FDA, 자발적 나트륨 함량 감소에 관한 식품 품목별 나트륨 권장량

표 1.02: 지방, 기름, 드레싱 - 품목별 목표치

품목 ID	품목명	품목 설명	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(P)	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(R)	단기목표(2년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	단기목표(2년) 상한선(R&P)[5**]	장기목표(10년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	장기목표(10년) 상한선(R&P)[5**]
14	버터	냉동/냉장 버터(예: 스틱형,휘핑 제품) 식물성 기름과 혼합 버터 제외	655	626	580	710	460	620
15	마가린과 식물성기름 스프레드	혼합버터 포함 반고체/고체 식물성기름	719	816	680	740	500	690
16	마요네즈와 샌드위치용 스프레드	마요네즈와 샌드위치 스프레드/드레싱류 (비건 제품 포함)	649	591	570	730	450	610
17	샐러드 드레싱	상온보관과 냉장 샐러드 드레싱(기름,식초 기반 드레싱 및 크림 드레싱 포함), 샐러드 드레싱 건조믹스 제외	1047	965	880	1200	590	920

표 1.03: 과일, 채소, 콩류 - 품목별 목표치

품목 ID	품목명	품목 설명	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(P)	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(R)	단기목표(2년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	단기목표(2년) 상한선(R&P)[5**]	장기목표(10년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	장기목표(10년) 상한선(R&P)[5**]
18	냉동채소 및 콩류	소스,양념 가미 냉동채소 및 콩류 (냉동 프렌치프라이는 제외)	195	-	150	260	80	180
19	채소 통조림	소스,양념 가미 캔과 병에 든 채소와 콩류, 크림 가미 채소(감자 통조림 포함)	307	-	290	360	250	320
20	소금절인 양배추	냉장과 통조림용 절인 양배추	571	-	510	640	400	560
23	채소피클류[6]	피클류(예: 고추,오이,비트 등) 소금절인 양배추, 올리브 제외	564	-	500	670	410	550
24	채소주스[6]	채소 기반 주스,칵테일(예: 토마토주스)	220	-	200	280	150	200
25	튀김반죽/빵가루 입힌 채소	튀김 또는 구운 채소(예: 양파링,할레피뇨 튀김,콩깍지 튀김 등)	-	560	490	660	360	510
26	토핑없는 감자튀김	양념 가미 감자튀김류(예: 프렌치프라이,테이터 토츠,고구마 튀김 등), 치즈,고기 토핑 감자튀김 제외	-	385	310	490	190	340
27	토핑있는 감자튀김	토핑,첨가물 가미 감자튀김류 (예: 치즈,고기 토핑 하거나 양념 가미) 토핑없는 감자튀김 제외	-	534	480	640	370	530
28	해쉬브라운과 홈프라이	굽거나 튀긴 해쉬브라운과 홈프라이	-	526	480	590	410	540

표 1.05: 수프 - 품목별 목표치

품목 ID	품목명	품목 설명	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(P)	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(R)	단기목표(2년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	단기목표(2년) 상한선(R&P)[5**]	장기목표(10년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	장기목표(10년) 상한선(R&P)[5**]
33	농축수프 통조림	농축수프 통조림	581	-	520	700	430	630
34	즉석섭취수프 통조림	즉석섭취수프 통조림(칠리수프 제외)	265	-	230	310	200	260
35	건조 믹스수프	인스턴트 아시안 스타일 면류 포함	1892	-	1640	2080	1290	1810
36	상온보관 국물과 육수	닭고기,소고기,채소 기반 상온보관 육수와 국물	401	-	360	450	280	390
37	냉동수프	조리된 냉동수프	259	346	230	340	200	260
38	냉장수프	조리된 냉장수프	317	346	285	375	250	330

표 1.06: 소스, 그레이비소스, 딥소스, 양념, 조미료 - 품목별 목표치

품목 ID	품목명	품목 설명	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(P)	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(R)	단기목표(2년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	단기목표(2년) 상한선(R&P)[5**]	장기목표(10년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	장기목표(10년) 상한선(R&P)[5**]
39	간장	간장	6833	-	6100	7970	4250	5870
40	아시안 스타일 소스	아시안 스타일 소스와 양념(예: 데리야끼,호이신, 스윗앤사워,볶음용소스,오리소스 등), 간장 제외	2147	1751	1600	3050	700	1690
41	멕시코 스타일 소스	멕시코 스타일 소스(예: 몰레,타코,엔칠라다 등) 건조 양념믹스,치즈소스,딥소스 제외	579	784	550	730	410	570
42	페스토	페스토소스류(예: 바질소스,햇볕에 말린 토마토페스토 등)	821		670	1000	450	640
43	토마토소스	토마토 기반 소스류(예: 고기,채소 유/무첨가,치즈 첨가) 피자소스,토마토 파스타소스 포함	591	550	510	640	370	570
44	치즈소스	치즈 기반의 소스류(예: 나초 치즈소스 등) 유/무첨가 치즈소스 포함	708	734	670	840	550	710
45	크림소스	크림 기반 소스류(예: 알프레도 소스 등) 유/무첨가 크림소스 포함	526	-	400	590	240	430
46	그레이비소스	즉석섭취,냉장,냉동 등 그레이비소스 건조믹스 형태 제외	542	748	520	660	370	490

47	양념	양념류(예: 케첩,머스타드,바비큐,타르타르,우스터셔,스테이크, 매운 고추소스 등)	1140	919	900	1200	760	1050
49	크림 딥소스	딥소스(예: 사워크림,크림치즈,요거트,기름기반 에멀젼, 마요네즈 기반 등)	654	-	590	730	470	630
50	콩 딥소스	콩 기반의 딥소스(예: 홈무스,리프라이드 빈 기반 등)	525	-	470	610	360	500
51	채소/과일 딥소스	채소/과일 기반의 딥소스(예: 살사,처트니,구아카몰레 등)	716	529	500	740	350	610
52	건조 조미료 건조 소스믹스	건조 조미료믹스 및 건조 소스믹스 (예: 스파이스러브스,건조 샐러드드레싱믹스, 건조 딥믹스, 건조 그레이비믹스 등)	22460	-	18000	27700	9800	19800
53	튀김반죽 및 코팅	튀김용 반죽믹스(빵가루 제외)	2094	-	1750	2500	1240	1970

표 1.07: 시리얼 - 품목별 목표치

품목 ID	품목명	품목 설명	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(P)	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(R)	단기목표(2년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	단기목표(2년) 상한선(R&P)[5**]	장기목표(10년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	장기목표(10년) 상한선(R&P)[5**]
54	즉석섭취시리얼 플레이크	즉석섭취 플레이크 시리얼류(예: 밀플레이크,옥수수플레이크, 기타 압출플레이크 등)	647	-	550	800	360	560
55	부풀린 즉석섭취시리얼	즉석섭취 부풀린 시리얼류(예: 부풀린 통밀시리얼, 뻥튀기시리얼,오븐퍼프시리얼,압출팽창 시리얼 등)	563	-	470	650	310	510
56.b	건조믹스 인스턴트 시리얼	조리된 건조믹스 인스턴트 시리얼 (예: 오트밀,옥수수가루,불거,곡식가루 등)	554	-	460	610	300	500
57	시리얼,그래놀라 바(Bar)	시리얼 및 그래놀라 바 종류	339	-	280	380	190	310

표 1.08: 제과/제빵 제품 - 품목별 목표치

품목 ID	품목명	품목 설명	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(P)	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(R)	단기목표(2년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	단기목표(2년) 상한선(R&P)[5**]	장기목표(10년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	장기목표(10년) 상한선(R&P)[5**]
58	흰빵	즉석 섭취 및 냉동 흰빵과 롤류(예: 사워도우,감자,피타 빵 등) 과일 첨가 흰빵 포함	523	519	440	570	300	460
59	밀,잡곡 빵	즉석 섭취 및 냉동 밀,잡곡 빵과 롤류 (예: 통밀,잡곡,오트밀,옥수수가루 등으로 만든 빵) 첨가물 함유 밀,잡곡 빵과 롤 포함	471	471	420	540	300	410
67.a	냉동비스킷	냉동비스킷 및 비스킷 반죽 (치즈 등 그외 첨가물 함유 냉동비스킷 포함)	954	-	820	1010	500	600
72	크래커	크래커류 (예: 통밀크래커, 소다크래커 등) 치즈 맛 등 그외 맛 첨가 포함, 동물용은 제외	905	-	750	1020	500	760
75	패스트리,파이,코블러	냉동 및 즉석섭취 파이와 달콤한 과일 넣은 패스트리 (예: 코블러,타르트,애플턴오버 등) 부풀린 패스트리 기반 제품 포함	245	269	220	290	160	230
77	쿠키	즉석섭취 쿠키(예: 속 채운 샌드위치쿠키,웨이퍼 등) 동물용 쿠키 포함	360	347	300	430	220	330
78.a	냉장/냉동 아침식사용 제빵 제품	냉장/냉동 팬케이크,와플,프렌치토스트 기타 비슷한 아침식사용 제빵 제품들	565	-	420	580	200	430
79	냉장/냉동 반죽	빵/롤,쿠키,크로와상,팬케이크,파이 쉘,피자크러스트 등 냉장/냉동 반죽 비스킷 반죽 제외	480	-	400	500	260	410
80	제빵 건조믹스	빵,케이크,쿠키,팬케이크 등 상온보관 건조믹스	754	-	640	925	450	720

표 1.10: 생선 및 그외 해산물 - 품목별 목표치

품목 ID	품목명	품목 설명	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(P)	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(R)	단기목표(2년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	단기목표(2년) 상한선(R&P)[5**]	장기목표(10년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	장기목표(10년) 상한선(R&P)[5**]
105	빵가루 안입힌 생선 및 해산물	빵가루 안입힌 냉동 및 조리 안된 생선살,조개류	409	-	380	550	310	370
106	빵가루 입힌 생선 및 해산물	빵가루를 입힌 냉동 및 조리된 생선살,조개류	528	-	470	620	370	530
107	생선,해산물 통조림	어패류 통조림(예: 물,기름,소스(토마토,머스터드) 등을 넣은 참치,정어리,게,조개류 등), 멸치통조림 제외	411	-	360	460	260	390
108	멸치통조림	멸치통조림(첨가물 함유 멸치통조림 포함)	3099	-	2850	3440	2400	3090

표 1.11: 스낵류 - 품목별 목표치

품목 ID	품목명	품목 설명	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(P)	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(R)	단기목표(2년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	단기목표(2년) 상한선(R&P)[5**]	장기목표(10년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	장기목표(10년) 상한선(R&P)[5**]
109	맛 무첨가 감자,채소 칩	소금 첨가 감자칩과 채소 칩류 얇게 썰거나 변형시킨 제품 포함 소금 외 양념 가미 제품 제외	585	624	500	650	250	480

110	맛 첨가 감자,채소 칩	소금,맛 첨가 감자칩과 채소 칩들(예: 바비큐,사워크림 양념 등) 얇게 썰거나 변형시킨 제품 포함	774	-	630	830	380	630
111	맛 무첨가 곡물 칩	소금 첨가 옥수수,밀,잡곡,쌀 칩(예: 소금 가미 토르티야) 소금외 양념 첨가 곡물 칩 제외	438	448	390	510	300	410
112	맛 첨가 곡물 칩	소금,양념 첨가 옥수수,밀,잡곡,쌀 칩 (예: 치즈 맛 가미 소금 첨가 옥수수 칩 등)	674	-	590	750	450	610
113	부풀린 옥수수 스낵	양념, 압출/부풀린 옥수수 스낵 (예: 치즈,양파 양념 등 가미 옥수수 스낵류)	1075	-	870	1190	550	900
114	부풀린 쌀 스낵	양념된 부풀린 쌀 스낵 (예: 부풀린 쌀 케이크, 부풀린 쌀 스낵) 단 맛,짭짤한 맛/양념 부풀린 쌀 스낵 포함 (예: 캐러멜,치즈,버터 가미)	941	-	750	1190	400	770
115	팝콘	전자레인지용,스토브용,즉석섭취 팝콘 (예: 전자제인지용 버터팝콘, 즉석섭취 치즈팝콘 등) 양념 무첨가 견과류 씨앗 제외	846	-	680	960	400	720
116	프레첼	소금 가미 딱딱한 프레첼류 단 맛,짭짤한 맛,속 채운 또는 채우지 않은 제품 포함 (예: 초코릿 입힌 프레첼, 치즈 채운 프레첼 등)	1214	-	1020	1460	750	1150
117	스낵믹스	시리얼,견과류 프레첼,건조과일 등 복합 구성 건조 스낵믹스(트레일믹스 포함)	953	-	860	1130	700	930

표 1.13: 혼합 재료 요리 - 품목별 목표치

품목 ID	품목명	품목 설명	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(P)	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(R)	단기목표(2년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	단기목표(2년) 상한선(R&P)[5**]	장기목표(10년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	장기목표(10년) 상한선(R&P)[5**]
128	냉동 식사/요리류	가열후 즉석섭취 가능한 냉동 식사/요리류 (예: 냉동 팟파이,냉동 라자냐,냉동 부리토류) 냉동 피자 제외	332	-	280	390	180	290
129	곡물 기반 식사/요리류 건조믹스	상온보관 식사용 곡물 건조믹스 (예: 파스타,쌀,쿠스쿠스,밀,콩류), 건조 조미료믹스 또는 소스류(예: 마카로니앤치즈,양념쌀,타볼리 등) 고기,버터,우유 등 재료 첨가 믹스 제품 포함	1102	-	750	1140	490	770
130	식사통조림	상온보관 식사 통조림(예: 고기,고추 유/무첨가 파스타소스, 고기 유/무첨가 베이크드 빈 등)	397	-	330	440	220	350

표 1.16: 영/유아 식품 - 품목별 목표치

품목 ID	품목명	품목 설명	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(P)	2010 기준[2] 판매량가중[3] 평균(R)	단기목표(2년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	단기목표(2년) 상한선(R&P)[5**]	장기목표(10년) 판매량가중 목표평균(R&P)[4*]	장기목표(10년) 상한선(R&P)[5**]
148	유아용 식사 및 요리	유아용 표기 냉동,상온보관 식사/요리	226	-	200	270	175	240
149	영아/유아 스낵 쿠키/비스킷	곡물 기반 바 형태 영아/유아용 쿠키,비스킷	272	-	250	310	220	270
150	영아/유아 스낵 부풀린 양념스낵	영/유아용 표기 양념 압출스낵	624	-	550	715	400	610

1. Food Category Name: 나트륨 감소 목표 초안이 제안된 수준에서의 식품 카테고리를 나타낸다. 카테고리에 포함된 식품들은 특정 업계 분야(예를 들면, 포장 식품, 조리된 식품) 또는 구매 시점에 국한되지 않는다.

2. 2010 Baselines: 2010년 식량 공급 기준으로 산정된 범주 내의 나트륨 함량을 나타낸다. 기준치는 상업적으로 이용 가능한 데이터베이스와 공개 웹사이트에서 수집된 식품 영양 정보로부터 산출되었다. Nielsen ScanTrak 스캐너로부터 수집된 데이터를 통해 포장 식품 자료에 판매량 가중치를 부여했고 레스토랑 체인들의 연간 판매량 자료를 통해 주요 레스토랑 체인의 품목들에 가중치를 부여하였다.

3. Sales-Weighted: 개별 상품에 판매량을 가중하여 나트륨 함량을 측정한 수치이다. 판매량이 가중된 나트륨 측정치는 지침 초안 전체에 걸쳐 별다른 언급이 없는 한 식품 카테고리 내의 모든 식품 100g당 포함된 평균 나트륨 함량(단위: mg)으로 정의되었다. 판매량이 가중된 평균은 더 많이 팔리는 상품에 더 큰 가중치를 부여하므로 앞으로의 나트륨 감축 진행 정도를 평가하는 데 유용한 지표가 된다.

4. Target Mean: 식품 카테고리의 목표 나트륨 함량. 판매량이 가중된 평균 나트륨 함량으로 계산됩니다.

5. Upper Bound 식품 범주에 포함된 개별 식품 또는 메뉴 항목에 대한 최대 목표 상한 나트륨 함량.

6. Pickled Vegetables, Vegetable Juices: 나트륨 농도 값은 100 ml 당 mg 나트륨을 기준으로 한다.

Note

- **P=포장제품, R=레스토랑, P&R=포장제품, 레스토랑; (기준치는 P와 R에 사용할 수 있는 데이터를 기반으로 함)**
- **모든 값은 100 그램(g) 당 밀리그램(mg)**
- *** 식품 카테고리에 적용**
- **** 개별 제품에 적용**
- **표의 카테고리 기준치는 카테고리를 대표하는 데 적절하다고 판단되는 품질 데이터가 존재하는 경우에 포함되었다. 기준치는 기준값을 계산하는 데 쓰인 자료의 출처(소비자 제품에 대한 양질의 포장 데이터 vs 레스토랑의 데이터)에 따라 두 개 열에 제공된다. 기준치 산정에 사용된 자료의 출처가 특정 업계만의 자료라고 해서 카테고리 목표치가 해당 업계에만 적용된다는 것을 의미하지는 않는다.**
- **목표 평균 함량과 상한 함량은 각각 식품 카테고리와 개별제품에 적용되며, 기업들이 자사의 포트폴리오를 평가할 때 사용될 수 있다. 기준치와 목표치는 저염분으로 표시된 제품을 포함하지 않는다.**