

보건식품원료목록 (一)

영양소보충제원료목록

원료명칭				1 일 섭취량				효능
영양소	화합물명칭	관련규정	사용범위	효능분석	사용그룹	최저량	최고량	
칼슘	탄산칼슘	GB1886.214 《탄산칼슘》	모든 사람	Ca (mg)	1—3	120	500	칼슘보충
	초산칼슘	GB15572 《아세트산칼슘》	4 세 이상		4—6	150	700	
	염화칼슘	GB1886.45 《염화칼슘》	모든 사람		7—10	200	800	
	구연산칼슘	GB17203 《구연산칼슘》	모든 사람		11—13	250	1000	
	글루콘산칼슘	GB15571 《글루콘산칼슘》	모든 사람		14—17	200	800	
	젖산칼슘	GB1886.21 《젖산칼슘》	4 세 이상		성인	200	1000	
	인산수소칼슘	GB1886.3 《인산수소칼슘》	모든 사람		임산부	200	800	
	인산 2 수소칼슘	GB25559 《인산 2 수소칼슘》	4 세 이상		수유하는 여성	200	1000	
	인산 3 수소칼슘	GB25558 《인산 3 수소칼슘》	모든 사람					
	황산수소칼슘	GB1886.6 《황산수소칼슘》	모든 사람					
	L-젖산칼슘	GB25555 《L-젖산칼슘》	모든 사람					
	글리세린 인산칼슘	중국약전 《글리세린 인산칼슘》	4 세 이상					

원료명칭				1 일 섭취량				효능
마그네슘	탄산 마그네슘	GB25587《탄산마그네슘》	모든 사람	Mg (mg)	4—6	30	200	마그네슘 보충
	황산 마그네슘	GB29207《황산마그네슘》	모든 사람		7—10	45	250	
	산화 마그네슘	GB1886.216《산화마그네슘》	모든 사람		11—13	60	300	
	산화 마그네슘	GB1886.216《산화마그네슘》	모든 사람		14—17	65	300	
	염화 마그네슘	GB25584《염화마그네슘》	모든 사람		성인	65	350	
	Magnesium-L-Threonate	위생계생위공고 2016 년 제 8 호	모든 사람		임산부	70	350	
칼륨	일인산칼륨	GB25561《일인산칼륨》	모든 사람	K (mg)	수유하는 여성	70	400	칼륨 보충
	이인산칼륨	GB25560《이인산칼륨》	모든 사람		4—6	250	1200	
	염화칼륨	GB25585《염화칼륨》	모든 사람		7—10	300	1500	
	구연산칼륨	GB1886.74《구연산칼륨》	모든 사람		11—13	400	2000	
	탄산칼륨	GB25588《탄산칼륨》	4 세 이상		14—17	400	2200	
					성인	400	2000	
망간	황산 망간	GB29208《황산 망간》	모든 사람	Mn (mg)	임산부	400	2000	망간 보충
	글루콘산 망가니즈	GB1903.7《글루콘산 망가니즈》	모든 사람		수유하는 여성	500	2400	
					4—6	0.3	1.5	
					7—10	0.5	2.5	
					11—13	0.6	3.5	
					14—17	0.8	3.8	

원료명칭				1 일 섭취량				효능		
철	Ferrous gluconate	GB190310《 Ferrous gluconate 》	모든 사람	Fe (mg)	1—3	1.5	7.0	철 보충		
	Ferrous fumarate	중국약전《Ferrous fumarate 》	모든 사람		4—6	2.0	8.0			
	Ferrous sulfate	GB29211 《 Ferrous sulfate 》	모든 사람		7—10	2.5	10.0			
	Ferrous lactate	GB6781 《 Ferrous lactate 》	4 세 이상		11—13	3.5	15.0			
	Ferrous succinate	국가약품표준 WS1-(X-005)-2001Z 《 Ferrous succinate 》	4 세 이상		14—17	3.5	15.0			
					성인	5.0	20.0			
아연	황산아연	GB25579 황산아연	모든 사람		Zn (mg)	1—3	0.8		3.0	아연 보충
	구연산아연	중국약전《시트르산 아연》	모든 사람			4—6	1.0		5.0	
	구연산아연 (3 수화물)	위생계생위공고 2013 년 제 9 호	모든 사람	7—10		1.5	6.0			
	글루콘산 아연	GB8820 《글루콘산아연》	모든 사람	11—13		1.5	8.0			
	산화아연	GB1903.4《산화아연》	모든 사람	14—17		2.0	10.0			
				성인		3.0	15.0			
	락트산아연	GB1903.11 《락트산아연》	모든 사람	임산부		2.0	10.0			
				수유하 는 여성		2.0	10.0			
셀레늄	아셀렌산 나트륨	GB1903.9《아셀렌산나 트륨》	모든 사람	Se (mg)	4—6	5	30	셀레늄 보충		
	셀레늄강화 효모	국가약품표준 WS1-(x-005)-99Z《셀레늄효모》	4 세 이상		7—10	8	40			
					11—13	10	50			

원료명칭				1 일 섭취량				효능
	L-Se-methylselenocysteine	GB1903.12《L-Se-methylselenocysteine》	4 세 이상		14—17	10	60	
					성인	10	100	
					임산부	10	60	
					수유하는 여성	15	80	
구리	황산구리	GB29210《황산구리》	모든 사람	Cu (mg)	4—6	0.1	0.3	구리 보충
					7—10	0.1	0.4	
					11—13	0.1	0.5	
	글루콘산 구리	GB1903.8《글루콘산구리》	모든 사람		14—17	0.2	0.6	
					성인	0.2	1.5	
					임산부	0.2	0.7	
					수유하는 여성	0.3	1.0	
비타민 A	레티놀아세트산	GB14750《비타민 A》	모든 사람	비타민 A (레티놀로 계측, µg)	1—3	50	300	비타민 A 보충
					4—6	60	400	
	레티놀 팔미트산염	GB29943《레티놀팔미트산염 (팔미트산비타민 A) 》	모든 사람		7—10	80	500	
					11—13	100	700	
					14—17	130	800	
					성인	160	800	
					임산부	120	800	
					수유하	200	1200	
β-카로틴	GB8821《β-카로틴》	모든 사람						
	GB28310 《β-카로틴》 (발효법)							
	위생계생위 2012 년 제 6 호공고							
비타민	비타민 D ₂	GB14755《비타민 D ₂ (	모든 사람	비타민 D ₂	1—3	2.0	10.0	비타민

원료명칭				1 일 섭취량				효능
D		에르고칼시페롤) 》		(에르고칼시페롤로 계측, µg) 비타민 D ₃ (콜레칼시펠로로 계측, µg)	4—6	2.0	15.0	D 보충
					7—10	2.0	15.0	
					11—13	2.0	15.0	
					14—17	2.0	15.0	
	비타민 D ₃	중국약전《비타민 D ₃ 》	모든 사람		성인	2.0	15.0	
					임산부	2.0	15.0	
					수유하는 여성	2.0	15.0	
비타민 B ₁	염산티아민	GB14751《비타민 B ₁ (염산티아민) 》	모든 사람	비타민 B ₁ (티아민으로 계측, mg)	1—3	0.1	0.6	비타민 B ₁ 보충
					4—6	0.2	1.5	
					7—10	0.2	1.5	
					11—13	0.3	2.0	
	티아민 질산염	중국약전《티아민질산염》	모든 사람		14—17	0.3	2.0	
					성인	0.5	20.0	
					임산부	0.3	2.5	
					수유하는 여성	0.3	2.5	
비타민 B ₂	락토플라빈	GB14752《비타민 B ₂ (락토플라빈) 》	모든 사람	비타민 B ₂ (락토플라빈으로 계측 , mg)	1—3	0.1	0.6	비타민 B ₂ 보충
					4—6	0.2	1.5	
					7—10	0.2	1.5	
					11—13	0.3	2.0	
	락토플라빈 5'-인산나트륨	GB28301《락토플라빈 5'-인산나트륨》	모든 사람		14—17	0.3	2.0	
					성인	0.5	20.0	
					임산부	0.3	2.5	
					수유하는 여성	0.3	2.5	
비타민 B ₆	염산피리독신	GB14753《비타민 B ₆ (염산피리독신) 》	모든 사람	비타민 B ₆ (피리독신)	1—3	0.1	0.6	비타민 B ₆ 보충
					4—6	0.2	1.5	

원료명칭				1 일 섭취량				효능
		독신) 》		신으로 계측 , mg)	7—10	0.2	1.5	
					11—13	0.3	2.0	
					14—17	0.3	2.0	
					성인	0.5	10.0	
					임산부	0.3	2.5	
					수유하	0.3	2.5	
비타민 B ₁₂	시아노코발 라민	중국약전《비타민 B ₁₂ 》	모든 사람	비타민 B ₁₂ (코발라 민으로 계측 , µg)	1—3	0.2	1.0	비타민 B ₁₂ 보충
					4—6	0.2	1.5	
					7—10	0.3	2.0	
					11—13	0.4	2.5	
					14—17	0.5	3.0	
					성인	0.5	10	
					임산부	0.6	5.0	
					수유하	0.6	5.0	
니코틴 산	니코틴산	GB14757《니코틴산》	모든 사람	니코틴산 (니코틴 산으로 계측 , mg)	1—3	1.0	5.0	니코틴 산 보충
					4—6	1.5	7.5	
					7—10	2.0	10.0	
					11—13	2.5	12.0	
					14—17	3.0	15.0	
					성인	3.0	15.0	
					임산부	2.5	15.0	
					수유하 는 여성	3.0	15.0	
	니코틴아미 드	중국약전《니코틴아미 드》	모든 사람	니코틴아 미드 (니 코틴아미	1—3	1.0	7.0	
					4—6	1.5	9.0	

원료명칭				1 일 섭취량				효능
				드로 계측, mg)	7—10	2.0	13.0	
					11—13	2.5	15.0	
					14—17	3.0	18.0	
					성인	3.0	50.0	
					임산부	2.5	15.0	
					수유하 는 여성	3.0	18.0	
엽산	엽산	GB15570《엽산》	모든 사람	엽산 (엽 산으로 계측, µg)	1—3	30	150	엽산 보충
					4—6	40	200	
					7—10	50	250	
					11—13	70	350	
					14—17	80	400	
					성인	80	500	
					임산부	110	500	
					수유하 는 여성	110	500	
비오틴	D-비오틴	국가약품표준 WS- 10001-(HD-1052)- 2002《D-비오틴》	모든 사람	비오틴(비 오틴으로 계측, µg)	1—3	3	15	비오틴 보충
					4—6	4	25	
					7—10	5	30	
					11—13	7	45	
					14—17	8	50	
					성인	10	100	
					임산부	8	50	
					수유하 는 여성	10	60	
콜린	타타르산	국가약품표준 WS-	모든 사람	콜린	1—3	40	240	콜린

원료명칭				1 일 섭취량				효능
	수소콜린	10001-(HD-1250)- 2002《타타르산수소콜린》		(콜린으로 계측 , mg)	4—6	50	300	보충
					7—10	60	400	
					11—13	80	500	
					14—17	90	600	
					성인	100	1000	
					임산부	80	500	
					수유하 는 여성	100	700	
비타민 C	L- 아스코르브 산	GB14754《비타민 C (아스코르브산) 》	모든 사람	비타민 C (L-아스코르브산으로 계측 , mg)	1—3	6	60	비타민 C 보충
					4—6	10	100	
	L- 아스코르브 산나트륨	GB1886.44《아스코르브산나트륨》	모든 사람		7—10	10	100	
					11—13	15	150	
	L- 아스코르브 산칼슘	GB1886.43《아스코르브산칼슘》	모든 사람		14—17	20	200	
					성인	30	500	
					임산부	25	250	
	팔미트산 아스코빌	GB1886.230《팔미트산아스코빌》	4 세 이상	수유하 는 여성	30	300		
비타민 K	비타민 K ₁	중국약전《비타민 K ₁ 》	모든 사람	비타민 K (식물메틸귀논으 로 계측 , µg)	4—6	10	60	비타민 K 보충
					7—10	10	70	
					11—13	15	90	
					14—17	15	100	
					성인	15	100	
					임산부	15	100	
	비타민 K ₂ (발효법)	위생계생위공고 2016 년	모든 사람		수유하 는 여성	15	100	

원료명칭				1 일 섭취량				효능
		제 8 호						
판토텐산	D-판토텐산 칼슘	중국약전《판토텐산칼슘》	모든 사람	판토텐산 (판토텐산으로 계측 , mg)	1—3	0.4	2.0	판토텐산 보충
					4—6	0.5	5.0	
					7—10	0.7	7.0	
					11—13	0.9	9.0	
					14—17	1.0	10.0	
					성인	1.0	20.0	
					임산부	1.0	10.0	
					수유하는 여성	1.0	10.0	
비타민 E	D- α - 토코페롤	GB1886.233 《비타민 E》	모든 사람	비타민 E (d- α - 토코페롤로 계측 , mg)	4—6	1.5	9.0	비타민 E 보충
	D- α - 초산토코페롤		모든 사람					
	D- α - 호박산토코페롤		모든 사람		7—10	2.0	14.0	
	dl - α - 초산토코페롤	GB14756《비타민 E (d l - α - 초산토코페롤) 》	모든 사람		11—13	3.0	25.0	
	dl - α - 토코페롤	GB29942《비타민 E (d l - α -토코페롤) 》	모든 사람		14—17	3.0	25.0	
					성인	5.0	150	
					임산부	3.0	25.0	
	비타민 E 호 박산칼슘	GB1903.6《비타민 E 호 박산칼슘》	4 세 이상		수유하는 여성	4.0	30.0	