

# 압구정노인복지센터 2022년 11월 영양과 식단

발행: 김수현 영양사 (070-7770-6603)

## < 식품 통계 이야기 - 발효 식품 >

식품의약품안전처 식품안전정보원 국민안심이 기준입니다!

식품 통계 이야기

### 발효식품

'식품 통계 이야기'  
식품 관련 통계를 스토리텔링 형식으로 제공

식품의약품안전처 식품안전정보원

### 발효식품의 인기는 상승 곡선

주요 발효식품 연간 판매액

식품명	2018년 (억 원)	2019년 (억 원)	2020년 (억 원)
김치	12,158	12,556	13,191
장류	10,453	10,716	11,654
たく주	4,130	4,053	4,304

주요 발효식품인 김치, 장류, 탁주의 '20년도 국내 판매액은 모두 전년 대비 큰 증가폭을 보이고 있습니다.

출처: 생산실적보고, 통합식품안전정보망(2018~2020)

식품의약품안전처 식품안전정보원

### 발효식품, 나트륨을 조심하세요!

1일 평균 나트륨 섭취 주요 급원식품 상위 10개

식품명	나트륨 함량 (mg)
소금	550.1
배추김치	370.9
간장	327.5
된장	177.5
라면 스프	147.4
고추장	136.8
국수	97.4
빵	66.1
분말조미료	61.6
가공육	58.0

나트륨의 주요 급원식품 상위 10개 중 4개가 배추김치, 간장, 된장, 고추장과 같은 발효식품으로 나타났습니다.

출처: 「영양소별 주요 급원식품-나트륨」, 한국보건산업진흥원(2019)

식품의약품안전처

### 이제 김치도 나트륨 함량 확인하세요!

영양성분 의무표시 식품 확대: 115품목 → 176품목(김치류 포함)  
※ '22년부터 '26년까지 단계적 시행  
영양성분표 확인으로 나트륨 섭취를 줄여 보세요!

영양정보		총 내용량 1kg
100g 당	1인 영양성분 기준치에 대한 비율	100g당 30kcal
나트륨	550mg	28%
탄수화물	7g	2%
식이섬유	3g	12%
당류	2g	2%
지방	0g	0%

- 영양정보 기준 단위를 확인하고, 실제 섭취할 양과 비교해 보세요.
- 나트륨의 하루 섭취 권고량은 2,000mg 나트륨 함량이 더 적은 식품을 구매하세요.

대한민국 식품안전정보를 한곳에! Food 식품안전나라  
국가대표브랜드 공공 부문 4년 연속 대상 수상