

온가족 영양교육소식지

([건강기능식품]에 대해 알아보아요!)

2023학년도4차
시흥매화중

최근 건강에 대한 관심이 높아져 각 가정에 계신 학부모님들과 교직원들께서도 여러 가지 건강기능식품을 구매하신 경험이 많으실 것입니다. **2022년에 건강기능식품을 구매한 경험이 있는 국내 소비자는 82.6%로 2021년도에 비해서 0.7%나 상승했다고 합니다.** (한국건강기능식품협회)

그런데 혹시 건강기능식품과 일반 건강식품의 차이에 대해 알고 계신가요?

♥ 건강기능식품이란?

인체에 유용한 기능성을 가진 성분이나 원료를 사용하여 캡슐, 액상, 정제 등 여러 가지 제형으로 제조(가공 포함)한 식품으로 인증표시가 있어야 합니다.



식품의약품안전처로부터 인체적용시험, 동물시험 등을 거쳐 인체기능성을 과학적으로 인정받고, 유해물질검사, 독성시험 등을 거쳐 안전성을 과학적으로 인정받아야만 합니다.

또한 1일 섭취량이 반드시 포함이 되어있어서 우리가 알고 있는 일반 건강식품과는 다르답니다.

건강기능식품은 다음과 같이 3가지의 기능성으로 구분하여 사용하고 있어요.

- ① 질병 발생 감소 기능
- ② 생리활성 기능
- ③ 영양소 기능

♥ 그 외 일반 식품은 무엇일까요?

건강식품/건강보조식품 등의 제품들도 기능성 문구를 표시할 수는 있어요. (2020년도 개정)

단 건강기능식품은 'OO에 도움을 줄 수 있음'이라고 기능성을 표시할 수 있지만 일반 식품은 '**OO에 도움을 줄 수 있다고 알려진 식품이 들어있음**'이라는 문구와 '**본 식품은 건강기능식품이 아닙니다.**'의 문구가 포함되어 있어야 해요. 그리고 당연히 건강기능식품 인증표시는 사용할 수 없습니다.

♥ 허위·과대 광고를 조심해주세요!

SNS를 통해 다양한 식품들이 광고되고 있는 요즘, 어떤 제품을 선택해야 할까요?

다음의 사이트를 이용하여 제품을 검색해보면 건강기능식품인지 일반식품인지 확인하고 광고에 현혹되지 않는 소비를 하는데 도움이 될 수 있어요.

- ① <https://www.hffinfo.com/> (건강기능식품정보포털)
- ② <http://adf.kfia.or.kr/company/open/openData.do?menuKey=406> (한국식품산업협회 '식품등의 기능성 표시·광고 관련 자료 공개')

♥ 청소년기의 영양관리

2019~2020년도 국민건강영양조사에 따르면 청소년기 부족한 대표 영양소는 **비타민A, 칼슘, 철분**이라고 합니다. **건강기능식품으로 나의 건강을 챙기는 것도 중요할 수 있지만 음식 본연에 있는 영양소를 충분히 섭취하는 것이 중요합니다.** 비타민A, 칼슘, 철분의 체내 역할과 풍부한 음식은 무엇일까요?

비타민A	칼슘	철분
 <p>동물의 간, 유제품, 달걀, 생선, 당근, 시금치, 고추, 깻잎 등</p>	 <p>우유, 요구르트, 치즈, 뼈째로 먹는 생선(멸치, 방어포 등) 등</p>	 <p>달걀, 붉은색 고기(소고기, 돼지고기 등), 닭고기, 생선, 푸른색 잎채소</p>
<ul style="list-style-type: none"> - 어두운 곳에서 시각을 유지하고 눈의 점막 및 상피세포를 보호해요 - 세포분열 및 성장에 필요해요 - 세균의 침입을 막고 피부를 보호해요 	<ul style="list-style-type: none"> - 뼈와 치아를 구성해요 - 신경을 전달할 때 필요하고, 심장 근육의 움직임에 관여해요 - 혈액 응고가 잘 되려면 꼭 필요해요 	<ul style="list-style-type: none"> - 헤모글로빈 생성에 필수적인 영양소로 헤모글로빈은 적혈구 내의 산소와 영양소를 다른 기관으로 전달하는 아주 중요한 역할을 해요