1g
철	18 mg

2. 강제또는 임의영양표시 영양소별 내용

영 양 소	강제/임의	핵심 영양소	단위	표 시 방 법	무의미한 양	정 의	기 타
칼로리	강	0	Cal	50Cal이하이면 5Cal 간격 50Cal이상이면 10Cal 간격	< 5Cal		Kilojules energy를 덧붙여 쓸수 있다.
지방에서 오는 칼로리	강		Cal	"	< 5Cal		
포화지방에서 오는 칼로리	임		Cal	"	< 5Cal		
총 지방	강	0	gm	3g이하이면 0.5g간격 3g이상이면 1g 간격	< 0.5mg	총 지방	
포화지방	강		gm	"	< 0.5mg	이중결합이 없는 총 지방산의 합	
스테아릭 산	임		gm	"	< 0.5mg		
다가/단일 불포화 지방	임		gm	"	< 0.5mg		
콜레스테롤	강		mg	가장가까운 5mg 간격	< 2mg		2~5mg은 "less than 5mg"으로 표기가능
나트륨	강	0	mg	140mg이하이면 5mg간격 140mg이상이면 10mg간격	< 5mg		
칼륨	임		mg	"	< 5mg		
총탄수화물	강	0	gm	가장 가까운 g간격	< 1gm	식이섬유소를 포함한 총 탄수화물	
식이섬유소	강		gm	"	< 1gm	가용성, 불용성 섬유소의합	
가용성 섬유소	임		gm	"	< 0.5gm		
불용성 섬유소	임		gm	"	< 0.5gm		

영 양 소	강제/임의	핵심 영양소	단위	표 시 방 법	무의미한 양	정 의	기 타
당 류	강		gm	가장 가까운 g간격		모든 유리 단당류와 이당류의합	
당 알콜	임		gm	”		모든 승인된 당 알콜의 합	
기타탄수화물	임		gm	”		당류, 당알콜(표기되지않았다면) 식이섬유소를 제외한 총 탄수화물	
단백질	강	0	gm	”			DV%로 표기하는것은 임의이나, 영아나 4세미만 아용 식품에는 강제표시사항
비타민 A	강		%RDI	10%이하이면 2%간격 10%이상50%이하이면 5% 간격 50%이상이면 10%간격			
비타민 C	강		%RDI	”			
칼슘	강		%RDI	”			
철	강		%RDI	”			

3.영양표시 면제 특별규정

1. 소규모 기업제품 (CFR 101.9(j)(1)항)
   연간 총 매출액이나 판내량이 50만불 미만이거나 연간 식품 매출액 5만불 미만인 제조업자, 포장업자, 유통업자로 정한다.
   두 조건중 하나만 해당되어도 표시가 면제 된다.
2. 식당과 단체 급식소에 대한 면제. (101.9(J)(2)항)
3. 케리아웃제품 즉 포장없이 조리하여 바로 먹을수 있는 셀프써비스 식품점이나 셀러드바 식품의 면제. (101.9(j)(3)(i)-(v))
4. 모든 강제표시 항목의 함량이 무의미한 식품 (커피, 녹차, 홍차등) 101.9(j)(4)
5. 영유아용 식품에 대한 특별규정 101.9(j)(5)
6. 식이 보조제의 면제 101.9(j)(6) - 95년 5월 1일 이후 강제규정
7. 유아용 조제유에 대한 규정 101.9(j)(7)
8. 의료용 식품의 면제 101.9(j)(8)
9. 벌크상태의 식품을 재포장하는 식품의 면제 101.9 (j)(9)
   단, 이와 같은 벌크원료로 만든 최종 소비자 제품은 규정을 준수해야 한다.
10. 신선한 제품과 해산물의 면제 101.9(j)(10)
11. 한가지 원재료로 포장된 생선과 야생조류에 관한 특별규정 101.9(j)(11)
    생선이나 FDA가 관장하는 조수류중 한종류 만을호 된 제푸이면 요리된 가식부 3oz 혹은 조리시 함량으로 영양정보 표시
12. 야생조수류에 관한규정 101.9(j)(12)
13. 소포장 제품과 표시총면적이 작은제품의면제
    101.9(j)(13)(i)(ii)(a)(1)(2)

총면적 : 표시 총 면적이 12제곱 인치 이하인 소포장은 영양정보 문의 전화번호를 표기 한다. 또한 총면적이 40 제곱인치 미만인 제품은 튜블러와 라이너 Label을 사용할 수 있다.
(예): 껌이나 소형 생선 통조림

4. 다중언어 표시의 실제

영 어	한 글	일 본 어
Nutrition Facts	영양 표시	榮 養 分 析
Serving Size	일인 분량	1 食 當 たり
Pieces	조각	本
Serving per Container	총 분량	食分入り
Amount per Serving	일인분 당 성분량	總食 たり
Calories	칼로리	カロリ
Calories from Fat	지방분 열량	脂 肪 分 熱 量
% Daily Value	일 참고치에 대한 비율	1 日 たり攝取量
Total Fat	총 지방	總 脂 質
Saturated Fat	포화지방	飽 和 脂 質
Cholesterol	콜레스테롤	コレステロ-ル
Sodium	소디움	ナトリウム
Total Carbohydrate	총 탄수화물	總 炭 水 化 勿
Dietary Fiber	식이섬유	食 餌 纖 維
Sugar	설탕	糖質
Protein	단백질	蛋白質
Vitamin A	비타민 A	ビタミン A
Vitamin C	비타민 C	ビタミン C
Calcium	칼슘	カルシウム
Iron	철	アイアン
Less than	미만	未滿
Percent daily values are based on a 2000 calorie diet Your daily values may be higher or lower depending on your calorie need	참고지는 1일 2000 칼로리를 기준한것임. 각 개인의 1일 참고치는 칼로리의 필요에 따라 높거나 낮아질 수있다.	1日當たり 取量は 2000 カロリ- に 基 づく.

5. 우리 상품의 미국현지 분석 1인 분량 결정 예

번호	품 목	1인 분량
1.	삼계탕	1캔(50g)
2.	현미 후레이크	1봉지(40g)
3.	된장	1 1/3 티스푼(27g)
4.	단무지	1 온스(28g)
5.	누룽지	1 봉지(40g)
6.	건조 느타리버섯	1봉지(1oz/28g)
7.	약과(낱개포장)	1봉지(37g)
8.	약과(Roll)	1케이크(43g)
9.	건조느타리 버섯(2.5oz포장)	0.5온스(14g)
10.	김(50장 110g포장)	2장(4.5g)
11.	막국수	2온스(56g)
12.	강정(150g 포장)	1온스(28g/11개)
13.	깨강정(160g 포장)	1온스(28g/18개)
14.	강냉이(100g)	2컵(30g)
15.	뻥튀기 (40g)	1봉지(40g)
16.	깨과자 (160g)	11개(31g)
17.	초밥용김(15g 포장)	2장(3g)
18.	보리차(1kg 포장)	1티스푼(5g)
19.	팝콘(100g 포장)	1컵(15g)
20.	취나물(100g 포장)	1/2컵(10g)
21.	검정콩(32oz 포장)	3테이블스푼(34g)
22.	박고지(50g 포장)	2조각(5g)
23.	건 오징어(360g 포장)	1온스(28g/1/3오징어)
24.	냉동 찰옥수수(2개 포장)	1개(150g)
25.	꽈배기 과자(155g 포장)	1개(31g)
26.	영지버섯(200g 포장)	0.5온스(15g)
27.	꿀약과(200g 포장)	3개(35g)
28.	소라과자(250g 포장)	1/2 컵(31g)
29.	멸치젓(11g 포장)	1 티스푼(15g)
30.	북어채(57g 포장)	1봉지(57g)

31.	물 엿(818ml 포장)	2티스푼(30ml)
32.	쌀과자 (9oz)	1개(28g)
33.	조미김(4g포장)	1봉지(4g)
34.	냉면(26oz)	5온스(140g)
35.	냉동미역(8oz)	1/3컵(33g)
36.	냉동미역줄기(8oz)	1/3컵(29g)

6. 라벨의 인쇄 규정

영양표시 라벨의 지정활자

Nutition Facts

Serving Size 1/2 cup(128g)
Servings Per Container 8

⑤

Amount Per Serving ③④ ⑦

Calories 80 Calories from Fat 25

⑥

②

③④ %Daily Value

④ Total Fat 2.5g ④4%
Saturated Fat 0.5g ④ 2%
④ Cholesterol 0mg ④ 0% ⑧
④ Sodium 530 mg ④ 20%
④ Total Carbohydrate 12 g ④ 4%
Dietary Fiber 2g ④ 8%
Sugars 4g
④ Protein 2g
⑤

Vitamin A 4% · Vitamin C 20%
Calcium 2% · Iron 10%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

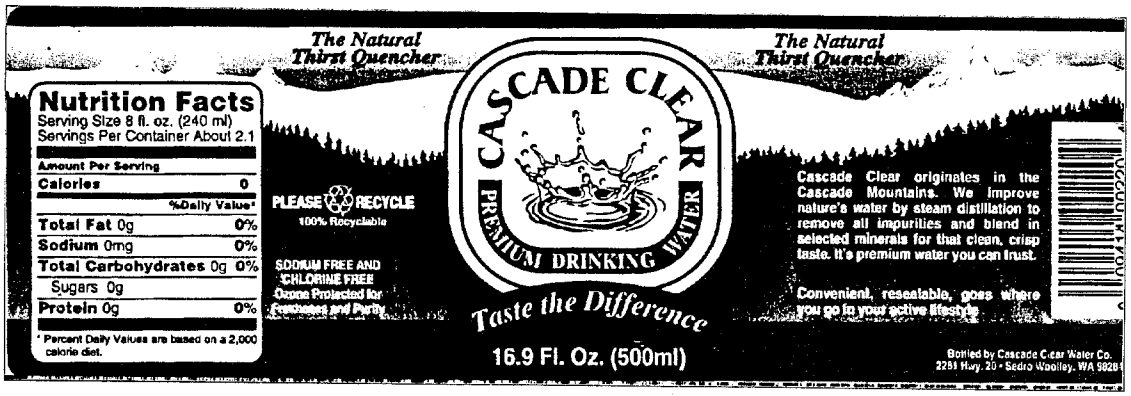
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300mg	375g
Dietary Fiber		25g	30g

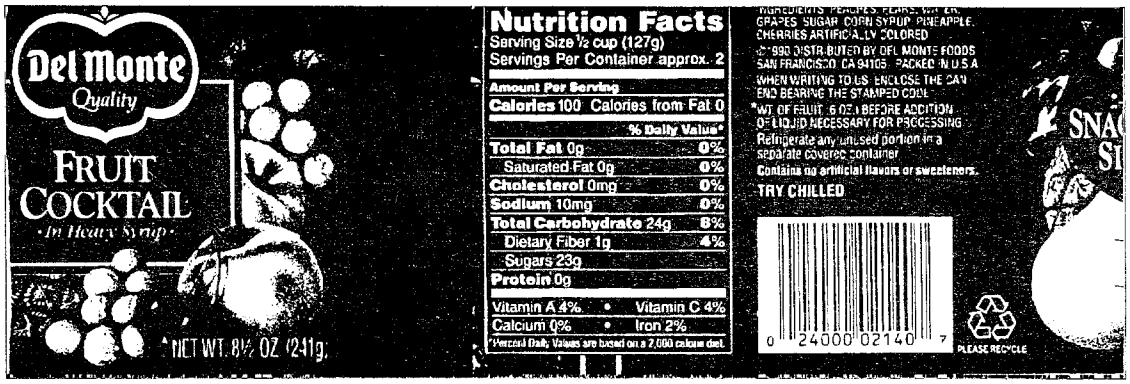
③ ⑨

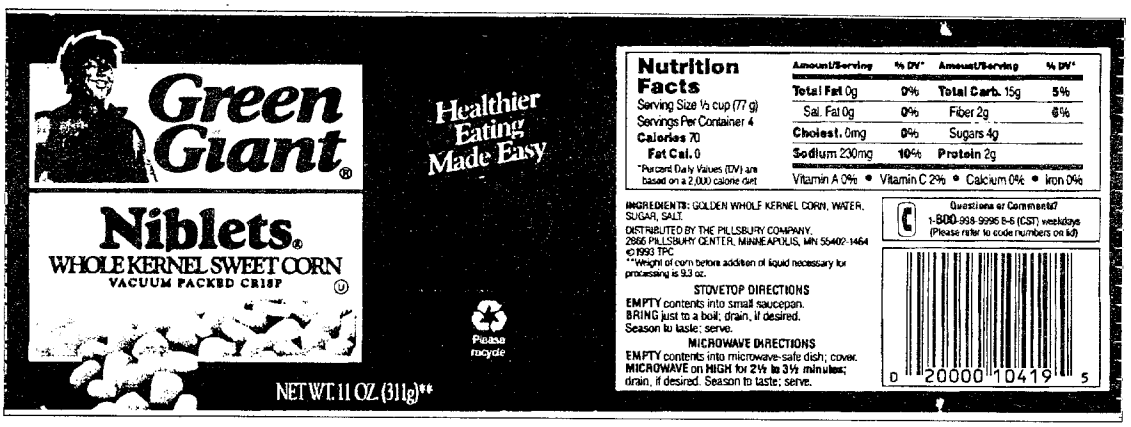
박스라인 - 헤어라인으로
3포인트내의 1/2포인트 패선
글씨체 - 헬베티카체
색상 - 검정색이나 단일색
바탕 - 흰색

① 13 포인트 이상
② 8 포인트 이상
③ 6 포인트 이상
④ 굵은 글씨체(칼로리/참고치 비율/총지방/콜레스테롤/소디움/총탄수화물/단백질/참고치숫자)
⑤ 7 포인트 패선
⑥ 3 포인트 패선
⑦ 1/4 포인트 패선
⑧ 4 포인트 인테르
⑨ 1 포인트 인테르
※ 인테르 - 활자의 행간에 삽입 하는 테두리

7. 미국상품의 영양표시 및 1인분량 표시 예







CUT HERE

WILLIAMS

COUNTRY GRAVY MIX
WITH SAUSAGE

YIELD: 2 CUPS

1. Combine Country Gravy Mix and 2 cups water in saucepan.
2. Bring to boil, stirring continuously.
3. Simmer for 1-2 minutes, stirring occasionally.

For creamier gravy, use 1 cup water and 1 cup milk.
For thinner gravy, add 1/4 to 1/2 cup additional milk or water.

For variety, serve over biscuits, toast, potatoes, rice, pasta or meat.

9043

Nutrition Facts

Serv. Size 1 TBSP (9g)
Servings about 8
Calories 35
Fat Cal. 15

Amount/serving	%DV*	Amount/serving	%DV*
Total Fat 2g	3%	**Total Carb.** 4g	1%
Sat.Fat 0g	1%	Fiber 0g	1%
Cholest. 0mg	0%	Sugars 0g	
Sodium 330mg	14%	**Protein** 0g	
Vitamin A	0%	• Vitamin C	0%
Calcium	0%	• Iron	0%

*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

INGREDIENTS: MODIFIED CORN STARCH, PARTIALLY HYDROGENATED SOY OIL, CORN SYRUP SOLIDS, PORK (WITH SALT, FLAVORING, SUGAR, AND CITRIC ACID), TEXTURED SOY PROTEIN, SALT, WHEAT FLOUR, MILK PROTEIN, NATURAL FLAVORS, PEANUT OIL, ONION, DEHYDRATED CHICKEN FAT, SPICES, AUTOLYZED YEAST EXTRACT, SUGAR, DIPOTASSIUM PHOSPHATE, MONO AND DIGLYCERIDES, LECITHIN, HYDROLYZED SOY PROTEIN, ARTIFICIAL COLOR, AND EXTRACTIVES OF TURMERIC.

0 41149 01112 0

WILLIAMS FOODS, INC.
LENEXA, KANSAS 66215

---

4 PACK

VITAMIN C DOUBLE CALCIUM

HAWAIIAN PUNCH

ENRICHED FRUIT PUNCH
FRUIT JUICY PURPLE

4 - 5.07 FL OZ
(150 mL) Boxes
Total 1.26 PT (600 mL)

Nutrition Facts
Serving Size 1 Drink Box (150mL)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 70	
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Sodium 19mg	1%
Total Carbohydrate 17g	6%
Sugars 17g	
Protein 0g	
Vitamin C 100%	Calcium 15%

Not a significant source of calories from fat, saturated fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A and iron.
*Percent Daily Values are based on a

CONTAINS 10% FRUIT JUICE

INGREDIENTS: WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, AND 2% OR LESS OF EACH OF THE FOLLOWING: CONCENTRATED JUICES (PINEAPPLE, GRAPE, APPLE, PEAR AND PASSION FRUIT), PUREES (PAPAYA AND GUAVA), CITRIC ACID, MALIC ACID, CALCIUM CARBONATE, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVORS, DEXTRIN, SUGAR, PECTIN, RED #40, BLUE #1, ETHYL MALTOL, SODIUM BENZOATE AND ERYTHORBIC ACID (PRESERVATIVES), AND ASCORBIC ACID (VITAMIN C).

DISTRIBUTED BY SUNDOR BRANDS INC., CINCINNATI, OHIO 45202 © P&G 1993
U.S. PAT 4737375

LTP 88.4803-1

PLEN T PAK®

17 STICKS WRIGLEY'S JUICY FRUIT® CHEWING GUM

0229
1305

Made in U.S.A. For nutrition information write: Wm. Wrigley Jr. Company, Chicago, IL 60611. Made of: sugar, gum base, corn syrup, dextrose, softeners, natural and artificial flavors and BHT (to maintain freshness).

PLEN T PAK

3

17 STICKS WRIGLEY'S JUICY FRUIT® CHEWING GUM

PLEN T PAK WRIGLEY'S JUICY FRUIT® CHEWING GUM

TERRA®

SPICED SWEET POTATO

chips

Cumin, Cilantro, Cayenne Pepper...We at Terra Chips® have chosen a provocative assortment of spices to give our Spiced Sweet Potato Chips a flavorful twist.

Nutrition Facts

Serving Size: 1 OZ. (28 g)
Servings Per Container: 1½

Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 70
	% Daily Value*
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 1.0g	6%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 105mg	4%
Total Carbohydrate 16g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Sugars 6g	
Protein 1g	
Vitamin A 80% •	Vitamin C 8%
Calcium 6% •	Iron 6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

WILLIAMS

SEASONS APPROXIMATELY
2 POUNDS OF CHICKEN WINGS
(24 small pieces or 10-12 full wings)

Nutrition Facts

Serving Size 3 tbsp (24g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving		
Calories 70	Calories from Fat 0	
		% Daily Value *
Total Fat 0.5g		1%
Saturated Fat 0g		0%
Cholesterol 0mg		0%
Sodium 1010mg		42%
Total Carbohydrate 15g		5%
Dietary Fiber 3g		10%
Sugars 1g		
Protein 3g		

Vitamin A	2%	• Vitamin C	0%
Calcium	2%	• Iron	6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300g	300g
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

DIRECTIONS

1. Empty SPICY WING SEASONING onto waxed paper or plate.
2. Dip chicken in milk or buttermilk to moisten.
3. Roll chicken in SPICY WING SEASONING to coat thoroughly.
4. Repeat steps 2 and 3. Set wings aside for 5 minutes for maximum adhesion of seasoning.

FRY METHOD

5. Deep fry chicken at 350° until golden brown and thoroughly cooked. Drain on paper towels.

OR Pan fry chicken in oil over high heat until golden brown.

Reduce heat and continue frying until thoroughly cooked. Drain on paper towels.

OVEN METHOD

Preheat oven to 400° F.

5. Place chicken in baking dish skin side down.
6. Bake for 30-40 minutes for wings; longer for larger pieces.

For Best Results: Spray chicken well with aerosol shortening or oil before baking.

INGREDIENTS: WHEAT FLOUR (WITH MALTED BARLEY FLOUR, NIACIN, IRON, THIAMINE AND RIBOFLAVIN), SALT, PAPRIKA AND OTHER SPICES, ONION, NATURAL FLAVORS, EXTRACTIVES OF PAPRIKA, AND GARLIC.

9043

0 41149 01182 3

HERSHEY'S®

MILK CHOCOLATE WITH ALMONDS

NET WT. 1.45 OZ. (41 g)

Nutrition Facts

Serving Size 1 Bar
Calories 230
Fat Cal. 130

*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet

Amount/serving	%DV*	Amount/serving	%DV*
Total Fat 14 g	22%	**Total Carb.** 20 g	7%
Sat Fat 7 g	35%	Dietary Fiber 1 g	5%
Cholest. 5 mg	2%	Sugars 18 g	
Sodium 35 mg	2%	**Protein** 5 g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 8% • Iron 4%

2 CRAC

0 342410 2

INGREDIENTS: SUGAR, CHOCOLATE, MILK CHOCOLATE CONSISTS OF SUGAR, MILK, COCOA BUTTER, CHOCOLATE, SOYA LECITHIN, AN EMULSIFIER, AND VANILLIN, AN ARTIFICIAL FLAVORING; AND ALMONDS. CONTAINS MILK.

© Hershey Foods U.S.A.

Hershey Foods Corporation

WILLIAMS

SEASONS APPROXIMATELY
2 POUNDS OF CHICKEN WINGS
(24 small pieces or 10-12 full wings)

Nutrition Facts

Serving Size 3 tbsp (24g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 0
	% Daily Value *
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 1010mg	42%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 3g	10%
Sugars 1g	
Protein 3g	

Vitamin A	2%	• Vitamin C	0%
Calcium	2%	• Iron	6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300g	300g
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

DIRECTIONS

1. Empty SPICY WING SEASONING onto waxed paper or plate.
2. Dip chicken in milk or buttermilk to moisten.
3. Roll chicken in SPICY WING SEASONING to coat thoroughly.
4. Repeat steps 2 and 3. Set wings aside for 5 minutes for maximum adhesion of seasoning.

FRY METHOD

5. Deep fry chicken at 350° until golden brown and thoroughly cooked. Drain on paper towels.

OR Pan fry chicken in oil over high heat until golden brown.
Reduce heat and continue frying until thoroughly cooked. Drain on paper towels.

OVEN METHOD

Preheat oven to 400° F.

5. Place chicken in baking dish skin side down.
6. Bake for 30-40 minutes for wings; longer for larger pieces.

For Best Results: Spray chicken well with aerosol shortening or oil before baking.

INGREDIENTS: WHEAT FLOUR (WITH MALTED BARLEY FLOUR, NIACIN, IRON, THIAMINE AND RIBOFLAVIN), SALT, PAPRIKA AND OTHER SPICES, ONION, NATURAL FLAVORS, EXTRACTIVES OF PAPRIKA, AND GARLIC.

9043

0 41149 01182 3

Nutrition Facts / Datos De Nutrición

Serving Size/ Tamaño por Ración 1 package/paquete (40g)
Servings Per Container /Raciones Por Envase 1

Amount Per Serving/Cantidad por Ración	
Calories/Calorias 150	
Calories from Fat/Calorias de Grasa 0	
	%Daily Value*/%Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 150mg	6%
Total Carbohydrate/ Carbohidrato Total 32g	11%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g	0%
Sugars/Azúcares 4g	
Protein/Proteina 3g	
Vitamin/Vitamina A 0% • Vitamin/Vitamina C 0%	
Calcium/Calcio 2% • Iron/Hierro 8%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorias. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Calories/Calorias		2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	80g
Sat fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2,400mg	2,400mg
Total carbohydrate/Carbohidratos Total		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

INGREDIENTS: RICE, SALT, SUGAR.
INGREDIENTES: ARROZ, SAL, AZUCAR.

NUREE Distributed By/Distribucion
KTDC
34-35 Review Ave. L. I. C., NY 11101

PRODUCT OF KOREA
PRODUCTO DE COREA

영양 표시/ 營養標示

일인분량/每次用量 1봉지/包裝 (40g)
총 분량/ 每罐使用次數 1

일인분당 섭분량/每用量成份	
칼로리/熱量單位 150 지방분열량/脂肪熱量 0	
	%참고치에대한 비율/ %每日需量*
총지방 /脂肪總量 0g	0%
포화지방/飽和脂肪 0g	0%
콜레스테롤/膽固醇 0mg	0%
소디움 / 鈉 150mg	6%
총 탄수화물/碳水化合物總量 32g	11%
식이섬유/食物纖維質 0g 미만/未滿	0%
당류/糖 4g	
단백질/蛋白質 3g	
비타민/維他命 A 0% · 비타민/維他命 C 0%	
칼슘/鈣 2% · 철/鐵 8%	

*참고치는 1일 2,000칼로리를기준으로 한 것임 각 개인의 1일 참고치는 칼로리의 필요에 따라 높거나 낮아질 수 있다
*每日需量百分比係根據 2,000 熱能單位計算 因個人之身者有時可增加或減少

칼로리/熱量		2,000	2,500
총지방/總脂肪	미만/未滿	65g	80g
포화지방/飽和脂肪	미만/未滿	20g	25g
콜레스테롤/膽固醇	미만/未滿	300mg	300mg
소디움/ 鈉	미만/未滿	2,400mg	2,400mg
총 탄수화물/ 水化合物總量		300g	375g
식이섬유/食物纖維質		25g	30g

주성분: 쌀, 소금, 설탕
所含成份: 米, 鹽, 糖

수입판매원:뉴욕한국유통분배센터
分配處:紐約韓國貿易和分配中心
한국산/韓國產

7 02716 30223 1

8. 미국현지 판매 식품의 1인 분량 조사(전시회및 식품점)

번호	식 품 명	1인분량(Servnig Size)
1	Red Kidney Bean	1/2 cup (130g)
2	Appricot Halves in Syrup	1/2 cup (127g)
3	Plain Nonfat Yoghurt	1 cup (250g)
4	Coca-Cola	12 floz (355ml)
5	Tomato Paste	2 Tbsp (32g)
6	Mackerel	1/4 cup (55g)
7	Dressing	2 Tbsp (32g)
8	Barbecue Sauce	2 Tbsp (35g)
9	100% Apple Juice	125ml
10	Macaroni Pasta	2 oz (56g, 1/3cup)
11	Picante Sauce	2 Tbsp (31g)
12	Chicken Soup	1/2 cup (123g)
13	Chockmilk Powder	1 oz (28g)
14	Tea	1 TeaBag (2g)
15	Sausage	48g (3links)
16	Pop Corn mini Rice Cake	1/2 oz
17	Bread Mix Powder	2 oz (50g)
18	Beef Stew Mix	11g
19	Rice	1 oz

번호	식 품 명	1인분량(Serving Size)
20	Cracker Mix	1/4 cup (26g)
21	Cooked Yellow Rice	1/4 cup (45g)
22	Raisin	1/4 cup (40g)
23	Whole Sweet Corn	1/3 cup (77g)
24	Vinegar	1/2 Floz
25	Mastard	1 Tbsp (5g)
26	Oat Meal	3/4 cup (26g)
27	Mayonnaise	1 Tbsp (15g)
28	Sugar	1 Tbsp (4g)
29	Pickle	1 oz (25g)
30	Peanut Cream	2 Tbsp (36g)
31	Kimchi	130g
32	Ginseng Drink	240ml (1can)
33	만 두	140g
34	Hot Sauce	1 Tbsp (5g)
35	Steak Sauce	1 Tbsp (17g)

9. 영양표시 관련자료 수집 목록

1. The Seafood List
2. FDA Consumer
3. FDA Consumer focus on food Labeling
4. Food Labeling Question and Answer
5. Food Canning Establishment Registration
6. Low Acid Canned Importer's Guide
7. U.S Goverment Subscriptions
8. Your Money's Worth in Foods
9. Dietary Guidelines
10. Eat a Variety of Foods
11. Choose a Diet low in fat
12. Choose a Diet with Vegetable
13. Use Salt and Sodium
14. Federal Register (93년 1월)
15. Federal Register (95년 5월)
16. Nutritive Value of Foods (복사본)
17. A Food Labeling Guide
18. Code of Federal Register(CFR) 1권 - 9권

10. 참고문헌

가. 미국의 새로운 식품 영양표시 규정(1994년 2월 24일 한국 식품연구소 정해랑 박사)

나. FDA Regulations & Amendments Summaries (1993년 8월 18일)

다. Code of Federal Regulation (CFR Part 101 1993년 1월 6일)

라. 미국식품의 현재와 미래 (1994년 4월 2일 캘리포니아 주 FDA 이창래 박사)

마. 농수산물 수출입 현황 (농림수산부 1995년 2월)

사. A Food Labeling Guide (FDA 1994년 9월)

아. Focus on Food Labeling (FDA 1993년 5월)제1절: