

우리 식탁은 안전할까요?



총식이조사란?



총식이조사는 우리 국민이 실제로 섭취하는 음식 형태로 식품을 조리한 후
유해물질이나 영양성분의 함량 변화를 조사하는 것으로,

식생활을 통해 섭취하거나 노출되는 물질의 양을
실제에 가장 가깝게 추정할 수 있는 방법입니다.

중금속 결과

1차 총식이조사('18~'22)에서 국민 전체의 식생활을 통한
중금속 노출량을 평가한 결과, 기준치 보다 낮아
인체에 위해 우려가 없는 수준으로 나타났습니다.

노출량 평가 결과

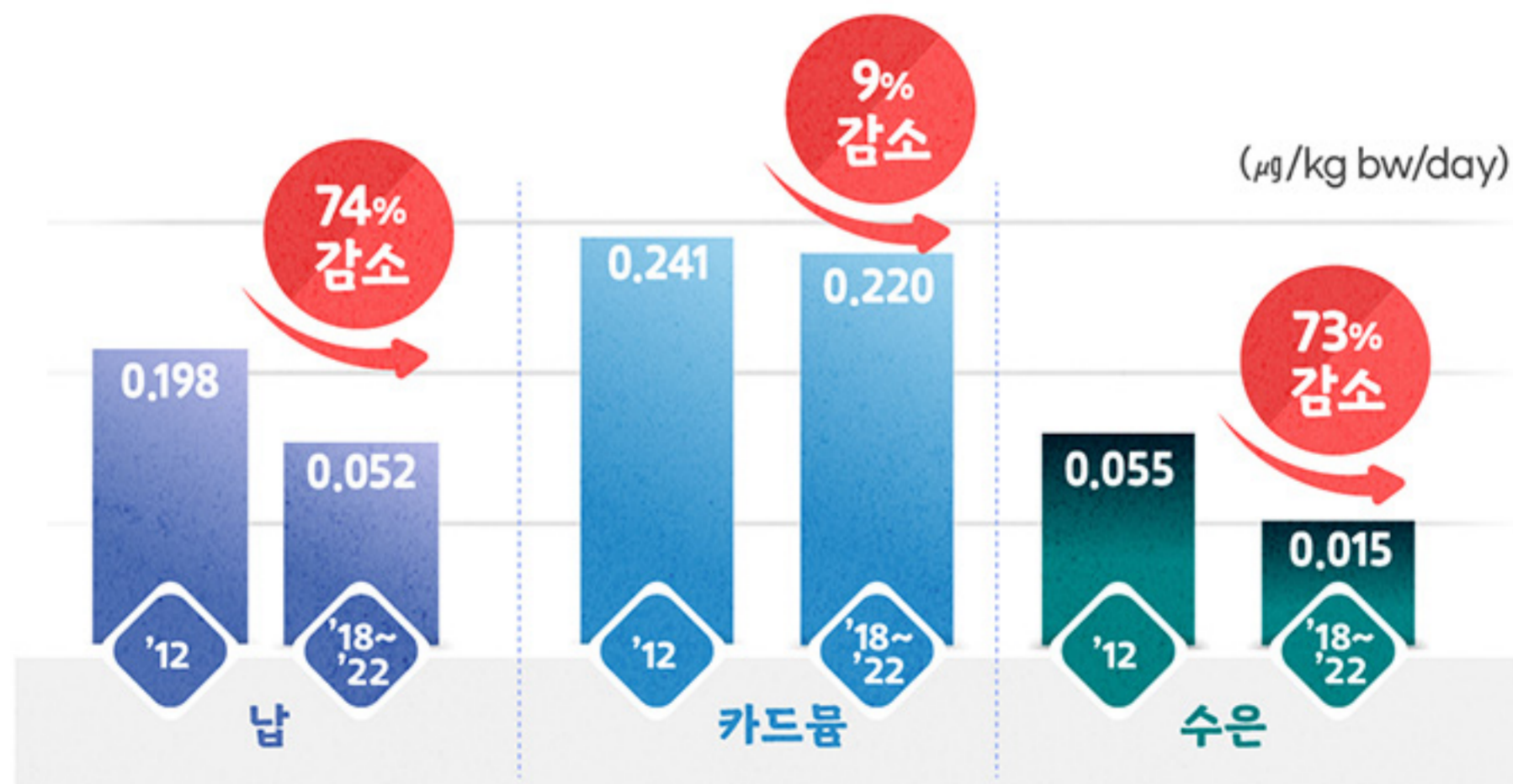
	노출량($\mu\text{g}/\text{kg bw}/\text{day}$)	기준치($\mu\text{g}/\text{kg bw}/\text{day}$)
납	0.05	0.63
카드뮴	0.22	0.83
수은	0.02	0.53



중금속 결과

총식이조사 수행 전인 2012년과 비교했을 때,
 식품 제조·가공의 위생 향상 및 지속적인 기준·규격 안전관리 결과로
 우리 국민의 중금속에 대한 노출수준은
 납 74%, 카드뮴 9%, 수은 73%까지 감소되었습니다.

노출량 평가 결과 비교



비타민 D 결과

국민 1인당 하루 평균 비타민 D 섭취량은 0.99 $\mu\text{g}/\text{day}$ 로,
 2020년 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부)에 제시된 기준과 비교했을 때,
**전 연령층에서 비타민 D는 섭취기준 대비 섭취 비율이 낮아(5.1~32.8%)
 부족한 수준인 것으로 나타났습니다.**

연령별 비타민 D 섭취 수준

	전체	1~2세	3~5세	6~11세	12~18세	19~64세	65세 이상
1일 비타민 D 섭취량 ($\mu\text{g}/\text{day}$)	0.99	1.37	1.64	1.30	1.09	0.96	0.77
한국인 영양소 섭취기준 2020 충분섭취량 ($\mu\text{g}/\text{day}$)	-	5	5	5	10	10	15
섭취기준 대비 섭취 비율(%)	-	27.4	32.8	26.0	10.9	9.6	5.1

* 충분섭취량 : 영양소의 필요량을 추정하기 위한 과학적 근거가 부족할 경우,
 대상 인구집단의 건강을 유지하는 데 충분한 양을 설정한 수치



비타민 D 결과

“우리 국민의 부족한 비타민 D의 섭취 상태를 개선하려면?”

D



1

유제품, 어패류 및 비타민 D 강화 식품 섭취

Tip: 버섯은 햇볕에 건조하여 섭취하면 비타민 D 함량이 훨씬 많아짐



2

영양제 등을 통한 비타민 D 섭취



3

야외활동 시간 늘이기



D

식품의약품안전처는
앞으로도 국민의 건강한 식생활을 위해
식품안전을 강화하여 우리 식탁이 더욱 안전해질 수 있도록
적극적으로 노력하겠습니다.



☎ 식품의약품안전처 종합상담센터 1577-1255

🌐 식품의약품안전처 대표누리집 www.mfds.go.kr