

[붙임1] 밀키트 제품 정보 및 시험·평가 결과

1. 시험 대상 제품

- 소비자 설문조사 결과와 시장 조사 결과를 반영해 부대찌개 10개, 밀푼유나베 8개, 로제 파스타 7개로 총 25개 제품을 선정하였고, 25개 제품은 식육, 채소, 수산물 등 자연산물이 조리세트의 재료로 포함된 제품임
- 소비자 설문 조사결과(1년 이내 밀키트 구입 소비자 1,000명, 조사기간 '21.8.24~9.3)
- 주로 구입하는 찌개류 밀키트 : 부대찌개(88.4%), 순두부찌개(49.0%), 된장찌개(34.4%) 순
 - 주로 구입하는 전골류 밀키트 : 밀푼유나베(56.5%), 샤브샤브(51.5%), 불고기전골(48.3%) 순
 - 주로 구입하는 면류 밀키트 : 파스타(69.0%), 국수(42.9%), 짬뽕(40.5%) 순

<표> 시험대상 제품 정보

종류	상표명	제품명	내용량(g)	인분 수*	제조사	유통전문 판매원	가격**
부대찌개 (10종)	곰곰	곰곰 옛날식 부대찌개	878	2인분	(주)프레시지	씨피엘비(주)	10,990
	마이세프	UFO 부대찌개	963	2인분	(주)마이세프		17,900
	심플리쿱	햄들백 부대찌개	677	2인분	***		13,900
	요리하다	시그니처부대찌개	1300	2~3인분	바다원 제2공장	롯데쇼핑(주)	11,800
	잇츠온	논현동 사골부대찌개	1218	3~4인분	(주)비락 진천2공장	(주)에치와이	14,900
	프레시지	자이언트 부대찌개	658	2인분	(주)프레시지		13,900
	피코크	오덴식당 부대찌개 밀키트	870	2인분	(주)프레시지	(주)이마트	13,800
	피코크	의정부식 부대찌개	680	2인분	(주)신세계푸드 이천2공장	(주)이마트	8,980
	홈토랑 바이 애슐리	콰트로 햄치즈 부대찌개	708	2인분	(주)이랜드이츠 식품부평공장	(주)이랜드이츠	14,900
	홈플러스	홈플러스시그니처 진짜 스펀 부대찌개	1120	3인분	***	홈플러스(주)	8,490
밀푼유 나베 (8종)	곰곰	곰곰 밀푼유나베	1200	2인분	(주)팜앤들	씨피엘비(주)	12,990
	마이세프	마이세프 밀푼유나베	1080	2인분	(주)마이세프	(주)마이세프	19,800
	심플리쿱	밀푼유나베	865	2인분	***		19,500
	잇츠온	밀푼유나베	845	2~3인분	(주)비락 진천 2공장	(주)에치와이	16,900

종류	상표명	제품명	내용량(g)	인분 수*	제조원	유통전문 판매원	가격**
	푸드어셈블 × 채선당	밀피유나베	905	2인분	(주)푸드어셈블		16,900
	프레시지	밀피유 나베	816	2인분	(주)프레시지		17,900
	피코크	밀피유 나베	845	2인분	(주)프레시지	(주)이마트	15,800
	홈스토랑 바이 애슬리	소고기 모듬버섯 샤브샤브	750	2인분	(주)베지스타	(주)이랜드이츠	14,900
로제 파스타 (7종)	곰곰	곰곰 새우 로제 파스타	596	2인분	(주)프레시지	씨피엘비(주)	9,670
	마이셰프	마이셰프 쉬림프로제파스타	586	2인분	(주)마이셰프	(주)마이셰프	15,900
	앙트레	버터쉬림프로제파스타	590	2인분	푸드서플라이	푸드서플라이	12,900
	잇츠온	쉬림프로제파스타	715	2인분	(주)비락 진천2공장	(주)에치와이	15,500
	프레시지	쉬림프 로제 파스타	593	2인분	(주)프레시지		14,900
	피코크	쉬림프 로제 파스타 밀키트	670	2인분	(주)프레시지	(주)이마트	12,800
	홈스토랑 바이 애슬리	쉬림프 비스크 로제 파스타	930	2인분	(주)베지스타	(주)이랜드 이츠	13,900

※ 제품 순서는 종류별 상표명의 가나다 순서임

* 제품, 레시피카드, 브랜드 공식 쇼핑몰에 표시된 인분 수임

** 가격은 2021년 11월 5일~11월 12일, 해당 브랜드의 쇼핑몰 가격으로 할인 등이 반영되지 않은 가격임

*** 해당 제품은 완제품을 단순히 합포장한 제품 형태로 제조원이 각 구성 재료별로 표시됨

공정거래위원회

6D8A13D9B26A4A5F8421F4DFF8CED040

2. 시험·평가 항목 및 방법

- 시험·평가는 열량, 나트륨 등 영양성분 함량과 미생물 검사, 밀키트 구성 재료의 내용량 등을 시험 검사함
- 영양성분과 미생물은 식품공전 제 5. 식품별 기준 및 규격과 제 8 일반 시험법에 따라 시험함
 - 영양성분은 1일 기준치 대비 비율, 영양성분 측정값 대비 표시량 적합 여부는 「식품등의 표시기준」에 따라 평가함
 - 미생물 검사의 경우 '간편조리세트' 유형 시행('22년 1월 1일) 전 구입*해 시험 검사하여, 식품유형이 '간편조리세트'외 '즉석조리식품', '기타가공품' 등**이었으나, 25개 조사제품이 '간편조리세트'의 유형 정의에 해당하여 '간편조리세트' 기준 및 규격을 준용하여 시험함

* 밀키트 조사제품 구입기간 : '21. 11. 05 ~ 11. 12

** 25개 제품의 식품유형은 '간편조리세트(12개)' '즉석조리식품(6개)', '기타가공품(4개)', '다른 제조업자가 포장을 완료한 식품을 포장된 상태로 그대로 합포장을 하여 품목 제조보고를 별도로 필요로 하지 않는 제품(3개)'임

<표> 평가요소별 시험 항목.방법

시험 . 평가항목		시험 . 평가내용
영양성분		나트륨, 열량 등 영양성분 비교 - 제품별 열량, 나트륨, 당류, 단백질, 탄수화물, 지방, 포화지방 등 100g 및 1인분 섭취량 - 1일 기준치* 대비 비율 비교 * 식품 등의 표시 광고에 관한 법률 시행규칙 별표5. 1일 영양성분 기준치
위생안전성 (미생물)		대장균 : n=5, c=1, m=0, M=10 황색포도상구균 : 1 g 당 100 이하 살모넬라 : n=5, c=0, m=0/25 g 장염비브리오 : 1 g당 100 이하 (살균 또는 멸균처리 되지 않은 해산물 함유 제품에 한한다.) ※ 가열조리하여 섭취하는 재료 중 다른 재료와 교차오염되지 않도록 구분 포장된 농축수산물 재료는 제외하고, 나머지 구성 재료를 모두 혼합하여 규격을 적용
구성물 종류 및 내용량		식재료 종류 및 내용량
표시	내용량	전체 및 구성물별 내용량
	영양성분	영양표시 여부 및 표시량과 실제 함량 확인
가격		제품별 가격

3. 시험 평가 결과

① 영양성분 함량

□ 25개 제품 중 11개는 1인분 기준 나트륨 함량이 1일 기준치 넘어

- 25개 조사제품의 1인분* 나트륨 함량은 1일 영양성분 기준치(2,000mg)의 37.3%(745.7mg, 마이세프 쉬림프로제파스타) ~ 159.4%(3,188.5mg, 피코크 오덴식당 부대찌개 밀키트)로 이 중 부대찌개 7개와 밀푼유나베 4개 등 11개 제품은 1인분의 나트륨 함량이 1일 기준치(2,000mg)를 넘는 것으로 나타났다.

* 25개 제품의 개당 내용량은 586g~1,300g으로, 내용량을 제품과 레시피 카드, 브랜드 공식 홈페이지 등에 표시된 인분 수로 나눠 밀키트 1인분의 양을 섭취할 때 영양성분 함량을 구함. 메뉴별 1인분의 양은 부대찌개(305g~482g), 밀푼유나베(282g~600g), 로제파스타(293g~465g)임

<표> 밀키트 1인분의 나트륨 함량이 1일 기준치(2,000mg)를 넘는 제품

종류	제품명	1개당 나트륨	1인분 나트륨	
		함량(mg)	함량(mg)	1일 영양성분 기준치* 대비(%)
부대찌개 (7개)	피코크 의정부식 부대찌개	4,647.0	2,323.5	116.2
	프레시지 자이언트 부대찌개	5,288.5	2,644.2	132.2
	홈스토랑 바이 애슐리 쿼트로 햄치즈 부대찌개	5,608.6	2,804.3	140.2
	마이세프 UFO 부대찌개	5,824.3	2,912.2	145.6
	심플리쿱 햄듬뿍 부대찌개	5,858.3	2,929.1	146.5
	곰곰 옛날식 부대찌개	6,325.7	3,162.9	158.1
	피코크 오덴식당 부대찌개 밀키트	6,376.9	3,188.5	159.4
밀푼유나베 (4개)	피코크 밀푼유 나베	4,137.5	2,068.8	103.4
	프레시지 밀푼유 나베	4,558.5	2,279.3	114.0
	홈스토랑 바이 애슐리 소고기 모듬버섯 샤브샤브	4,687.5	2,343.8	117.2
	마이세프 밀푼유나베	5,004.2	2,502.1	125.1

* 1일 영양성분 기준치 : 「식품등의 표시 광고에 관한 법률 시행규칙」 별표5에 따름

- (메뉴별 밀키트 1인분의 평균 나트륨 함량) 1일 기준치(2,000mg) 대비 부대찌개 123.7%(2,473.1mg), 밀푼유나베 98.4%(1,967.2mg), 로제파스타 51.1%(1,022.3mg)로 부대찌개 밀키트와 밀푼유나베 밀키트는 1일 기준치 2,000mg를 넘거나 이를 육박했고, 로제파스타도 1일 기준치의 50% 이상으로 나트륨 과다 섭취에 주의를 요한다.

□ 부대찌개, 로제파스타 밀키트 포화지방 높아

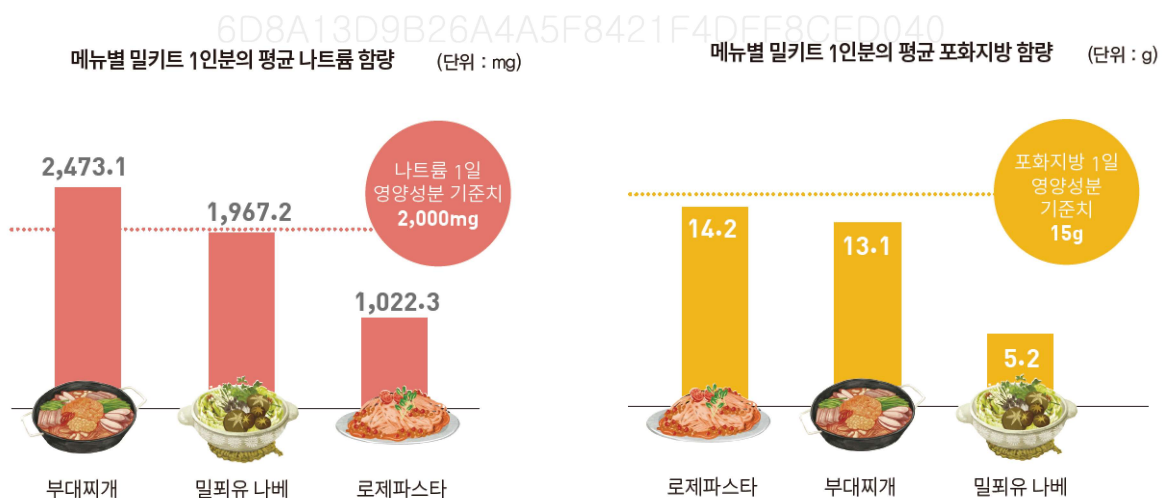
- 25개 조사제품의 1인분 포화지방은 1일 영양성분 기준치(15g)의 10.7%(1.6g, 마이세프 밀푼유나베) ~ 165.3%(24.8g, 홈스토랑 바이 애슐리 쉬림프 비스크 로제 파스타)로 이 중 부대찌개 4개, 로제파스타 2개 등 6개 제품은 1인분의 포화지방 함량이 1일 기준치(15g)를 넘는 것으로 조사됐다.

<표> 밀키트 1인분의 포화지방이 1일 기준치(15g)를 넘는 제품

종류	제품명	1개당 포화지방	1인분 포화지방	
		함량(g)	함량(g)	1일 영양성분 기준치* 대비(%)
부대찌개 (4개)	홈스토랑 바이 애슐리 콰트로 햄치즈 부대찌개	31.2	15.6	104.0
	마이세프 UFO 부대찌개	34.7	17.3	115.3
	피코크 오델식당 부대찌개 밀키트	40.4	20.2	134.7
	곰곰 옛날식 부대찌개	41.8	20.9	139.3
로제파스타 (2개)	잇츠온 쉬림프로제파스타	38.5	19.3	128.7
	홈스토랑 바이 애슐리 쉬림프 비스크 로제 파스타	49.7	24.8	165.3

* 1일 영양성분 기준치 : 「식품등의 표시 광고에 관한 법률 시행규칙」 별표5에 따름

- (메뉴별 밀키트 1인분의 평균 포화지방) 1일 기준치(15g) 대비 로제파스타 94.7%(14.2g), 부대찌개 87.3%(13.1g), 밀푼유나베 34.7%(5.2g)로 부대찌개 밀키트와 로제파스타 밀키트의 경우 한 끼 식사로 하루 기준치에 가까운 포화지방을 섭취할 수 있다.



□ 부대찌개 밀키트 4개 제품은 1인분 기준 나트륨, 포화지방 함량 1일 기준치 넘어

- 부대찌개 밀키트 중 ▲피코크 오덴식당 부대찌개 밀키트, ▲곰곰 옛날식 부대찌개, ▲마이셰프 UFO 부대찌개, ▲홈스토랑 바이 애슬리 콰트로 햄치즈 부대찌개 등 4개 제품은 1인분의 나트륨과 포화지방 함량이 1일 기준치를 넘었고, 1인분의 지방 함량도 1일 영양성분 기준치(54g)의 83.7%(45.2g) ~ 115.6%(62.4g)로 1일 기준치에 달하거나 넘었다.

밀키트 1인분의 나트륨, 포화지방 함량이 1일 기준치를 넘는 제품

		피코크 오덴식당 부대찌개 밀키트	곰곰 옛날식 부대찌개	마이셰프 UFO 부대찌개	홈스토랑 바이 애슬리 콰트로 햄치즈 부대찌개
영양성분	1일 영양성분 기준치*				
나트륨 (mg)	2,000	3188.5	3162.9	2,912.2	2,804.3
포화지방 (g)	15	20.2	20.9	17.3	15.6
지방 (g)	54	58.2	62.4	49.2	45.2

* 1일 영양성분 기준치 : 「식품등의 표시 광고에 관한 법률 시행규칙」 별표5에 따름

□ 밀키트 1인분 당류 함량, 1일 기준치의 5.3% ~ 32.1%

- 밀키트 조사대상 1인분 당류 함량은 1일 기준치(100g)*의 5.3%(5.3g, 프레시지 자이언트 부대찌개) ~ 32.1%(32.1g, 마이셰프 밀피유나베)이었고, 메뉴별 밀키트 1인분의 평균 당류 함량은 1일 기준치(100g)의 부대찌개 8.4%(8.4g), 로제 파스타 14.1%(14.1g), 밀피유나베 15.6%(15.6g)로 나타났다.

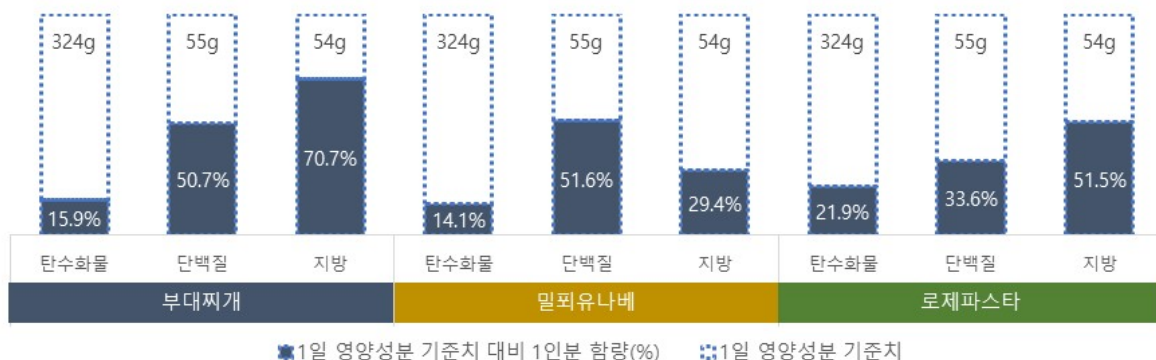
* 1일 영양성분 기준치 : 「식품등의 표시 광고에 관한 법률 시행규칙」 별표5에 따름

- 밀피유나베 밀키트의 경우 당류 함량 중 찍어먹는 소스의 당류 함량이 평균 59.2%를 차지하고, 나트륨 함량도 평균 27.0%를 차지해 찍어먹는 소스의 양을 줄이는 것으로 당류, 나트륨 섭취량을 줄일 수 있다.

□ 1인분 열량, 1일 섭취 참고량(2,000kcal)의 14.7% ~ 45.4% 수준

- 조사대상 25개 제품의 1인분 열량은 하루 에너지 섭취 참고량(2,000kcal)의 14.7%(294.4kcal, 심플리쿵 밀피유나베) ~ 45.4%(907.0kcal, 곰곰 옛날식 부대찌개)로 최대 3배 차이가 있었다. 메뉴별 밀키트 1인분의 평균 열량은 하루 섭취 참고량(2,000kcal)의 부대찌개 33.1%(661.2kcal), 로제파스타 30.4%(607.9kcal), 밀피유나베 22.0%(439.6kcal)로 나타났다.
- 메뉴에 따라 탄수화물과 단백질, 지방의 함량 차이가 큰 것으로 조사됐다.
 - (부대찌개 밀키트) 1인분의 1일 영양성분 기준치 대비 평균 탄수화물 함량은 15.9%(51.5g), 평균 단백질 함량은 50.7%(27.9g), 평균 지방 함량은 70.7%(38.2g) 수준으로 나타났다. 부대찌개 밀키트 중 '곰곰 옛날식 부대찌개'와 '피코크 오뎅식당 부대찌개 밀키트'는 1인분의 지방 함량이 1일 기준치(54g)를 넘어 각각 115.6%(62.4g), 107.8%(58.2g) 수준으로 나타났다.
 - (밀피유나베 밀키트) 1인분의 1일 영양성분 기준치 대비 평균 탄수화물 함량은 14.1%(45.7g), 평균 단백질 함량은 51.6%(28.4g), 평균 지방 함량은 29.4%(15.9g) 수준으로 나타났다.
 - (로제파스타 밀키트) 1인분의 1일 영양성분 기준치 대비 평균 탄수화물 함량은 21.9%(71.1g), 평균 단백질 함량은 33.6%(18.5g), 평균 지방 함량은 51.5%(27.8g) 수준으로 나타났다.
- ※ 1일 영양성분 기준치 탄수화물(324g), 단백질(55g), 지방(54g), 「식품등의 표시 광고에 관한 법률 시행규칙」 별표5.에 따름

<표> 밀키트 메뉴별 1인분 주요 영양성분 함량



□ 같은 메뉴라도 제품별 영양성분 함량 차이 커

- 같은 종류의 메뉴라도 구성물의 종류와 양에 따라 제품별 영양성분의 함량 차이가 큰 것으로 조사됐다.
- (부대찌개 밀키트) 제품별 100g당 영양성분 함량은 23배(열량) ~ 3.3배(단백질) 차이가 있었는데, 햄·소시지의 양이 적은 제품이 단백질, 지방 함량이 낮은 편에 속했다.
- (밀푼유나베 밀키트) 제품별 100g당 영양성분 함량이 1.3배(단백질) ~ 6.7배(탄수화물, 포화지방) 차이가 있었는데, 구성물에 수제비, 칼국수가 포함되지 않은 '심플리쿵 밀푼유나베'와 '푸드어셈블×채선당 밀푼유나베'의 탄수화물 함량이 낮았다.
- (로제파스타 밀키트) 제품별 100g당 영양성분 함량이 1.2배(단백질) ~ 3.4배(포화지방) 차이가 있었는데 지방은 25배, 포화지방은 3.4배로 다른 영양성분과 비교해 차이가 컸다.

<표> 조사대상 제품별 100g당 영양성분 함량 차이

구분		열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지방(g)	나트륨(mg)	당류(g)	포화지방(g)
부대찌개	최소	99.6 (요리하다 시그니처 부대찌개)	9.2 (잇츠온 논현동 사골부대찌개)	3.8 (홈플러스 시그니처 진짜 스펀 부대찌개)	4.9 (요리하다 시그니처 부대찌개)	324.2 (요리하다 시그니처 부대찌개)	1.5 (홈플러스 시그니처 진짜 스펀 부대찌개)	1.6 (요리하다 시그니처 부대찌개)
	최대	230.5 (프레시지 자이언트 부대찌개)	22.3 (피코크 의정부식 부대찌개)	12.5 (프레시지 자이언트 부대찌개)	14.2 (곰곰 옛날식 부대찌개)	865.3 (심플리쿵 햄등뼈 부대찌개)	3.9 (피코크 의정부식 부대찌개)	4.8 (곰곰 옛날식 부대찌개)
	최대,최소 차이	2.3배	2.4배	3.3배	2.9배	2.7배	2.6배	3.0배
밀푼유나베	최소	68.1 (심플리쿵 밀푼유나베)	2.6 (심플리쿵 밀푼유나베)	5.7 (마이세프 밀푼유나베)	2.5 (마이세프 밀푼유나베)	267.8 (곰곰 밀푼유나베)	1.8 (심플리쿵 밀푼유나베)	0.3 (마이세프 밀푼유나베)
	최대	124.7 (홈토랑 바이 애슐리 소고기 모듬버섯 샤브샤브)	17.4 (마이세프 밀푼유나베)	7.5 (심플리쿵 밀푼유나베)	4.7 (푸드어셈블×채선당 밀푼유나베)	625.0 (홈토랑 바이 애슐리 소고기 모듬버섯 샤브샤브)	6.0 (마이세프 밀푼유나베)	2.0 (곰곰 밀푼유나베)
	최대,최소 차이	1.8배	6.7배	1.3배	1.9배	2.3배	3.3배	6.7배
로제파스타	최소	144.1 (피코크 쉬림프 로제 파스타 밀키트)	17.7 (홈토랑 바이 애슐리 쉬림프 비스크 로제 파스타)	5.1 (홈토랑 바이 애슐리 쉬림프 비스크 로제 파스타)	4.3 (피코크 쉬림프 로제 파스타 밀키트)	254.5 (마이세프 쉬림프로제 파스타)	3.3 (마이세프 쉬림프로제 파스타)	1.6 (마이세프 쉬림프로제 파스타)
	최대	209.9 (곰곰 새우 로제 파스타)	24.7 (마이세프 쉬림프로제 파스타)	6.1 (앙트레 버터쉬림프로제 파스타)	10.8 (프레시지 쉬림프 로제 파스타)	366.7 (곰곰 새우 로제 파스타)	4.9 (피코크 쉬림프 로제 파스타 밀키트)	5.4 (잇츠온 쉬림프로제 파스타)
	최대,최소 차이	1.5배	1.4배	1.2배	2.5배	1.4배	1.5배	3.4배

② 구성물 종류 및 내용량

밀키트 구성물 예



부대찌개



밀푼유나베



로제파스타

□ 부대찌개 밀키트 내용량 중 햄·소시지 양 13.3%~45.4%

- 부대찌개 밀키트는 제품에 따라 햄·소시지, 채소, 라면, 양념 외에 고기와 미트볼, 치즈, 두부, 김치, 육수 등이 들어있었다.
- 10개 부대찌개 밀키트의 내용량 중 햄·소시지 양은 '홈스토랑 바이 애슬리 콰트로 햄치즈 부대찌개'가 45.4%로 가장 많았고, '요리하다 시그니처 부대찌개'가 13.3%로 가장 적었다.
- 부대찌개에 들어있는 채소는 양파, 대파, 양배추, 숙주나물, 콩나물 등이 있었는데 내용량 중 채소의 양은 '마이세프 UFO 부대찌개'가 39.1%로 가장 많았고, '홈플러스 진짜 스팸 부대찌개'가 6.0%로 가장 적었다.

<표> 부대찌개 밀키트 조사대상 제품별 구성물 종류 및 양

상표명+제품명	가격 (원)	내용량* (g)	햄, 소시지		채소			그 외 구성물
			함량 (g)	전체 내용량 중 비중(%)	함량 (g)	전체 내용량 중 비중(%)	종류	
홈플러스시그니처 진짜 스팸 부대찌개	8,490	1120	198.1	17.7	67.4	6.0	양파, 대파	양념, 김치, 빈스, 라면사리, 한우사골육수
피코크 의정부식 부대찌개	8,980	680	131.1	19.3	204.3	30.0	콩나물, 양파, 대파	양념, 떡국떡, 김치, 라면사리
곰곰 옛날식 부대찌개	10,990	878	300.0	34.2	202.4	23.1	대파, 양파, 양배추	양념, 치즈, 돼지고기, 김치, 라면사리
요리하다 시그니처 부대찌개	11,800	1300	172.3	13.3	165.7	12.7	대파, 양파, 고추, 콩나물	양념, 어묵, 마카로니, 떡, 치즈, 사골엑기스, 라면사리
피코크 오델식당 부대찌개밀키트	13,800	870	274.3	31.5	53.1	6.1	대파	양념, 소고기, 김치, 두부, 라면사리
프레시지 자이언트 부대찌개	13,900	658	259.5	39.4	81.2	12.3	양파, 대파	양념, 미트볼, 치즈, 라면사리
심플리크 햄듬뿍 부대찌개	13,900	677	255.1	37.7	175.4	25.9	양배추, 대파, 양파	양념, 치즈, 라면사리
잇츠온 논현동 사골 부대찌개	14,900	1218	279.7	23.0	279.3	22.9	양파, 대파, 콩나물,	양념, 치즈, 라면사리, 사골곰탕육수

상표명+제품명	가격 (원)	내용량* (g)	햄, 소시지		채소			그 외 구성물
			함량 (g)	전체 내용량 중 비중(%)	함량 (g)	전체 내용량 중 비중(%)	종류	
홈스토랑 바이 애슬리 콰트로 햄치즈 부대찌개	14,900	708	321.3	45.4	101.6	14.4	대파, 양파, 양배추	양념, 치즈, 라면사리
마이세프 UFO 부대찌개	17,900	963	331.2	34.4	376.4	39.1	대파채, 양파, 숙주나물	양념, 치즈, 라면사리

* 제품에 표시된 내용량임

※ 함량은 구성물에 내용량이 표시된 경우는 표시량으로, 내용량 표시가 없는 경우는 측정값으로 계산

□ 밀피유나베 밀키트 내용량 중 소고기 양 15.7% ~ 28.9%

- 밀피유나베 밀키트에는 소고기, 채소, 버섯, 육수, 찍어먹는 소스와 제품에 따라 수제비, 칼국수, 다시마 등이 포함되어 있었다.
- 8개 밀피유나베 밀키트의 내용량 중 소고기의 양은 ‘심플리쿵 밀피유나베’가 28.9%로 가장 많았고, ‘곰곰 밀피유나베’가 15.7%로 가장 적었다. 쇠고기의 원산지는 ‘홈스토랑 바이 애슬리 소고기 모듬버섯 샤브샤브’, ‘푸드어셈블×채선당 밀피유나베’가 호주산으로 표시되어 있었고, 나머지 6개 제품은 모두 미국산이었다.
- 밀피유나베 밀키트에 들어있는 채소는 배추, 숙주, 깻잎, 청경채 등이 있었는데, 내용량 중 채소의 양은 ‘푸드어셈블×채선당 밀피유나베’가 53.6%로 가장 많았고, ‘곰곰 밀피유나베’가 17.2%로 가장 적었다. 내용량 중 버섯의 양은 ‘곰곰 밀피유나베’가 20.8%로 가장 많았고, ‘푸드어셈블×채선당 밀피유나베’가 10.2%로 가장 적었다.

<표> 밀피유나베 밀키트 조사대상 제품별 구성물 종류 및 양

상표명+제품명	가격 (원)	내용량* (g)	쇠고기		채소		버섯		그 외 구성 재료
			함량 (g)	전체 내용량 중 비중(%)	함량 (g)	전체 내용량 중 비중(%)	함량 (g)	전체 내용량 중 비중(%)	
곰곰 밀피유나베	12,990	1200	188.3	15.7	206.6	17.2	249.0	20.8	샤브육수, 칼국수면 감자수제비, 초간장소스, 칠리소스
홈스토랑 바이 애슬리 소고기 모듬버섯 샤브샤브	14,900	750	158.2	21.1	196.3	26.2	150.3	20.0	샤브육수, 칼국수면 칠리소스
피코크 밀피유 나베	15,800	845	193.4	22.9	371.4	44.0	125.8	14.9	나베육수, 다시마, 감자수제비, 피넛소스, 초간장소스
잇츠온 밀피유나베	16,900	845	199.6	23.6	395.1	46.8	128.7	15.2	나베육수, 다시마, 감자수제비, 피넛소스, 초간장소스

상표명+제품명	가격 (원)	내용량* (g)	쇠고기		채소		버섯		그 외 구성 재료
			함량 (g)	전체 내용량 중 비중(%)	함량 (g)	전체 내용량 중 비중(%)	함량 (g)	전체 내용량 중 비중(%)	
푸드어셈블×채선당 밀피유나베	16,900	905	176.7	19.5	485.1	53.6	92.5	10.2	밀피유나베 엑게스 샤스샤브소스, 칠리샤브소스
프레시지 밀피유 나베	17,900	816	196.8	24.1	367.2	45.0	86.8	10.6	나베육수, 다시마, 감자수제비, 피넛소스, 초간장소스
심플리쿵 밀피유나베	19,500	865	250.0	28.9	433.1	50.1	113.1	13.1	샤스육수용소스, 유자폰즈소스
마이세프 밀피유나베	19,800	1080	193.3	17.9	526.7	48.8	197.1	18.3	농축육수, 칼국수, 폰즈소스, 칠리소스

* 제품에 표시된 내용량임

※ 함량은 구성물에 내용량이 표시된 경우는 표시량으로, 내용량 표시가 없는 경우는 측정값으로 계산

□ 로제파스타 밀키트 내용량 중 새우 양 6.9% ~ 15.5%

- 로제파스타 밀키트 7개 제품은 모두 새우가 주원료로 소스, 면, 채소, 유지류 등이 들어있고, 제품에 따라 치즈, 파슬리, 건고추 등이 포함되어 있었다.
- 7개 로제파스타 밀키트의 내용량 중 새우의 양은 '피코크 쉬림프 로제 파스타 밀키트'가 15.5%로 가장 많았고, '마이세프 쉬림프로제파스타'가 6.9%로 가장 적었다.

<표> 부대찌개 밀키트 조사대상 제품별 구성물 종류 및 양

상표명+제품명	가격 (원)	내용량 (g)	새우		소스		면		그 외 구성 재료
			함량 (g)	전체 내용량 중 비중(%)	함량 (g)	전체 내용량 중 비중(%)	함량 (g)	전체 내용량 중 비중(%)	
곰곰 새우 로제 파스타	9,670	596	47.5	8.0	299.7	50.3	120.6	20.2	양파, 마늘, 허브맛솔트, 혼합식용유, 파마산골드
앙트레 버터쉬림프로제파스타	12,900	590	78.1	13.2	259.7	44.0	120.1	20.4	양파, 양송이버섯, 건파슬리, 버터
피코크 쉬림프 로제 파스타 밀키트	12,800	670	103.7	15.5	306.9	45.8	123.8	18.5	양파, 양송이버섯, 브로콜리, 파마산치즈, 버터
홈스토랑 바이 애슬리 쉬림프 비스크 로제 파스타	13,900	930	96.1	10.3	514.7	55.3	150.3	16.2	방울토마토, 마늘, 양파, 대파, 브로콜리, 올리브유
프레시지 쉬림프 로제 파스타	14,900	593	52.8	8.9	302.3	51.0	120.9	20.4	양파, 마늘, 파마산치즈, 허브맛솔트, 건파슬리, 올리브오일
마이세프 쉬림프로제파스타	15,900	586	40.2	6.9	301.1	51.4	121.4	20.7	양파, 마늘, 건고추, 올리브오일, 파마산치즈
잇츠온 쉬림프로제파스타	15,500	715	93.3	13.0	349.5	48.9	151.4	21.2	양파, 양송이버섯, 이태리파슬리, 올리브오일, 베트남고추, 허브맛솔트

* 제품에 표시된 내용량임

※ 함량은 구성물에 내용량이 표시된 경우는 표시량으로, 내용량 표시가 없는 경우는 측정값으로 계산

③ 영양표시

□ 조사대상 25개 중 6개 제품만이 영양표시

- 조사대상 25개 중 6개 제품만이 영양성분 함량을 표시했는데 6개 제품은 조사 당시('21.11.5~11.12.) 식품유형이 즉석조리식품으로 영양표시 대상 식품*이었고, 나머지 19개 제품은 식품유형이 간편조리세트, 기타가공품 등으로 영양표시 대상 식품이 아니었다.

* 식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙 [별표 4] 영양표시 대상 식품등

※ (영양표시 제품) ▲마이세프 UFO 부대찌개, ▲마이세프 밀피유나베, ▲마이세프 쉬림프 로제 파스타, ▲홈스토랑 바이 애슐리 콰트로 햄치즈 부대찌개, ▲홈스토랑 바이 애슐리 소고기 모듬버섯 샤브샤브, ▲홈스토랑 바이 애슐리 쉬림프 비스크 로제 파스타

- 밀키트 중 간편조리세트는 자율적으로 표시를 하고 있었으나 대부분은 표시가 없었고, 조사 당시 식품유형이 '즉석조리식품'으로 영양표시가 있던 제품 중 일부도 '간편조리세트'로 식품유형을 변경하면서 영양표시를 하지 않는 것으로 조사됐다.

※ 한편, '22년 1월 1일부터 시행된 개정 「식품의 기준 및 규격」(식약처 고시)에서는 새로운 식품유형으로 '간편조리세트'를 신설 및 밀키트를 '간편조리세트'로 분류

<표> 조사대상 밀키트 제품 영양표시 여부

종류	영양표시가 있는 제품
부대찌개 밀키트	마이세프 UFO 부대찌개*, 홈스토랑 바이 애슐리 콰트로 햄치즈 부대찌개**
밀피유나베 밀키트	마이세프 밀피유나베*, 홈스토랑 바이 애슐리 소고기 모듬버섯 샤브샤브**
로제파스타 밀키트	마이세프 쉬림프 로제 파스타*, 홈스토랑 바이 애슐리 쉬림프 비스크 로제 파스타**

* '마이세프' 제품은 식품유형을 간편조리세트로 변경한 후에도 영양표시를 유지하고 있음

** '홈스토랑' 제품은 식품유형을 간편조리세트로 변경하면서 영양표시를 하지 않음

- 한편, 3개 제품은 당류, 지방, 트랜스지방 등 실제 영양성분 함량이 「식품등의 표시기준」*에 따른 표시량의 허용오차범위를 벗어나는 것으로 조사됐다.

* 식품등의 표시기준, 식약처 고시 제2022-25호

- ‘홈토랑 바이 애슐리 콰트로 햄치즈 부대찌개((주)이랜드이츠)’와 ‘마이세프 밀푼유나베((주)마이세프)’는 트랜스지방 함량을 ‘0g’으로 표시했는데 실제 트랜스지방 함량은 0.32g~0.35g로 조사됐다. 「식품등의 표시기준」에는 트랜스지방 함량이 0.2g 미만은 ‘0g’으로 표시할 수 있는데 2개 제품은 트랜스지방의 실제 함량이 0.2g 이상으로 나타났다.
- 또한 ‘마이세프 밀푼유나베((주)마이세프)*’는 당류 측정값이 표시량 대비 134%, ‘마이세프 쉬림프로제파스타((주)마이세프)’는 지방 측정값이 표시량 대비 123%로 나타나 허용오차 범위** 표시량의 120% 미만을 넘었다.

* 마이세프 밀푼유나베는 당류와 트랜스지방이 허용오차 범위를 넘음

** 당류와 지방의 실제 측정값은 표시량의 120% 미만이어야 함(식품등의 표시기준, 식약처 고시(제2022-25호))

⇒ (주)이랜드이츠는와 (주)마이세프는 시험검사 기관의 분석자료를 토대로 영양표시를 하고 있으며 일부 원료와 자연산물 등의 차이로 영양성분 함량 차이가 보인다고 소명함

<표> 영양성분 표시량과 실제 함량의 차이

상표명	제품명	제조원	유통전문 판매원	영양성분	표시량	측정값	표시량 대비율(%)
홈토랑 바이 애슐리	콰트로 햄치즈 부대찌개	(주)이랜드이츠 식품부평공장	(주)이랜드이츠	트랜스지방	0g	0.35g	0.2g 미만은 "0"으로 표시
마이세프	마이세프 밀푼유나베	(주)마이세프	(주)마이세프	당류	48g	64.3g	134%
				트랜스지방	0g	0.32g	0.2g 미만은 "0"으로 표시
마이세프	마이세프 쉬림프로제 파스타	(주)마이세프	(주)마이세프	지방	32g	39.4g	123%

④ 총 내용량 등 표시량 대비 측정값 차이

□ 5개 제품은 총 내용량 또는 구성물의 양이 표시량보다 적어

- 5개 제품은 총 내용량 또는 구성물의 실제량이 포장이나 동봉된 레시피 카드에 표시된 양보다 부족하거나, 표시상의 구성물이 실제 제품에 없는 등 표시와 실제 제품 간 차이가 있는 것으로 나타났다.
- ‘앙트레 버터쉬림프로제파스타(제조:푸드서플라이)’는 내용량을 590g으로 표시했으나 실제량은 559.23g으로 표시된 양 보다 30.77g 적어 부족량이 허용오차(15g)를 넘었으며, 구성물 중 로제파스타, 양송이, 건과슬리, 생크림의 실제량이 표시된 양 보다 0.71g ~ 48.39g 부족했다.
- ‘푸드어셈블×채선당 밀피유나베(제조:(주)푸드어셈블)’는 내용량을 905g으로 표시했으나 실제량은 883.35g으로 표시된 양 보다 21.65g 적어 부족량이 허용오차(15g)를 초과했다.
- ‘홈플러스 시그니처 진짜 스팸부대찌개(판매:홈플러스(주))’는 구성물 중 ‘스팸 부대찌개’의 양을 360g으로 표시했으나 실제량은 344.53g으로 표시된 양보다 15.47g 적었다. ‘피코크 오덴식당 부대찌개 밀키트(제조:(주)프레시지, 판매:(주)이마트)’는 구성물 중 소고기의 양을 60g으로 표시했으나, 실제량은 52.07g으로 표시된 양보다 7.93g으로 부족했다. 다만, ‘홈플러스 시그니처 진짜 스팸부대찌개’와 ‘피코크 오덴식당 부대찌개 밀키트’의 경우 총 내용량은 기준에 적합했다.
- ‘심플리쿱 밀피유나베’는 제품의 구성물 표시에는 스윗칠리소스가 있었으나, 실제 구성물 중 스윗칠리소스가 없었다.

⇒ 푸드서플라이는 총 내용량과 레시피 카드 등을 수정함. (주)푸드어셈블은 중량 측정 검체수량을 늘리고, 홈플러스(주)는 포장 시 원료의 중량을 상향 조정하여 중량오차가 발생하지 않도록 조정하겠다고 밝힘. (주)이마트와 (주)프레시지는 표시량 이상으로 계량하여 포장하고 있으나, 분쇄육 해동 과정 중 흡수패드에 수분 등이 일부 흡수되어 중량이 감소된 부분임을 소명하고 레시피 카드 내 “제조 공정 시 계량되는 용량 기준” 안내 문구를 추가 표시하는 등의 방안을 제출함. GS리테일은 구성품 누락 경위를 소명하고 교육 및 검수 강화 등 개선사항을 제출함

<표> 총 내용량 및 구성물의 실제량이 표시된 양보다 부족한 제품

브랜드	제품명	구성물	표시량(g)	실제량(g)	표시량과 실제량과의 부족량(g)	허용오차* (g)
앙트레	버터쉬림프 로제파스타	전체 내용량	590	559.23	30.77	15
		로제파스타 소스	250	208.11	41.89	-
		양송이	50	32.60	17.4	-
		건파슬리	1	0.29	0.71	-
		생크림	100	51.61	48.39	-
푸드어셈블 x채선당	밀피유나베	전체 내용량	905	883.35	21.65	15
홈플러스	홈플러스 시그니처 진짜 스팸부대찌개	스팸 부대찌개	360	344.53	15.47	10.8
피코크	오덴식당 부대찌개 밀키트	소고기	60	52.07	7.93	-
심플리쿵	밀피유나베	스윗칠리 소스	50	구성물에 미포함	-	-

* 식품등의 표시기준(식약처고시 제2022-25호) 『별지1』표시사항별 세부표시기준 1. 식품 마. 내용량으로 포장, 용기에 내용량을 표시한 경우

5 위생 안전성

□ 미생물 검사결과, 가열 조리하여 섭취하는 농·축·수산물 재료 제외한 원재료에 서는 미생물 검출 되지 않음

- ‘간편조리세트’의 기준 및 규격을 준용해 별도 포장된, 가열 조리하여 섭취하는 농·축·수산물 재료는 제외한 원재료의 미생물 검사결과, 대장균, 황색포도상구균, 살모넬라, 장염비브리오* 등은 검출되지 않았다.

* 살균 또는 멸균처리 되지 않은 해산물 함유 제품에 한해 검사함

- 미생물 검사는 별도 포장된, 가열 조리하여 섭취하는 농·축·수산물 재료는 제외한 것으로, 소비자들은 밀키트 제품에 동봉된 조리·섭취 방법을 꼼꼼히 확인해 추가적인 세척이나 가열조리가 필요하다고 표시된 재료는 조리법대로 조리하여 섭취하도록 한다.

6] 가격

□ 25개 제품 중 12개 제품은 4개월 새 5.9% ~ 31.9% 가격 올라

- '22년 3월 부대찌개 밀키트 개당 가격은 8,980원 ~ 17,900원, 밀피유나베 밀키트 개당 가격은 13,990원 ~ 19,900원, 로제파스타 개당 가격은 10,900원 ~ 16,900원으로 조사됐고, 유통업체 자체브랜드(PB) 제품이 비교적 가격이 저렴한 것으로 나타났다.
- (부대찌개 밀키트) 개당 가격은 '마이세프 UFO 부대찌개'와 '잇츠온 논현동 부대찌개*'가 17,900원으로 가장 비쌌고, '피코크 의정부식 부대찌개'가 8,980원으로 가장 저렴했음
- * '21년 11월 조사당시 제품은 '잇츠온 논현동 사골부대찌개'였으나 '22년 2월부터 '논현동부대찌개'로 변경됨
- (밀키트나베 밀키트) 개당 가격은 '프레시지 밀피유 나베'가 19,900원으로 가장 비쌌고, '곰곰 밀피유나베'가 13,990원으로 가장 저렴했음
- (로제파스타 밀키트) 개당 가격은 '홈스토랑 바이 애슐리 쉬림프 비스크 로제 파스타'가 16,900원으로 가장 비쌌고, '곰곰 새우 로제 파스타'가 10,900원으로 가장 저렴했음
- 25개 조사대상 중 12개 제품은 '21년 3월 가격이 '21년 11월 대비 5.9% ~ 31.9% 상승한 것으로 조사됐다. 가격 상승은 부대찌개 4개, 밀피유나베 4개, 로제파스타 4개 등 조사 대상 메뉴에서 고르게 나타났고, 11개 제품은 '21년 11월 가격을 유지하고 있었다.
- 업계에서는 인건비 증가, 원재료 값 상승에 따른 가격 인상으로 설명했다. 최근 수입 곡물과 축산물 등 원재료 가격이 오름세를 보임에 따라 밀키트의 추가 가격 상승 가능성도 있어 일부 원재료의 가격 상승이 밀키트 제품 전반의 가격 상승으로 이어지지 않는지 가격 모니터링이 필요하다.

<표> 밀키트 시험대상 제품 개당 가격

종류	상표명	제품명	내용량(g)*	'21년 11월 가격(원)**	'22년 3월 가격(원)**	'21.11월 대비 '22년 3월 가격 변동율(%)	비고
부대 찌개 (10종)	곰곰	곰곰 옛날식 부대찌개	878	10,990	14,500	31.9	
	마이세프	UFO 부대찌개	963	17,900	17,900	-***	
	심플리쿵	햄등뽕 부대찌개	677	13,900	판매안함	판매안함	
	요리하다	시그니처부대찌개	1300	11,800	11,800	-	
	잇츠온	논현동 사골부대찌개	1218	14,900	17,900	20.1	2022년 2월부로 논현동부대찌개로 변경, 모듬햄 기존 대비 20g 추가
	프레시지	자이언트 부대찌개	658	13,900	15,900	14.4	
	피코크	오뎅식당 부대찌개 밀키트	870	13,800	13,800	-	
	피코크	의정부식 부대찌개	680	8,980	8,980	-	
	홈토랑 바이 애슐리	콰트로 햄치즈 부대찌개	708	14,900	14,900	-	
	홈플러스	홈플러스시그니처 진짜 스팸 부대찌개	1120	8,490	8,990	5.9	
밀퐁유 나베 (8종)	곰곰	곰곰 밀퐁유나베	1200	12,990	13,990	7.7	
	마이세프	마이세프 밀퐁유나베	1080	19,800	19,800	-	
	심플리쿵	밀퐁유나베	865	19,500	19,500	-	
	잇츠온	밀퐁유나베	845	16,900	16,900	-	
	푸드어셈블 x 채선당	밀퐁유나베	905	16,900	16,900	-	
	프레시지	밀퐁유 나베	816	17,900	19,900	11.2	
	피코크	밀퐁유 나베	845	15,800	16,800	6.3	
	홈토랑 바이 애슐리	소고기 모듬버섯 샤브샤브	750	14,900	15,900	6.7	칼국수(150g)→ 생면(200g)으로 변경 총 내용량 800g으로 변경
로제 파스타 (7종)	곰곰	곰곰 새우 로제 파스타	596	9,670	10,900	12.7	
	마이세프	마이세프 쉬림프로제파스타	586	15,900	15,900	-	
	앙트레	버터쉬림프로제파스타	590	12,900	12,900	-	540g으로 중량 수정
	잇츠온	쉬림프로제파스타	715	15,500	16,500	6.5%	
	프레시지	쉬림프 로제 파스타	593	14,900	12,900	-13.4	프로모션으로 정식 가격 인하는 아님
	피코크	쉬림프 로제 파스타 밀키트	670	12,800	13,800	7.8	
	홈토랑 바이 애슐리	쉬림프 비스크 로제 파스타	930	13,900	16,900	21.6	

※ 제품 순서는 종류별 상표명의 가나다 순서임

* '21년 11월 조사 제품 내용량임

** 2021년 11월 5일~11월 12일과 2022년 3월 20일의 브랜드 공식 쇼핑몰의 할인이 반영되지 않은 가격으로 구입 시기, 장소 및 할인·프로모션에 따라 가격은 달라질 수 있음

*** '-' '21년 11월 가격과 '22년 3월 가격 변동이 없음

4. 제언 및 구매가이드

□ 밀키트 영양표시 확대 필요

- 밀키트 제품 시험 검사결과 25개 조사대상 중 11개 제품은 1인분 섭취 시 나트륨 함량이 1일 영양성분 기준치(2,000mg)를 넘어 과잉 섭취의 가능성이 있었다. 또한 같은 메뉴라도 구성물의 종류와 내용물에 따라 제품별 영양성분 함량 차이가 큰 것으로 조사됐다.
- 밀키트 제품 중 식품유형이 ‘간편조리세트’의 경우 영양표시 대상식품이 아니어서 대부분의 제품이 영양표시를 하지 않아 소비자는 제품 간 영양성분을 비교하거나, 영양성분을 고려한 섭취가 어렵다.
- 따라서 소비자들이 밀키트의 영양성분 함량을 알 수 있도록 ‘간편조리세트’를 영양표시 대상으로 확대하는 것이 필요하다.

※ 소비자 설문조사(1년 이내 밀키트 구입 소비자 1,000명, 조사기간 '21.8.24~9.3) 결과

- 밀키트 영양성분 표시 필요성 : 필요하다(매우 필요함+필요함) 94.3%, 필요하지 않다(전혀 필요하지 않음+필요하지 않음) 5.7%

□ 나트륨, 열량 등 과다 섭취를 피하기 위해 적정량 섭취 및 조리법 필요

- 나트륨 섭취를 줄이기 위해 양념(소스)의 양을 조절하거나, 나트륨 배출에 도움이 되는 파, 양파 등 채소를 추가해 조리할 수 있다.
- 밀피유나베 밀키트의 경우 짭짤한 소스의 양을 줄이는 것으로 당류, 나트륨 섭취량을 줄일 수 있다.
- 부대찌개 밀키트와 밀피유나베 밀키트는 평균 열량이 1일 섭취참고량(2,000kcal)의 각각 33.1%(661.2kcal), 22.0%(439.6kcal)로 조사됐는데, 밥과 함께 섭취하는 경우 더 많은 열량을 섭취하게 돼 과다 열량 섭취에 주의가 필요하다.

※ 즉석밥(백미) 200g 열량은 304kcal 임 (출처: 식품안전나라 식품영양성분 DB)

- (부대찌개 밀키트 1인분+즉석밥(백미) 200g) 열량 : 965.2kcal(1일 섭취참고량 2,000kcal 대비 48.3%)
- (밀피유나베 밀키트 1인분 + 즉석밥(백미) 200g) 열량 : 743.6kcal(1일 섭취참고량 2,000kcal 대비 37.2%)

□ 밀키트 제품에 동봉된 조리·섭취 방법을 확인하고 조리

- 밀키트 제품에 동봉된 조리·섭취 방법을 꼼꼼히 확인해 추가적인 세척이나 가열조리가 필요하다고 표시된 재료는 조리법대로 조리하여 섭취하도록 한다.