



## 건강하고 안전한 식탁 식품첨가물, 안전한가요?



### 식품첨가물이란?

우리나라 식품위생법에 따르면 식품첨가물이란 식품을 제조, 보존하는 과정에서 식품에 넣거나 섞는 물질 또는 식품을 적시는 등에 사용하는 물질로 정의되고 있습니다. 즉 식품첨가물이란 식품의 조리, 가공, 제조과정에서 식품의 품질보존 및 개선, 색과 맛 향상, 영양과 위생적 가치를 향상시킬 목적으로 식품에 의도적으로 미량 첨가하는 비영양물질을 의미합니다.

## 식품첨가물, 먹어도 되나요?

식품첨가물은 동물실험을 통해 독성시험을 한 후 임상시험을 거쳐 식품에 첨가됩니다.

식품에는 1일 섭취허용량보다 적은 양이 첨가되기 때문에 적당량의 식품 섭취는 안전한 섭취라고 할 수 있습니다.

01

1단계  
동물실험

02

2단계  
인체에 적용

03

3단계  
식품에 적용

적용

## 1일 섭취 허용량이란?



1일 섭취 허용량이란 사람이 어떤 물질을 일생 동안 매일 먹더라도 유해한 작용을 일으키지 않는 양으로 체중 1kg당 mg으로 표시합니다. 이 값은 동물 실험에서 독성을 나타내지 않는 즉 어떤 영향도 주지 않는 최대 투여량을 동물과 사람간의 민감도 차이 10배와 사람 개인간의 민감도 10배와의 상승효과를 고려하여 100 즉 안전계수로 나눈 값입니다.

## 식품첨가물, 건강하게 섭취하기

### 1. 지나친 가공식품 섭취는 자제하기

- 가공식품을 많이 먹게 되면 식품첨가물 섭취보다 특정 영양소의 과다 섭취로 인한 영양불균형이 초래될 수 있습니다.
- 여러가지 음식을 골고루 적당히 먹습니다.

### 2. 식품첨가물 표시 확인하기

- 식품첨가물이 사용된 가공식품은 식품 첨가물의 명칭, 용도 등이 표시되어 있습니다.
- 식품성분표시를 확인하는 법을 익히고 실천합니다.



### 3. 식품업계의 '무(無)첨가' 마케팅에 현혹되지 않기

- 식품을 선택할 때에는 식품첨가물이 표시된 식품성분표시를 비롯하여 유통기한, 제품의 손상도 등을 잘 살피고 안전한 식품을 고릅니다.

### 식품첨가물은 이렇게 관리하고 있어요!

식품첨가물은 식품의약품안전처가 꼼꼼하고 안전하게 관리 하고 있습니다. 안전성 평가를 통해 식품첨가물의 일일섭취허용량(ADI)을 설정하고, 그보다 훨씬 적은 양이 사용되도록 식품첨가물을 관리하고 있기 때문에 다양한 식품을 통해 섭취되는 식품첨가물은 건강에 위해하지 않습니다.