



식품첨가물이란?

식품첨가물은 식품을 제조·가공·조리 또는 보존하는 과정에서 **감미, 착색, 표백 또는 산화방지** 등을 목적으로 식품에 사용되는 물질로 과학적인 평가를 통해 건강에 위해하지 않도록 신규지정 및 사용 기준이 설정됩니다.

식품첨가물의 종류

착색료

식품 본래의 색을 유지·향상시킴



감미료

단맛을 내는데 사용



보존료

식품의 부패를 방지



착향료

식품 고유의 향을 살리고 식욕을 돋움



증점제(안정제)

식품의 점성을 높여 촉감을 좋게함



팽창제

탄산가스를 발생시켜 식품을 부풀림



산화방지제

식품의 산화를 늦춰 식품의 품질 저하를 방지함



영양강화제

비타민, 미네랄 등 영양소를 채워줌



식품첨가물은 몸에 해로울까?

국내에서 지정된 식품첨가물은 꼼꼼한 안전성 평가를 거쳐 **일일섭취허용량(ADI)**을 설정하고, 그보다 훨씬 적은 양이 사용되도록 철저하게 관리되고 있습니다. 또한 대부분 몸에 축적되지 않고 배설되기 때문에 안전합니다.

식품첨가물의 지속적인 안전성 평가

1



가공식품 수거 및 분석



2



가공식품 1일 섭취량 산출
(국민건강영양조사 자료 활용)



3



가공식품을 통한
식품첨가물 섭취 수준 산출

식품첨가물 건강하게 섭취하기

1 지나친 가공식품 섭취는 자제하기



가공식품을 많이 먹게 되면 식품첨가물 섭취보다 특정 영양소의 과다 섭취로 영양 불균형이 초래될 수 있음

2 균형잡힌 식생활 실천하기



다양한 식품을 매일 필요한 만큼 섭취하여 균형 잡힌 식사를 유지하며, 규칙적인 운동으로 건강 지킬 수 있음

3 식품첨가물 표시 확인하기



식품첨가물이 사용된 가공 식품은 식품첨가물의 명칭, 용도 등이 표시되어 있어 식품성분 표시를 확인하는 법을 익히고 실천하기

