



식생활정보

다양한 요구르트 알아보기



■ 요구르트란?

식품 공전에 따르면 요구르트는 발효유에 속합니다.

■ 발효유란?

원유 또는 유가공품을 유산균 또는 효모로 발효시킨 것을 말하며 무지방 고품분, 유지방 함량, 유산균 및 효모 수에 따라 발효유, 농후발효유, 크림발효유, 농후크림발효유로 구분합니다.

<발효유 종류와 차이점>

구분	발효유	농후발효유	크림발효유	농후크림발효유
무지유 고품분	3% 이상	8% 이상	3% 이상	8% 이상
유산균 수 또는 효모 수	1ml당 1,000만 이상	1ml당 1억 이상 (단, 냉동은 1,000만 이상)	1ml당 1,000만 이상	1ml당 1억 이상 (단, 냉동은 1,000만 이상)
유지방	-	-	8% 이상	8% 이상
예시	점성이 낮은 마시는 요구르트 	점성이 높은 마시는 진한 요구르트 떠먹는 요구르트 	유지방이 함유된 우유 요구르트 	유지방이 함유된 진한 요구르트

*무지유 고품분: 우유에서 수분을 증발시킨 후 지방이 제거된 성분으로 유당, 탄수화물, 단백질, 무기질 등이 포함 된 것

☑ 요구르트 구입 전 확인!

① 영양성분표: 알레르기 유발물질 기재정보를 확인

② 일반식품의 기능성 표시: 요구르트는 일반식품이지만 프로바이오틱스와 같은 기능성 원료를 썼을 경우, 기능성을 표시 가능

[장 기능성에 도움을 줄 수 있다고 알려진 00가 들어있음]

단, 건강기능식품과는 구분하고 구매하기

*건강기능식품: 건강기능식품 마크 부착 [00에 도움을 줄 수 있음] 표시

*일반식품의 기능성 표시: [00기능성에 도움을 줄 수 있다고 알려진 00가 들어있음] 표시, [건강기능식품이 아님] 문구가 있음



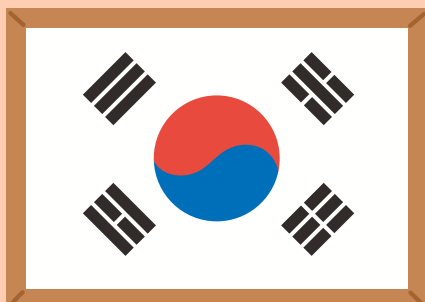
☑ 요구르트 보관, 섭취 방법

① 발효유는 살아있는 유산균이 함유되어 상대적으로 소비기한이 짧으니 미리 확인하여 섭취하기

② 구입 후 반드시 냉장 보관하고, 되도록 빠른 시일 내에 섭취하기

③ 알레르기 유발물질 기재정보를 확인 후 섭취하고, 복통이 있을 시 즉시 섭취를 중단하기

출처 : 식품의약품안전처



여수시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

