식품의약품안전처 | 보도자료 | 대체불가 대한민국

보도시점 배포 즉시 배포 2026. 11. 4.(수)

덜 짜고 덜 단 식품 선택의 폭 넓힌다

- 나트륨 줄인 편의점 떡볶이·도시락, 당류 줄인 소스 등 저감 식품 23종 개발 지원
- 11월 4일부터 7일까지 코엑스에서 '나트륨·당류 저감 식품·메뉴 홍보관' 운영

식품의약품안전처(처장 오유경)는 **국민**의 **건강한 식생활**에 **도움**을 주고자 올해 **나트륨·당류 저감 제품 개발 지원사업**으로 개발한 **나트륨·당류 저감 식품 총 23종**을 **새롭게 선보인다고** 밝혔다.

* [가공식품] 떡볶이, 도시락, 소스, 김밥, 빵류 등 15종(나트륨 10종, 당류 5종)
[조리식품] 샌드위치, 마라탕, 우동, 음료 등 8종(나트륨 6종, 당류 2종)

식약처는 **나트륨·당류 저감 식품 유통**을 **활성화**하고 **소비자**의 **선택권**을 **확대**하기 위해 2021년부터 가공식품과 조리식품을 대상으로 **저감 제품 개발 지원사업**을 **추진**하고 있으며, **지난해까지 가공식품 41종, 조리식품 29종**의 **저감 식품 개발**을 **지원**했다.

올해 가공식품은 주로 편의점에서 판매되는 ▲소스 원료 배합을 조정해 **나트륨**을 **약 30% 줄인 '떡볶이'** ▲소스에 들어가는 소금 사용량을 줄여 **나트륨**을 **약 15% 낮춘 '도시락'** ▲설탕 사용량을 줄이고 초콜릿·단호박의 풍미를 살려 **당류**를 최대 **45% 낮춘 '빵류'** 등 **14개 업체**의 **저감 식품 15종** 개발을 지원하였다.

이 밖에도 나트륨 함량이 낮은 원재료를 사용하거나 소스 사용량을 줄여 나트륨을 낮춘 **'김밥·삼각김밥·샌드위치'**와 물엿 사용량을 줄이고 원료 배합을 조정해 당류를 **줄인 '소스'** 등 **국민**이 **일상**에서 **쉽게 접할 수** 있는 **식품**의 **개발**을 도왔다.

조리식품(외식 메뉴)은 ▲빵과 소스의 원료와 배합비를 조정해 나트륨 함량을 줄인 **'샌드위치'**, ▲육수에 넣는 소금과 조미료의 양을 줄여 나트륨 함량을 낮춘 **'우동'**과 **'마라탕'**, ▲설탕 사용량을 줄이고 알룰로스, 나한과추출물 등으로 단맛을 보완한 **'초코음료'** 등 **4개 업체**의 **저감 메뉴 8종** 개발을 지원하였다.

아울러 개발된 식품에는 **‘나트륨을 줄인’**, **‘당류를 낮춘’** 등의 **저감 표시**를 하여 **소비자**가 **저감 식품**임을 쉽게 알아볼 수 있도록 하였다.

한편, 식약처는 올해 개발된 저감 식품과 메뉴를 소비자에게 소개하기 위해 **11월 4일부터 7일까지 서울 코엑스**에서 **개최**되는 ‘**2026 푸드위크 코리아**(제21회 서울국제식품산업전)’에서 **‘덜 짜고 덜 단 저감 식품·메뉴 홍보관’**(코엑스 A홀)을 운영한다.

홍보관에서는 식약처의 기술지원을 통해 개발된 가공식품과 외식 메뉴를 **전시**하고, **식품업계**가 **자체 개발**하여 시중에 유통 중인 **나트륨·당류 저감 식품 54종**도 함께 **소개**하는 한편, **공공배달앱 ‘먹깨비’**와 함께 추진하는 **나트륨·당류 저감 메뉴 표출 사업***도 홍보할 계획이다.

* 소비자가 배달주문 시 나트륨·당류 함량이 기준보다 낮은 메뉴 또는 나트륨·당류 함량을 조절할 수 있는 메뉴를 안내(음식점 배지·메뉴 말머리 등)

오유경 식약처장은 “**국민이 일상 생활** 속에서 **나트륨**과 **당류 섭취**를 **줄이기** 위해서는 **다양한 저감 식품**이 **개발·유통**되고, **소비자**가 **쉽게 선택**할 수 있는 **환경**을 **조성하는 것**이 **중요**하다”며 “**앞으로도 저감 기술개발**을 **적극 지원**하고 **덜 짜고 덜 단 식품**이 **널리 확산될 수 있도록 노력하겠다**”고 전했다.

식약처는 앞으로도 **나트륨·당류 저감 식품**의 **개발**을 **지속적**으로 **지원**하는 한편, **식품업계**와 **협력**하여 **국민**이 **건강한 식품**을 **손쉽게 선택**할 수 있는 **환경**을 **조성**해 나갈 계획임을 밝혔다.

<붙임> 1. 2026년 나트륨·당류 저감 식품 개발 현황
2. 주요 질의 응답
3. 2026 푸드위크 코리아 식약처 홍보관 운영

담당 부서	식품소비안전국 식생활영양안전정책과	책임자	과 장	고지훈 (043-719-2252)
		담당자	사무관	민정은 (043-719-2262)

대한민국 정책브리핑 대체불가 대한민국 OPEN 공공누리 공공저작물 자유이용허락

붙임 1 **2026년 나트륨·당류 저감 식품 개발 현황**

□ 가공식품 15종(나트륨 10, 당류 5)

구분	식품	업체명 (판매업체)	저감 비율 및 비교대상 대비 함량(100g당)	저감방법	사진
즉석섭취 식품 (도시락) (1)	햄쌈파 불고기정찬	주식회사 대정, ㈜영진데리카후레쉬 (㈜이마트 24)	나트륨 평균값 대비 15%↓ (308 → 249mg)	불고기 소스의 소금 사용량 감소	
즉석섭취 식품 (김밥) (1)	단백김밥		나트륨 평균값 대비 20%↓ (420 → 330mg)	나트륨 함량 낮은 소스(오리엔탈) 사용	
즉석섭취 식품 (삼각 김밥) (1)	참치김치 삼각김밥		나트륨 평균값 대비 30%↓ (384 → 264mg)	나트륨 함유 원재료(마요네즈) 사용량 감소	
빵류 (3)	매콤 치아바타	더브레드블루 (㈜이마트 24)	나트륨 평균값 대비 20%↓ (416 → 329mg)	소금 사용량 감소, 다른 원료의 풍미 활용하여 맛 보완 (할라피뇨 피클, 올리브, 양파)	
	초코 쌀낭시에		당류 표준값 대비 25%↓ (29.4 → 21.7g)	설탕 사용량 감소, 초코릿·가공두유 등 활용하여 맛 보완	
	단호박 쌀낭시에		당류 표준값 대비 45%↓ (29.4 → 15g)	설탕 사용량 감소, 단호박·가공두유 등 활용하여 맛 보완	

구분	식품	업체명 (판매업체)	저감 비율 및 비교대상 대비 함량(100g당)	저감방법	사진
즉석섭취 식품 (김밥) (1)	왕돈까스 김밥	㈜한국데리카후레쉬, ㈜델리캡, ㈜우리델리카, ㈜삼영데리카후레쉬, ㈜가온에프에스, ㈜후레쉬퍼스트, ㈜지에프에스 (GS 25)	나트륨 평균값 대비 20%↓ (420 → 234mg)	나트륨 함량 낮은 원재료(단무지) 사용	
즉석섭취 식품 (삼각 김밥) (1)	콘참치마요		나트륨 평균값 대비 15%↓ (384 → 318mg)	나트륨 함량 낮은 원재료(참치) 사용	
즉석섭취 식품 (샌드위치) (1)	참치샐러드 샌드위치		나트륨 평균값 대비 20%↓ (452 → 337mg)	나트륨 함량 낮은 원재료(빵) 사용 및 소스 사용량 감소	
떡류 (2)	제대로 쫀득 쌀떡볶이	세진식품 주식회사 (CU)	나트륨 표준값 제품 대비 30%↓ (644 → 362mg)	소스의 나트륨 함량 감소(고추장 대신 고춧가루 사용, 비프액기스 등으로 감칠맛 보완)	
	제대로 탱글 밀떡볶이		나트륨 표준값 제품 대비 30%↓ (644 → 372mg)		
소시지 (1)	오동통 소시지	농업회사법인 산두레 유한회사	나트륨 표준값 대비 40%↓ (719 → 360.7mg)	나트륨 함유 원재료 사용 조정	
소스 (2)	덜 단 시오소스	㈜그루비스텝	당류 표준값 제품 대비 40%↓ (17.9 → 7.0g)	물엿 사용량 감소 및 원료 변경 (효소처리스테비아 포함 간장)으로 단맛 보완	
	덜 단 청양 시오소스		당류 표준값 제품 대비 40%↓ (17.9 → 7.0g)	물엿 사용량 감소 및 청양고추로 맛 보완	
아이스크림(1)	그라띠에로 밀크 젤라또	영농회사 밀크마이스터	당류 평균값 대비 40%↓ (15.8 → 8.0g)	설탕 사용량 감소	

* 출시일정: (판매중) 제대로 쫀득 쌀떡볶이, 제대로 탱글 밀떡볶이, 햄쌈파불고기정찬, 단백김밥, 참치김치삼각김밥, 왕돈까스김밥, 콘참치마요, 참치샐러드 샌드위치 (11월) 오동통 소시지, 매콤치아바타, 초코 쌀낭시에, 단호박 쌀낭시에, 덜 단 시오소스, 덜 단 청양 시오소스, 그라띠에로 밀크 젤라또(최종 식품 출시 일정은 업체 상황에 따라 변동 가능)

** 표준값: 동일한 식품유형 중 시장점유율이 높은 3개 이상의 유사식품을 대상으로 산출
평균값: 시중 유통 중인 식품의 세부분류별 나트륨·당류 함량의 평균값

□ 조리식품 8종(나트륨 6, 당류 2)

식품	업체명	저감비율 (저감 전·후 나트륨·당류 함량, 100g당)	저감방법	사진
클래식 쌀샌드위치	4242샌드위치	나트륨 18.1%↓ (358 → 293mg)	**빵류, 소스 등의 원재료, 배합비 변경** (소금↓, 조리 매뉴얼 변경)	
베이글 쌀샌드위치		나트륨 29.9%↓ (363 → 255mg)		
정직우동	정직유부	나트륨 30.4%↓ (348 → 242mg)	**육수베이스의 원재료, 배합비 변경** (소금↓, 풍미 증진 성분 강화)	
어묵우동		나트륨 23.2%↓ (358 → 275mg)		
마라탕	라와마라탕	나트륨 19.4%↓ (454 → 366mg)	**육수베이스의 원재료, 배합비 변경** (소금·복합조미식품↓, 풍미 증진 성분 강화)	
쏸라펀		나트륨 31.5%↓ (468 → 321mg)		
더블초코라떼	카페인중독	당류 22.6%↓ (7.3 → 5.6g)	**음료베이스의 설탕 함량 조절, 원료 변경** (설탕 22%↓, 알룰로스, 나한과추출물 사용)	
숙성생초코라떼		당류 12.1%↓ (6.1 → 5.4g)		

* 저감 비율은 식품의 분석값을 기준으로 계산, 영양성분 표시 시 달라질 수 있음

붙임 2 주요 질의 응답

Q1. 나트륨 · 당류 저감 제품 개발 지원사업의 추진 배경은?

☞ 나트륨·당류 과잉 섭취를 줄이고, 소비자가 일상생활에서 덜 짜고 덜 단 식품을 쉽게 선택할 수 있도록 저감 식품의 개발·생산 및 유통 활성화를 지원하고 있습니다. 특히 식품업계가 나트륨·당류 함량을 줄이면서도 기존 식품의 맛과 품질을 유지할 수 있도록 기술지원을 실시하여 다양한 저감 식품의 개발과 시장 확산을 유도하고 있습니다.

Q2. 나트륨 · 당류 저감 제품 개발 지원사업은 어떻게 추진되나요?

☞ 가공식품과 외식 분야의 기술지원 사업을 통해 참여업체를 모집·선정하고, 식품 특성에 맞는 저감 기술 컨설팅과 상품화 등을 지원하고 있습니다.

* 추진 절차 : 사업수행기관 선정 → 참여업체 모집 · 선정 → 기술지원 컨설팅 → 시제품 개발 및 저감효과 확인 → 상품화 지원 → 제품 출시

Q3. 올해 개발된 저감 식품은 무엇이며, 얼마나 저감되었나요?

☞ 올해 가공식품 15종과 외식 메뉴 8종 등 총 23종의 나트륨·당류 저감 식품과 메뉴를 개발하였습니다.

* **(가공식품)** 소시지(나트륨 40%↓), 떡볶이(나트륨 30%↓), 도시락 · 김밥 · 삼각김밥 · 샌드위치(나트륨 15~30%↓), 빵류(나트륨 20%↓, 당류 25~45%↓), 소스(당류 40%↓), 아이스크림(당류 40%↓)
* **(외식 메뉴)** 샌드위치(나트륨 18.1~29.9%↓), 우동(나트륨 23.2~30.4%↓), 마라탕 · 쏸라펀(나트륨 19.4~31.5%↓), 초코라떼(당류 12.1~22.6%↓) 등

※ 가공식품은 시중 유통 제품 평균값, 자사 유사제품 대비 또는 시장 점유율 상위 제품 대비 저감률이며, 외식 메뉴는 저감 전 · 후 분석값을 기준으로 산출

Q4. 나트륨 · 당류 함량을 줄이면서 식품의 맛과 품질은 어떻게 유지하나요?

☞ 식품의 특성에 따라 나트륨·당류 함량이 낮은 원료 사용, 원료 배합비 조정, 대체 소재 활용 등을 통해 식품의 맛과 품질을 유지하도록 개발하였습니다.

* **(가공식품)** 양념 소스 배합비 조정(도시락 · 떡볶이), 원재료 변경(김밥 · 샌드위치), 소금 사용량 등 감소(빵류), 설탕 · 물엿 사용량 감소 및 원료 배합비 조정(소스 · 아이스크림) 등
* **(외식 메뉴)** 빵 · 소스의 원료 및 배합비 조정(샌드위치), 육수의 소금 · 복합조미식품 사용량 감소 및 풍미 보완(우동 · 마라탕 · 쌀라펀), 설탕 사용량 감소 및 알룰로스 등 활용(초코라떼) 등

Q5. 개발된 식품에는 모두 나트륨 · 당류 저감 표시를 할 수 있나요?

☞ 가공식품은「나트륨·당류 저감 표시기준」및「식품등의 표시기준」에서 정한 저감률, 비교기준 등 표시 요건을 충족하는 경우 '나트륨을 줄인', '당류를 낮춘' 등의 표시를 할 수 있습니다.
외식 메뉴는 해당 고시에 따른 가공식품 저감 표시와 구분하여, 매장·자사 누리집 등을 통해 저감 메뉴 관련 정보를 소비자에게 제공할 수 있습니다.

Q6. 올해 홍보관에서는 어떤 식품을 볼 수 있나요?

☞ 11월 4일부터 7일까지 코엑스에서 운영하는 홍보관에서는 식약처 기술지원으로 개발한 소시지, 떡볶이, 김밥, 소스, 아이스크림 등 가공식품과 외식 메뉴를 전시하고 개발 식품에 대한 시식 행사도 진행할 예정입니다. 또한 식품업계가 자체 개발하여 시중에 유통 중인 나트륨·당류 저감 표시 식품 54종을 함께 전시합니다. 홍보관에서는 나트륨·당류 저감 표시제도 등 주요 정책도 소개합니다.

Q7. 향후 나트륨 · 당류 저감 제품 개발 지원사업 추진 계획은?

☞ 앞으로도 가공식품과 외식 분야의 저감 기술지원을 지속 추진하고, 다양한 식품에 적용할 수 있는 저감 기술 개발을 지원할 계획입니다. 아울러 저감 식품의 개발·출시뿐 아니라 유통 확대와 소비자 정보 제공을 강화하여 국민이 일상생활에서 덜 짜고 덜 단 식품을 쉽게 선택할 수 있는 환경을 조성해 나가겠습니다.

붙임 3 **2026 푸드위크 코리아 식약처 홍보관 운영**

□ 행사개요

○ **(기간)** 2026. 11. 4.(수) ~ 11. 7.(토)

○ **(장소)** 서울 코엑스 A홀(2026 푸드위크 코리아 행사장 내)

○ **(목적)** 나트륨·당류 저감 식품 및 메뉴 개발 성과 홍보를 통한 저감 식품 생산·유통 활성화 및 국민의 건강한 식생활 실천 문화 확산

□ 주요 내용

○ **(정책홍보)** 나트륨·당류 저감 표시제도, 저감 제품 개발 기술지원 사업 등 소개

○ **(전시)** ① 식약처의 **나트륨·당류 저감 기술지원 사업**을 통해 **개발**된 **덜 짜고 덜 단 식품·메뉴(23종*)** ② 유통 중인 **나트륨·당류 저감 식품(54개)***

* 「나트륨 · 당류 저감 표시기준」, 「식품 등의 표시기준」에 따라 저감 표시한 시중 유통 식품(햄 · 소시지, 소스, 장류, 즉석조리식품, 유가공품 등)





제21회 서울국제식품산업전





식약처 홍보관 운영

○ **(시식)** ’26년 나트륨·당류 저감 기술지원 사업 통해 개발한 식품·메뉴 시식 행사 운영(15개, 각 100인분)

날짜		품목	업체명
11.4.(수)	오후	제대로쫀득쌀떡볶이, 제대로탱글밀떡볶이	세진식품㈜
11.5.(목)	오전	참치샐러드샌드위치, 왕돈까스김밥	㈜한국데리카후레쉬, ㈜가온에프에스 ㈜후레쉬퍼스트, ㈜우리델리카 ㈜지에프에스
	오후	단백김밥, 참치김치삼각김밥	주식회사 대정, ㈜영진데리카후레쉬
11.6.(금)	오전	덜 단 시오소스, 덜 단 청양시오소스, 오동통소시지	㈜그루비스텝, 농업회사법인 산두레유한회사
	오후	더블초코라떼, 숙성생초코라떼, 그라띠에로 밀크 젤라또	카페인중독, 영농회사밀크마이스터
11.7.(토)	오전	초코 쌀낭시에, 단호박 쌀낭시에, 매콤 치아바타	더브레드블루

*** 시식 일정 변동 가능**

<별첨> 유통 중인 나트륨·당류 저감 식품 전시 품목(업체 자율 저감)

* ( ) 식품 개수

제조업체	식품유형	식품명
㈜서주(1)	아이스밀크(1)	저감 고구마모나카
㈜빙그레(4)	아이스밀크(1)	부라보 바닐라 라이트
	샤베트(2)	저당 붕어싸만코
		빙그레 팥빙수
	빙과(1)	더위사냥 저당
샘표식품 주식회사(9)	건조 저장육류(1)	질러 부드러운 라이트 육포
	즉석조리식품(2)	밸런스죽 동지찹쌀통팥죽
		밸런스죽 검은콩흑임자죽
	음료베이스(3)	백년동안 흑초 저당 산머루복분자
		백년동안 흑초 저당 자몽라임
		백년동안 흑초저당 베르가못레몬
	소스(3)	샘표 저당 찜닭양념
		티아시아 저당 스위트 칠리 소스
		티아시아 저당 피넛 월남쌈 소스
씨제이제일제당㈜(8)	소시지(1)	더건강한 그릴비엔나
	프레스햄(2)	더건강한 구이햄
		더건강한 김밥햄
	고추장(2)	국산찹쌀 고추장
		저당 고추장
	혼합장(2)	저당 초고추장
		저당 쌈장
	즉석조리식품(1)	저염사골곰탕
대상 주식회사(11)	소스(4)	저당양념치킨소스
		저당데리야끼소스
		저당마라소스
		순창 저당 비빔면소스
	소스(1)	저당타르타르소스
	당류가공품(2)	청정원 메이플시럽 필요할 때 알룰로스
		청정원 바닐라시럽 필요할 때 알룰로스
	혼합장(2)	순창 차돌저당된장찌개양념
		순창 저당 초고추장
	고추장(1)	순창 저당현미고추장
	양조간장(1)	햇살담은 저당맛간장
오뚜기(12)	건면(3)	LIGHT&JOY 저당 컵누들 열닭맛

제조업체	식품유형	식품명
		LIGHT&JOY 당을 줄인 컵누들 로제맛
		LIGHT&JOY 당을 줄인 컵누들 매콤찜닭맛
	소스(5)	LIGHT&JOY 참깨 저당드레싱
		LIGHT&JOY 흑임자 저당드레싱
		LIGHT&JOY 저당 숯불매콤소스
		LIGHT&JOY 저당 토마토 파스타소스
		LIGHT&JOY 저당 로세 파스타소스
	즉석조리식품(2)	LIGHT&JOY 나트륨을 줄인 된장찌개
		LIGHT&JOY 나트륨을 줄인 한우미역국
	기타가공품(2)	LIGHT&JOY 당을 줄인 쌀컵케이크 초코
		LIGHT&JOY 당을 줄인 쌀컵케이크 치즈
동원F&B(6)	가공유(2)	덴마크 딸기딸기우유
		덴마크 초코초코우유
	발효유(1)	하이
	농후발효유(3)	덴마크 드링킹 요구르트 딸기
		덴마크 드링킹 요구르트 액티브 딸기
		하이 L1
남양유업(3)	발효유(2)	남양 요구르트 그란데
		1000프로 바이오틱 사과
	농후발효유(1)	맛있는 드링킹 요거트 플레인