

FDA 새로운 영양분석표 발표

< 요약 >

- ☐ FDA는 새로운 영양분석표에 설탕, 비타민 D 및 칼륨(potassium)을 추가하기로 하였음
- ☐ 새로운 규제는 추가한 설탕(added sugar) 그램양을 적어야 하며 기존에 “sugars” 라고 적혔던 부분을 “total sugars” 로 바꿨음
 - 설탕 항목 아래 몇 그램의 설탕이 추가되었는지를 적어야 함
- ☐ 비타민 및 미네랄 리스트 또한 업데이트 되어 비타민 D 및 칼륨은 적어야 하고 비타민 A 및 C는 반드시 적어야 하진 않음
- ☐ 그 외에 바뀐 몇 가지는 다음과 같음
 - 영양분석표 혹은 보충제분석표의 1일 값 부분에 사용되는 참조 값 업데이트
 - 분석표 라벨의 포맷변화
 - 각주(footnote)에 적었어야 하는 2,000 및 2,500 칼로리에 근거한 참조 값 목록
- ☐ 이 규제는 식품 및 음료 업체 중 천만불이상의 판매량을 갖고 있는 제조업체의 경우 2018년 7월 26일부터 발효되며 천만불 이하의 판매량을 갖고 있는 업체의 경우 2019년 7월 26일부터 발효됨

☐ 영양분석표 최종규정의 주요내용

○ 새로운 디자인

- 기존의 전체적인 모양은 그대로지만 소비자들이 식품에 대한 결정을 쉽게 할 수 있도록 정보를 제공해야 함. 칼로리(Calories), 컨테이너 당 제공량(servings per container) 및 제공량(serving size)의 글씨크기를 크게 해야하며 칼로리 숫자 및 제공량은 굵은 글씨체로 적어야 함
- 실제적인 양(actual amount)을 적어야 하며 그와 더불어 비타민D, 칼슘, 칼륨 및 철분의 퍼센트 일일 값(percent Daily Value)을 적어야 함. 비타민 및 미네랄의 경우는 자발적으로 적을 수 있음
- 퍼센트 일일 값(percent Daily Value)을 더 잘 설명하도록 각주(footnote)에 변화가 있음. 적힐 문구는 다음과 같음 : “The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.”

○ 영양과학에 새로 업데이트된 정보를 반영

- 일일값에 대비한 추가된 설탕(added sugars)을 그램으로 적어야 함. 과학적인 데이터에 의하면 전체 칼로리의 10%이상의 추가된 설탕을 소비할 경우 칼로리 한도 내로 먹으면서 필요한 영양소를 얻을 수 없다고 밝혀졌으며 이는 2015~2020년 미국인을 위한 식사지침(Dietary Guidelines for Americans)에도 지속됨
- 지속적으로 총 지방량(Total Fat), 포화지방(Saturated Fat) 및 트랜스지방(Trans Fat)을 적어야 하고 지방 칼로리(Calories from Fat)는 더 이상 적지 않아도 됨.

○ 제공량(serving size) 및 몇몇 패키지 사이즈 라벨링 조건의 업데이트

- 법에 의해 제공량은 소비자들이 실제로 먹는 양을 기준으로 되어야 함. 1993년도에 전의 제공량이 발표된 후 소비자들의 먹는 것과 마시는 것의 양이 달라졌으며 한 예로 아이스크림의 제공량은 전에는 1/2 컵이었지만 지금은 2/3 컵으로 바뀜. 탄산음료(soda)의 경우 8oz에서 12oz로 바뀜.



* 자료 : FDA

- 패키지 사이즈에 의해 소비자들의 먹는 양이 달라지기 때문에 예를 들어 20oz의 탄산음료 혹은 15oz의 스프같이 패키지가 한 번의 제공(single serving)에서 두 번 제공(two serving)의 사이일 경우 소비자들이 보통 한번에 모두 소비를 하기 때문에 한 번의 제공량으로 표기해야 함

패키징에 따라 다른 제공량

패키징 사이즈에 따라 소비자들의 먹는 것과 마시는 것이 차이가 있음. 예를 들어 12 및 20 oz 둘 다 모두 보통 한 번에 다 마시기 때문에 한 번의 제공량 (1 serving)으로 쳐야 함



* 자료 : FDA

- 한 번의 제공량(single serving)보다 양이 더 많은 제품이지만 한 번에 다 먹을 수도 있고 여러번에 나눠서 먹을 수도 있을 경우 제조업체는 이중 열 (dual column) 라벨을 통해 칼로리 및 영양소를 제공량(per serving) 및 패키지당 제공량/상품 한 개당 제공량(per package/per unit) 둘 다 적어야 함. 예를 들어 24oz 탄산음료 병 혹은 아이스크림 파인트(pint)가 이 부분에 속함.

Nutrition Facts			
2 servings per container			
Serving size		1 cup (255g)	
Calories	Per serving	Per container	
	220	440	
	% DV*	% DV*	
Total Fat	5g 6%	10g 13%	
Saturated Fat	2g 10%	4g 20%	
Trans Fat	0g	0g	
Cholesterol	15mg 5%	30mg 10%	
Sodium	240mg 10%	480mg 21%	
Total Carb.	35g 13%	70g 25%	
Dietary Fiber	6g 21%	12g 43%	
Total Sugars	7g	14g	
Incl. Added Sugars	4g 8%	8g 16%	
Protein	9g	18g	
Vitamin D	5mcg 25%	10mcg 50%	
Calcium	200mg 15%	400mg 30%	
Iron	1mg 6%	2mg 10%	
Potassium	470mg 10%	940mg 20%	
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.			

Dual column 예시

□ 영양분석표의 바뀐 점

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (55g)	
Servings Per Container About 8	
Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 72
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value 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	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

U.S. FOOD AND DRUG ADMINISTRATION

① 제공량(serving size) : 글자크기를 더 크고 굵게. 제공량은 실제 소비되는량을 반영하여 작성

② 칼로리(calorie) : 글자크기가 크고 굵게되어 읽기 쉽게 변함

③ 일일값(daily value) : 새로운 영양가이드라인을 반영하여 업데이트됨

④ 추가된 설탕(added sugars) : 새롭게 추가된 부분으로 제품에 추가된 설탕함유량을 적어야 함

⑤ 실제적 함유량(actual amounts) : 비타민 D, 칼슘, 철분, 칼륨의 실제적 함유량 및 일일 값 대비 퍼센트

⑥ 각주(footnote) : 퍼센트 일일값(% daily value)이 바뀌어 좀 더 이해하기 쉽도록 수정

□ 시사점

- 앞으로 2년~3년 내에 업체들은 새로 업데이트 된 영양분석표로 바뀌야 하며 이는 수입되는 식품부터 미국 내 제조되는 모든 식품, 음료, 건강보조제에 해당
- 미국 내 건강한 식습관을 자리잡게 하기 위한 노력의 일환이며 앞으로 소비자들이 좀 더 쉽게 더 건강한 식품을 구매할 수 있도록 도와주는 움직임이 지속될 것으로 예상