

# < 붙임 1 >

## 단백질 보충제 구매 및 섭취 가이드

### ▶ 구매 시 확인사항

#### 1. 일반식품과 건강기능식품 구분하여 확인

⇒ 단백질 보충 일반식품에는 별도의 기준이 없으나, **단백질 건강기능식품은 아미노산스코어를 85 이상으로 관리**하고 있어요. **제품 선택 시 참고**해 주세요.

#### [ 단백질 건강기능식품 요건 ]

- 조단백질 함량 : 표시량의 80~120% / 아미노산스코어 : 85이상
- 일일 섭취량 : 단백질로서 12.0g 이상



#### ※ 아미노산스코어란?

- 9종의 필수아미노산이 적정비율로 함유되어 있는지 확인할 수 있는 척도로, 기준조성 대비 함량 비율(%)이 가장 적은 아미노산값으로 표시

기준조성 (mg/g조단백질)	이소류신	류신	발린	라이신	메티오닌 +시스테인 <sup>1)</sup>	페닐알라닌 +티로신 <sup>1)</sup>	트레오닌	트립토판	히스티딘
	30	59	39	45	22	38	23	6	15
예시 아미노산 함량 (mg/g조단백질)	52	80	68	63	45	87	46	10	23
기준조성 대비 비율(%)	173	<b>136</b>	174	140	205	229	200	167	153

- 모든 필수아미노산이 적정비율로 존재해야 단백질 이용이 원활하게 이루어지며, 특정 아미노산이 상대적으로 부족할 경우 다른 아미노산의 사용이 제한될 수 있음.

#### 2. 제품 유형 및 섭취량 확인

⇒ 단백질 보충제에는 **분말, 음료, 바 등 다양한 유형**이 있어요.  
제품에 따라 **단백질 함량 및 섭취방법, 하루 권장섭취량**이 다르니 자신에게 맞는 것을 선택하세요.

### ▶ 섭취 시 주의사항

#### 1. 영양성분 함량 확인

⇒ 개인의 신체능력 및 건강상태, 운동량 등에 따라 영양성분 흡수율이 달라질 수 있으나, 일반적인 **단백질 1일 권장섭취량은 50~55g(여성), 60~65g(남성)**입니다.  
**단백질은 분해과정에서 신장에 부담을 줄 수 있으므로 신장질환이 있는 분들은 섭취에 주의하세요.**  
⇒ 제품 용기에 표시된 **섭취방법과 1회 섭취량별 영양성분 함량**을 확인하세요.  
1회 섭취 시의 단백질 함량 뿐만 아니라 **지방, 당류, 콜레스테롤 함량까지 꼼꼼히 확인**하여 나에게 필요한 양만큼 섭취할 수 있도록 조절하세요.

#### 2. 아연, 비타민 등 복합 영양성분 중복섭취 여부 확인

⇒ **비타민, 무기질 등이 첨가된 제품**이 있으니 제품 표시를 확인하세요.  
⇒ 기존에 섭취하고 있는 **영양성분과 중복되는지 확인**하고, **상한섭취량을 참고**하세요.

영양성분(단위)	1일 영양성분 기준치 <sup>1)</sup>	상한섭취량 <sup>2)</sup>	영양성분(단위)	1일 영양성분 기준치 <sup>1)</sup>	상한섭취량 <sup>2)</sup>
비타민A(ug RAE)	700	3,000	비타민E(mg α-TE)	11	540
비타민D(ug)	10	100	아연(mg)	8.5	35

1) 식품 간의 비교를 위해 설정한 영양성분의 평균적인 1일 섭취 기준량(식품등의 표시기준, 식약처 고시 2022-86호)  
2) 인체에 유해한 영향이 나타나지 않는 최대 영양소 섭취 수준으로, 과량 섭취 시 유해영향이 나타날 수 있다는 과학적 근거가 있을 때 설정함.(2020 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)