< 붙임 3 >

요구르트 구매·섭취 가이드

✔ 구입 시 확인

1. **제품유형**

⇨ 제품의 **특징**을 확인하고 **선호하는 제품을 선택**하세요.

		마시는 요구르트 (액상 발효유)	마시는 진한 요구르트 (액상 농후발효유)	떠먹는 진한 요구르트 (호상 농후발효유)	그릭 요구르트 (호상 농후발효유)
제품유형					
특징		• 주로 탈지분유로 제조 • 갈색 요구르트가 대표적 • 단백질, 지방 함량이 낮음	• 주로 원유로 제조 • 점성이 있으며, 먹는 형태에 따라 액상과 호상으로 분류 • 마시는 요구르트와 비교해 단백질과 지방 함량이 높음		• 수분이 적어 밀도가 높음 • 고형분 함량이 높음
기준·규격	유산균수	1천만 CFU/mL 이상	1억 CFU/mL 이상		
	무지유고형분	3% 이상	8% 이상		

※ 무지유고형분은 우유에서 수분을 증발시킨 후 지방이 제거된 성분으로 유당, 탄수화물, 단백질, 무기질 등이 포함

2. **영양성분표**

⇨ 요구르트는 제품 간 **당류**와 **지방 함량** 등에 차이가 있으니, **영양성분표**를 확인 후 구입하세요.

3. **인증마크**

⇨ **요구르트**는 유산균이 함유된 **'식품'**이며, **프로바이오틱스**는 식약처에서 인정한 장 건강에 도움을 줄 수 있다고 알려진 기능성원료를 사용하여 제조한 **'건강기능식품'**입니다. 건강기능식품 **인증마크**를 확인한다면 쉽게 구분할 수 있습니다.



✔ 섭취, 보관 시 주의

1. 요구르트 **섭취 시기**

⇨ 요구르트는 이른 아침에 섭취하기보다는 **식후 섭취**하는 것이 위산에 의해 유산균이 사멸하는 것을 줄일 수 있어 더욱 효과적입니다*.

* 이른 아침에는 밤새 위액 분비가 늘어나 위의 산도가 높은 상태이므로 유산균이 죽을 수 있음(우유자조금관리위원회).

2. **섭취, 보관상 주의사항**

⇨ 요구르트는 살아있는 유산균이 첨가되어 상대적으로 유통기한이 짧으니 주의해주세요.
⇨ 구입 후 반드시 냉장보관 하시고, 유통기한이 남았더라도 되도록 빠른 시일 내에 섭취하세요.
⇨ 알레르기 유발물질 기재정보를 확인 후 섭취하시고, 복통이 있을 시 즉시 섭취를 중단하세요.

✔ 분리·배출 시 주의

제품 섭취 후 **내용물을 헹군 후** 용기, 라벨 등의 재질에 따라 **분리배출** 해주세요.



⇨ 재활용 마크 안 또는 아래의 재질을 확인하시고 종류별로 나눠주세요



⇨ 부착상표, 부속품 등 본체와 다른 재질은 제거 후 배출해주세요

< 붙임 4 >

요구르트 포장재 분리배출 방법

구분	제품명				포장재 재질·구조 평가결과	분리배출 방법
페트병	그랜드		서울우유 요구르트 제로		재활용 보통	 용기 → 투명 페트병 라벨 → 비닐 뚜껑 → 플라스틱
	남양 요구르트		엔요 300			
	빙그레 요구르트		듀오안 오리지널			
플라스틱 용기	닥터캡슐 프로텍트 플레인		액티비아 컵 플레인		재활용 우수	 용기 → 플라스틱 라벨 → 비닐 알루미늄 뚜껑 → 일반쓰레기
	불가리스 플레인		요하임 플레인 스위트			
	액티비아 병 플레인		바이오 PROBIOTIC 그릭요거트			
	헬리코박터 프로젝트 윌(Will)		일동후디스 그릭요거트 플레인			
	떠먹는 불가리스 플레인		풀무원다논 그릭 플레인			
	파스퇴르 쾌변 저지방 플레인		바이오 PROBIOTIC 플레인스위트		재활용 보통	 용기 → 플라스틱 라벨 → 비닐 비닐뚜껑 → 비닐
	프로바이오 플레인		요플레 플레인			
	노브랜드 떠먹는 요구르트 플레인		푸르밀 떠먹는 플레인 요거트		재활용 어려움	
종이팩	덴마크 드링킹요구르트 플레인				재활용 우수	 용기 → 우유팩 뚜껑, 개봉부 → 플라스틱
	바이오 PROBIOTIC 드링킹요거트 플레인				재활용 보통	

공정거래위원회