

이 자료는 **10월 10일(수) 조간**부터 사용하시기 바랍니다. [방송·인터넷 매체는 10월 9일(화) 12시]

배포일	2018년 10월 4일(목) (총 15쪽)	담당부서	시험검사국 식품미생물팀
		담당자	정현희 팀장 (043-880-5871) 김태수 주임연구원 (043-880-5875)

두부, 단백질 함량은 상대적으로 높고 탄수화물은 낮아

- 전 제품 안전성 기준에 적합했지만 일부 제품은 영양표시 개선 필요 -

‘두부’에 관한 가격·품질 비교정보는 ‘행복드림(www.consumer.go.kr)’ 내 ‘비교공감’란을 통해 소비자에게 제공될 예정입니다.

두부는 국민다소비 식품으로 원료의 원산지와 조리 용도에 따라 다양한 제품이 판매되고 있으며, 식감이 부드럽고 소화흡수율이 높아 고령친화식품으로 생각되는 식품 중 하나이다.

한국소비자원(원장 이희숙)은 소비자에게 합리적인 상품 선택정보를 제공하기 위해 시중에 판매되고 있는 포장두부 17개 제품의 안전성, 품질 등에 대한 시험 및 평가를 실시했다.

시험 결과, 두부는 전체적으로 영양성분 종류에 따라 1일 영양성분 기준치 대비 비율의 차이가 컸고, 제품별로는 고형분 함량, 부드러운 정도 및 나트륨 등에 차이가 있었다. 미생물, 보존료 등 안전성은 전 제품이 기준에 적합하였고, 가격은 콩 원산지, 판매 단위 등에 따라 차이가 있었다. 현재 두부는 영양표시를 자율적으로 하고 있어 관계기관에 ‘영양표시 대상 식품’으로 지정할 것을 건의할 예정이다.

□ 주요 영양성분 종류별 1일 영양성분 기준치 대비 비율 차이가 컸고, 제조방법에 따라 나트륨 함량 등 차이 있어(세부내용, 붙임자료 7페이지)

- 조사대상 제품의 100g 당 평균 단백질 함량은 1일 영양성분 기준치의 14%, 지방은 8%로 높은 편이었으나 탄수화물은 1%, 식이섬유는 2%로 낮은 편이었다.
- 단백질 함량은 초당F&B(주) “초당두부(국산)”가 9.3g으로 가장 많았으며, 지방은 (주)맑은물에유통 “춘두부”가 5.2g으로 가장 많이 함유한 것으로 나타났다.

- 해수를 사용하는 초당F&B(주) 2개 제품의 100g 당 나트륨 함량은 88.0 ~ 90.5mg 으로 1일 영양성분 기준치 2,000mg의 약 4.5% 수준이었으며, 다른 대부분 제품의 나트륨 함량(1 ~ 5mg)에 비해 상대적으로 높았다.
- 또한, 이들 2개 제품은 응고제로 염화칼슘을 사용하였으며, 100g 당 칼슘 함량은 83 ~ 105mg으로 염화마그네슘을 사용한 다른 제품보다 높았다.

□ 전 제품이 KS “일반두부” 고형분 기준을 충족, 부드러운 정도는 제품별로 차이 있어(세부내용, 붙임자료 9페이지)

- 두부의 원료 함량을 추정할 수 있고 단단한 정도에도 영향을 주는 고형분* 함량은 13.7 ~ 18.6%로 제품별 차이가 있었으나, 전 제품이 KS 일반두부 기준 (12% 이상)을 충족하였다.

* 총 내용량에서 수분을 제외하고 영양성분, 회분을 포함한 고체성분들의 합으로 원재료 함량을 추정할 수 있음.

- 풀무원식품(주) “찌개두부”의 고형분 함량이 13.7%로 가장 낮았고, 초당 F&B(주) “초당두부” 제품이 18.6%로 가장 높았다.
- 부드러운 정도는 KS 고령친화식품 기준을 적용할 경우 전 제품이 2단계 ~ 3단계였으며, 가장 부드러운 3단계에 해당하는 12개 제품**은 혀로 섭취가 가능할 만큼 부드러웠다.

** 국산콩두부·찌개두부(풀무원식품(주)), 자연촌 국산콩뜸두부((주)자연촌), 행복한콩 국산콩 천일염 두부·부드러운 찌개두부(씨제이제일제당(주)), 두부는 콩이다(주)이마트, 국산콩 고소한 두부·콩이가득 두부(대상(주)), 국산콩두부·콩두부(주)맑은물에유통, 국산콩두부·고소하고 맛있는 찌개두부(홈플러스(주)) 등 12개 제품

□ 미생물, 보존료 등 안전성은 전 제품이 기준에 적합(세부내용, 붙임자료 11페이지)

- 안전성 확인을 위해 미생물(2종), 중금속(3종), 보존료(4종)을 시험한 결과, 전 제품에서 검출되지 않았다.

□ 원산지, 판매 단위에 따라 제품별 가격 차이가 있어(세부내용, 붙임자료 12페이지)

- 날개로 판매되는 국산콩 두부 5개 제품의 100g 당 평균 가격은 942원, 수입콩 두부 7개 제품은 341원으로 콩 원산지별 가격은 약 2.8배 차이가 났다.
- 국산콩 두부는 날개로 판매되는 경우 100g 당 가격이 초당F&B(주) “초당두부 (국산)”가 800원으로 가장 저렴했고, (주)이마트 “두부는 콩이다”가 1,093원으로 가장 비싸 제품간 약 1.4배(800원 ~ 1,093원) 차이가 있었으며, 2개 묶음

으로 판매되는 경우는 (주)맑은물에유통 “국산춘두부”가 497원으로 가장 저렴했고, 대상(주) “국산콩 고소한 두부”가 663원으로 가장 비싸 제품간 약 1.3배(497원 ~ 663원) 차이가 있었다.

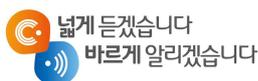
- 100g 당 가격에서 수입콩 두부는 (주)맑은물에유통 “춘두부”가 269원으로 가장 저렴했고, 풀무원식품(주) “찌개두부”가 433원으로 가장 비싸 제품간 약 1.6배(269원 ~ 433원) 차이가 있었다.

□ 일부 제품은 영양성분 함량의 표시 개선이 필요(세부내용, 붙임자료 11페이지)

- 17개 제품 중 영양성분을 자율적으로 표시한 16개 제품 중 50%인 8개 제품(6개사)은 함량 표시가 허용오차 범위를 벗어나 표시개선을 권고하였고, 이에 3개사는 영양표시 개선 계획*을, 3개사는 영양표시 삭제 예정**임을 알려왔으며, 영양성분 표시를 하지 않은 (주)자연존은 영양성분 표시 계획을 밝혀왔다.
 - 이와 관련하여 한국소비자원은 관계기관에 포장두부를 ‘영양표시 대상 식품’으로 지정할 것을 건의할 예정이다.
 - * 풀무원식품(주), 초당F&B(주), 흠플러스(주) 등 3개사
 - ** 롯데쇼핑(주), (주)맑은물에유통, (주)아워홈 등 3개사
- 유전자변형식품 표시와 관련하여 해당 표시기준에 따라 점검한 결과, 조사대상 전 제품이 기준에 적합하였다.

앞으로도 한국소비자원은 소비자의 합리적인 소비활동을 지원하기 위해 다소비 식품에 대한 안전성 및 품질비교 정보를 지속적으로 제공할 예정이다.

[붙임] 1. 두부 주요 시험·평가 결과 2. 두부 구매·섭취 가이드



위 자료를 인용하여 보도할 경우에는
출처를 표기하여 주시기 바랍니다.
www.kca.go.kr



< 붙임 1 >

두부 주요 시험·평가 결과

1 시험대상 제품

□ 국내 오프라인 매장에서 판매중인 두부 17개 제품을 선정

- 대형마트 등*에서 판매되는 두부 제품 중 판매량이 높은 찌개용 제품을 중심으로 업체별 국산·수입산 콩 제품 각 1개씩을 선정함.
- 찌개용 제품이 없는 경우, 다용도(찌개·부침 겸용) 두부를 선정함.

* 최근 3개월 이내 두부를 구입한 경험이 있는 소비자 1,000명을 대상으로 실시한 설문 조사(2018.4.) 결과를 바탕으로 구입처 선정

[조사대상 제품]

구분	용도	제품명	판매사	제조사	내용량(g)	구입 가격(원)**
국 산	찌개용	가마솥 국산콩두부	(주)아워홈	(주)아워홈	300	3,480***
		고소한 콩으로 만든 국산콩 두부	롯데쇼핑(주)	(주)꿈꾸는콩	300	3,590***
		국산콩 고소한 두부	대상(주)	대상(주)	300	3,980***
		국산콩두부	풀무원식품(주)	피피이씨의령(주)	380	3,700
		자연촌 국산콩뜸두부	(주)자연촌	소이빈네이처	340	3,050
		행복한콩 국산콩 천일염 두부	씨제이제일제당(주)	씨제이제일제당(주)	380	3,600
	다용도	국산춘두부	(주)맑은물에유통	(주)꿈꾸는콩	300	2,980***
		국산콩두부	홈플러스(주)	(주)에스앤푸드	300	2,990***
		두부는 콩이다	(주)이마트	소이빈네이처	300	3,280
		초당두부(국산)	초당F&B(주)	강릉초당두부	550	4,400
수 입 산	찌개용	고소하고 맛있는 찌개두부	홈플러스(주)	(주)꿈꾸는콩	380	1,100
		부드러운 찌개두부	씨제이제일제당(주)	(주)꿈꾸는콩	290	990
		찌개두부	풀무원식품(주)	풀무원식품(주)	300	1,300
		콩이가득 두부	대상(주)	(주)신미씨앤에프	300	1,000
	다용도	실속두부	롯데쇼핑(주)	(주)꿈꾸는콩	520	1,590
		초당두부	초당F&B(주)	강릉초당두부	550	2,280
		춘두부	(주)맑은물에유통	(주)꿈꾸는콩	550	1,480

※ 제품명은 용도(찌개용, 다용도)별 가나다순

** 구입 가격(2018.5.)

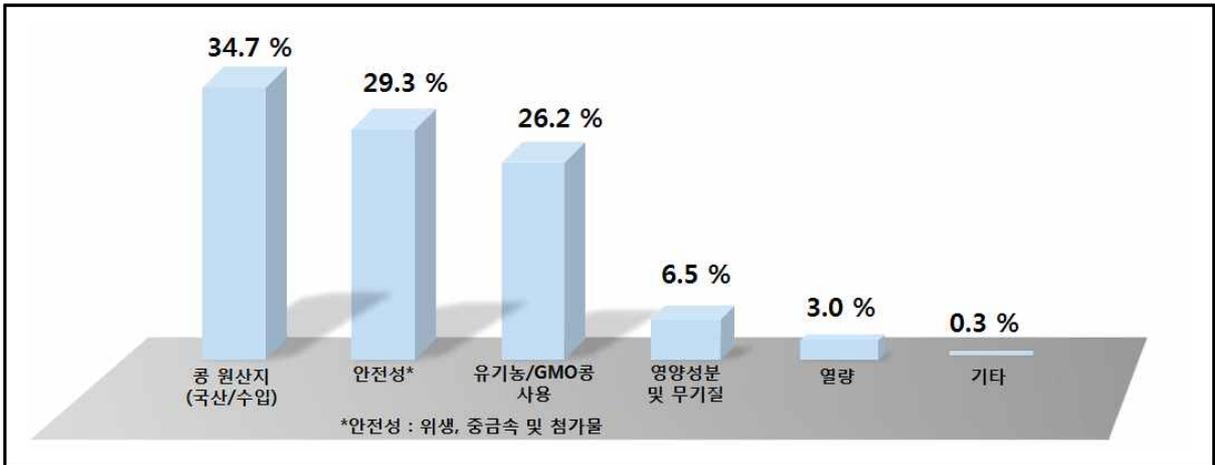
*** 1묶음(2개) 가격

2 시험 항목 및 내용

□ 소비자 설문조사와 두부 관련 식품기준을 바탕으로 시험항목 선정

- 소비자 설문조사에서 나타난 소비자 관심 항목과 두부 관련 기준 및 규격을 바탕으로 안전성, 영양성분 등을 평가하고, 결과를 바탕으로 표시실태에 대한 조사를 수행함.

[설문조사에서 나타난 소비자 관심사항]



[시험·평가 항목 및 방법]

시험 항목	시험 내용	기준 및 규격
안전성	· 대장균군, 바실러스 세레우스	· 식품의 기준 및 규격 (제 2018-60호) · 식품등의 표시기준 (제 2018-32호)
	· 납, 카드뮴, 비소	
	· 보존료	
품질 평가	· 고형분, 열량 · 탄수화물, 단백질, 지방, 식이섬유 · 나트륨, 칼슘, 마그네슘, 철분	· 유전자변형식품등의 표시기준 (제 2018-65호)
	· 부드러운 정도	
표시 적합성	· 영양성분 표시 확인 · 유전자변형식품 표시기준 준수	· 한국산업표준(KS) "고령친화식품"

- 제품별 고형분 함량, 부드러운 정도, 콩 원산지, 가격 등이 선택 요소
- 안전성 관련 미생물, 보존료, 중금속은 전 제품에서 불검출

- 수입콩 두부인 초당F&B(주) “초당두부” 는 고형분 함량이 18.6%로 가장 높아 단단하고 단백질, 칼슘 함량도 높은 편이었으며, 해수를 사용해 100g 당 나트륨 함량은 90.5mg으로 가장 높았음. 내용량은 550g으로 조사대상 제품 중 가장 많았으며, 100g 당 가격은 415원으로 수입콩 제품 중 두 번째로 비쌌음.
- 국산콩 두부인 (주)아워홈 “가마솥 국산콩두부” 는 찌개용 두부임에도 고형분 함량이 17.6%로 네 번째로 높고, 고령친화식품(KS) 경도 기준 2단계로 단단한 편이었음. 100g 당 가격은 580원으로 국산콩 묶음판매 제품 중에는 중간 정도였음.
- 수입콩 두부인 풀무원식품(주) “찌개두부” 는 고형분 함량이 13.7%로 가장 낮고 매우 부드러운 편이었으며, 100g 당 열량 72kcal, 단백질 7g으로 조사대상 제품 중 가장 낮았음. 100g 당 가격은 433원으로 수입콩 제품 중 가장 비쌌음.
- 국산콩 두부인 (주)이마트 “두부는 콩이다” 는 100g 당 가격이 1,093원으로 국산콩 제품 중 가장 비쌌으며, 수입콩 두부인 (주)맑은물에유통 “춘두부” 는 내용량이 550g으로 조사대상 제품 중 가장 많은 편에 속했지만 100g 당 가격은 조사대상 제품 중 가장 저렴한 269원이었음.

가 품질(영양성분, 고형분 함량 및 부드러운 정도)

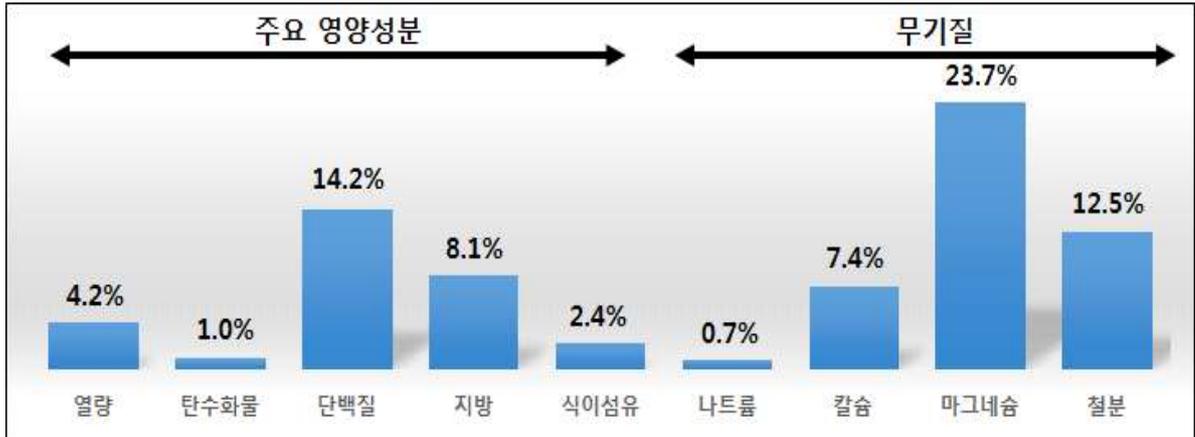
□ 단백질, 지방 함량은 상대적으로 높고 탄수화물, 식이섬유 함량은 낮은 편

- (열량) 조사대상 제품의 100g 당 열량은 최소 72kcal ~ 최대 94kcal였으며, 평균 83.4kcal로 하루 에너지 필요량 2,000kcal의 4.2% 수준이었음.
 - 풀무원식품(주) “찌개두부”가 72kcal로 가장 낮았고, 홈플러스(주) “고소하고 맛있는 찌개두부”가 94kcal로 가장 높았음.
- (탄수화물) 100g 당 탄수화물 함량은 최소 2g ~ 최대 5g이었으며, 평균 3.3g으로 1일 영양성분 기준치 324g의 1% 수준으로 매우 낮았음.
 - (주)자연촌 “자연촌 국산콩뜸두부” 등 5개 제품*이 2g으로 가장 낮았고, (주)이마트 “두부는 콩이다” 등 2개 제품**이 5g으로 가장 높았음.
 - * 자연촌 국산콩뜸두부(주)자연촌), 행복한콩 국산콩 천일염 두부(씨제이제일제당(주)), 국산콩 고소한 두부(대상(주)), 국산콩두부(홈플러스(주)), 촌두부(주)맑은물에유통)
 - ** 두부는 콩이다(주)이마트), 국산촌두부(주)맑은물에유통)
- (단백질) 100g 당 단백질 함량은 최소 7g ~ 최대 9.3g이었으며, 평균 7.8g으로 1일 영양성분 기준치 55g의 14.2% 수준으로 상대적으로 높았음.
 - 대상(주) “콩이가득 두부” 등 7개 제품***이 7g으로 가장 낮았고, 초당 F&B(주) “초당두부(국산)”가 9.3g으로 가장 높았음.
 - *** 콩이가득 두부·국산콩 고소한 두부(대상(주)), 국산콩두부·찌개두부(풀무원식품(주)), 자연촌 국산콩뜸두부(주)자연촌), 행복한콩 국산콩 천일염 두부(씨제이제일제당(주)), 국산콩두부(홈플러스(주))
- (지방) 100g 당 지방 함량은 최소 3g ~ 최대 5.2g이었으며, 평균 4.4g으로 1일 영양성분 기준치 54g의 8.1%로 높은 편이었음.
 - (주)이마트 “두부는 콩이다”가 3g으로 가장 낮았고, (주)맑은물에유통 “촌두부”가 5.2g으로 가장 높았음.
- (식이섬유) 100g 당 식이섬유 함량은 최소 0.2g ~ 최대 1.1g이었으며, 평균 0.6g으로 1일 영양성분 기준치 25g의 2.4% 수준으로 낮은 편이었음.

- 씨제이제일제당(주) “행복한콩 국산콩 천일염 두부”, “부드러운 찌개두부” 가 0.2g으로 가장 낮았고, 초당F&B(주) “초당두부(국산)” 가 1.1g으로 가장 높았음.

[영양성분별 1일 영양성분 기준치 대비 비율]

(100g 당)



□ 원료, 제조방법에 따라 나트륨, 칼슘, 마그네슘 등 무기질 함량에 큰 차이

- (나트륨) 조사대상 제품의 100g 당 나트륨 함량은 최소 1mg ~ 최대 90.5mg 이었고, 평균은 14.6mg으로 1일 영양성분 기준치 2,000mg의 0.7% 수준이었음.
 - 해수를 사용한 초당F&B(주) 초당두부 2개 제품의 100g 당 나트륨 함량은 88.0mg ~ 90.5mg, 천일염을 첨가한 씨제이제일제당(주)의 “행복한콩 국산콩 천일염 두부” 는 37mg으로 나머지 다른 두부들의 1mg ~ 5mg보다 높았음.
 - 나트륨 함량이 높은 초당두부 1모를 섭취하면 1일 영양성분 기준치의 약 25%에 도달하므로 나트륨을 적게 섭취하고자 하는 경우 섭취량 조절이 필요함.
- (칼슘) 칼슘 함량은 최소 30mg ~ 최대 105mg이었고, 평균은 51.7mg으로 1일 영양성분 기준치 700mg의 7.4% 수준이었음.
 - 응고제로 염화칼슘을 사용하는 초당F&B(주) “초당두부(국산), 초당두부” 의 100g 당 칼슘 함량(83mg ~ 105mg)은 염화마그네슘을 사용하는 15개 제품 (30mg ~ 60mg)보다 높았음.
- (마그네슘) 마그네슘 함량은 100g 당 최소 57mg ~ 최대 98mg이었고, 평균은 74.6mg으로 1일 영양성분 기준치 315mg의 23.7% 수준이었음.
- (철분) 철분 함량은 100g 당 최소 1.1mg ~ 최대 1.9mg이었고, 평균은 1.5mg 으로 1일 영양성분 기준치 12mg의 12.5% 수준이었음.

□ 콩 원산지별 두부의 영양성분 함량은 큰 차이 없어

- 국산, 수입산 등 콩 원산지별 두부 제품의 영양성분 평균 함량을 비교한 결과, 원산지별 차이는 미미하였음.

[콩 원산지별 영양성분 평균 함량 비교]

(100g 당)

영양성분	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	식이섬유 (g)	나트륨 (mg)	칼슘 (mg)	마그네슘 (mg)	철분 (mg)
국산콩 제품	3.2 (1.0%)	7.8 (14.2%)	4.4 (8.1%)	0.7 (2.8%)	14.5 (0.7%)	52.9 (7.6%)	75.1 (23.8%)	1.5 (12.5%)
수입콩 제품	3.4 (1.0%)	7.8 (14.2%)	4.5 (8.3%)	0.4 (1.6%)	14.8 (0.7%)	50.0 (7.1%)	73.9 (23.5%)	1.4 (11.7%)

※ () 는 영양성분별 1일 영양성분 기준치 대비 비율(%)

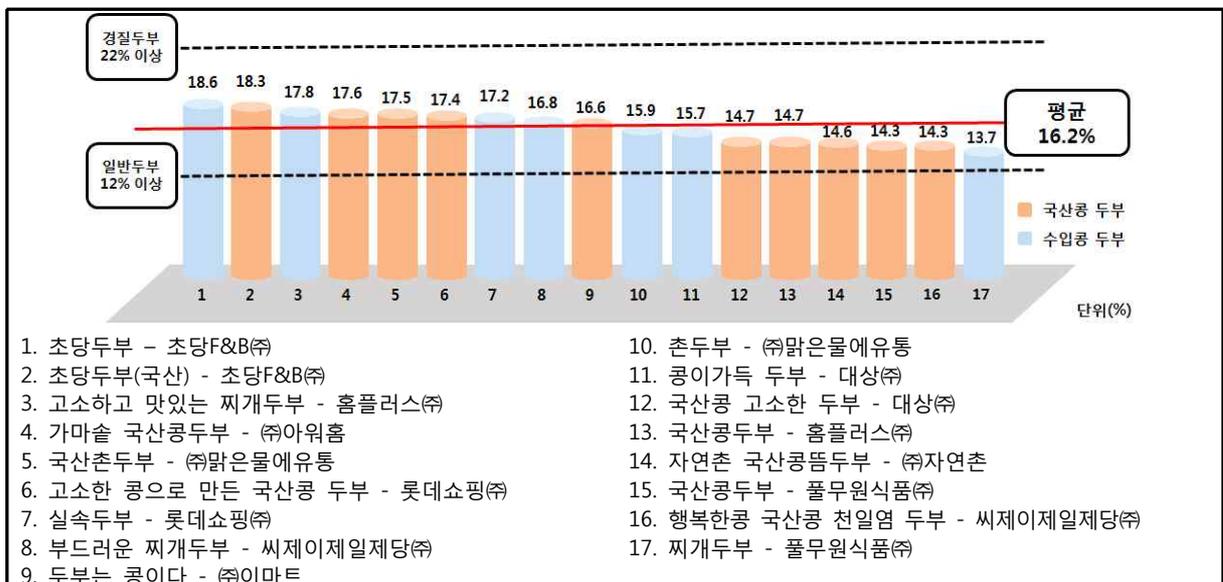
□ 전 제품 한국산업표준(KS) “일반두부” 기준을 충족

- 조사대상 17개 제품의 고흡분* 함량은 13.7% ~ 18.6%였으며, 전 제품이 고흡분 함량 12% 이상으로 한국산업표준(KS)의 “일반두부” 고흡분 기준**을 충족했음.

* 총 내용량에서 수분을 제외하고 영양성분, 회분을 포함한 고체성분들의 합으로 원재료 함량을 추정할 수 있음.
 ** 한국산업표준 “두부류” (KS H 2026:2012)
 - 고흡분 함량에 따라 경질두부(22%이상), 일반두부(12%이상), 연질두부(10%이상)

- 풀무원식품(주) “찌개두부” 의 고흡분 함량이 13.7%로 가장 낮았고, 초당 F&B(주) “초당두부” 제품이 18.6%로 가장 높았음.

[고흡분 시험결과]



□ 17개 제품 중 12개 제품은 혀로 섭취할 수 있을만큼 부드러워

- 조사대상 전 제품이 한국산업표준(KS) “고령친화식품” 경도기준의 2단계~3단계에 해당하였음.
- 고령친화식품 경도 기준을 적용할 경우 중간 정도 부드러운 ‘2단계’에는 4개 제품이 해당되었고, 가장 부드러운 ‘3단계’에는 12개 제품이 해당되었으며, 1개 제품은 2단계와 3단계의 중간 정도였음.

[고령친화식품 경도 기준 및 시험결과]

고령친화식품(KS)			시험 결과(17개 제품)		
구분		경도(N/m ²)	기호표사*	제품 수	제품명
1단계	치아섭취	55,000~500,000	●	-	-
2단계	잇몸섭취	22,000~50,000	●●	4개 제품	· 초당두부(국산) / 초당두부(초당F&B㈜) · 가마솥 국산콩두부(㈜아워홈) · 실속두부(롯데쇼핑㈜)
3단계	혀로섭취	20,000 이하	●●●	12개 제품	· 국산콩두부 / 찌개두부(풀무원식품㈜) · 자연촌 국산콩뜸두부(㈜자연촌) · 행복한콩 국산콩 천일염 두부 / 부드러운 찌개두부(씨제이제일제당㈜) · 두부는 콩이다(㈜이마트) · 국산콩 고소한 두부 / 콩이가득 두부(대상㈜) · 국산춘두부 / 춘두부(㈜맑은물에유통) · 국산콩두부 / 고소하고 맛있는 찌개두부(홈플러스㈜)

※ 2~3단계 사이에 속하는 제품 1개 : 고소한 콩으로 만든 국산콩 두부(롯데쇼핑㈜)

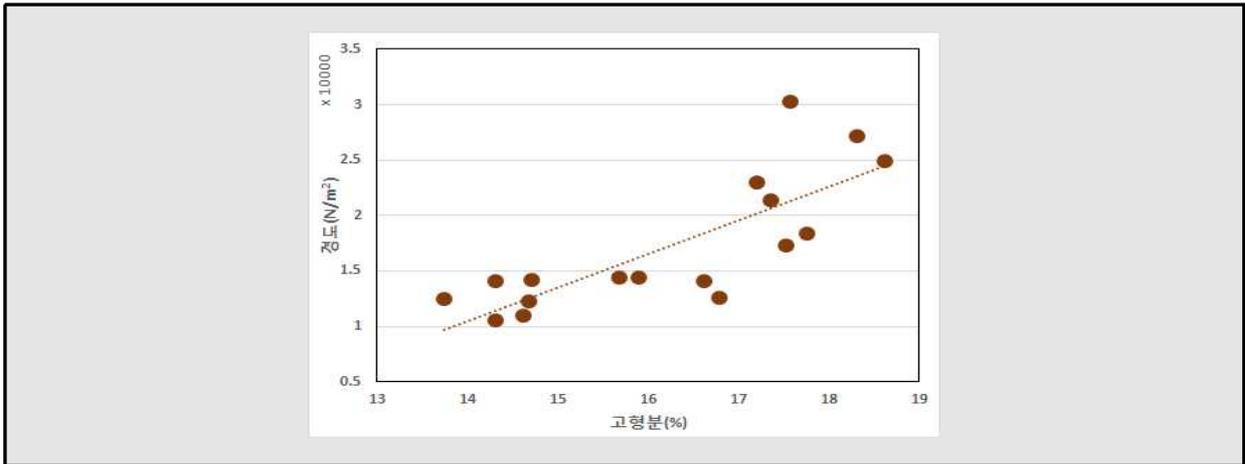
* 원 기호가 많을수록 부드러움

- 일반적으로 찌개용 두부는 다용도 두부(찌개·부침 겸용)보다 부드러울 것으로 생각되지만, 시험 결과, 일부 찌개용 두부는 다용도 두부보다 단단한 제품이 있었고, 다용도 두부 중에서도 가장 부드러운 고령친화식품(KS) 3단계에 해당되는 제품이 있었음.
- 찌개용 두부인 (주)아워홈의 “가마솥 국산콩두부”는 고령친화식품(KS) ‘2단계(●●)’ , 롯데쇼핑(주)의 “고소한 콩으로 만든 국산콩 두부”는 ‘2단계~3단계 사이(●●○)’ 에 해당되어, 다용도 두부 7개 제품 중 가장 부드러운 ‘3단계(●●●)’ 에 속하는 4개 제품**보다 단단한 편이었음.

** 두부는 콩이다(㈜이마트), 국산콩두부(홈플러스㈜), 국산춘두부 / 춘두부(㈜맑은물에유통)

- 고형분은 두부의 경도를 결정짓는 요소 중 하나로, 고형분 함량이 높을수록 단단해지는 경향이 나타남.

[고형분 함량에 대한 경도 시험결과]



나 안전성(미생물, 중금속, 보존료)

□ 미생물, 중금속, 보존료 등 시험 결과는 관련 기준에 적합

- 미생물(대장균군 등 2종), 중금속(납 등 3종), 보존료(소브산 등 4종)에 대한 시험 결과, 전 제품이 ‘식품의 기준 및 규격’에 적합하였음.

다 표시 적합성

□ 6개사 8개 제품은 영양성분 허용오차 범위를 벗어나 개선이 필요

- 두부는 영양성분 표시 대상 식품이 아니지만 17개 제품 중 16개 제품이 영양성분 함량을 자율적으로 표시하였고, 1개 제품은 표시하지 않았음.
⇒ (주)자연촌 “자연촌 국산콩뜸두부”는 영양성분을 표시하지 않았지만, 향후 영양성분 함량을 표시하겠다는 것을 알려줌.
- 영양성분을 표시한 16개 제품 중 8개 제품(6개사)이 표시기준의 허용오차 범위를 벗어나 개선을 권고하였음.
⇒ 개선권고에 대해 3개사(풀무원식품(주), 초당F&B(주), 홈플러스(주))는 영양성분 표시 개선 계획을 알려왔으며, 3개사(롯데쇼핑(주), (주)맑은물에유통, (주)아워홈)는 영양성분 표시 삭제 예정임을 알려줌.

[영양성분 표시 개선이 필요한 제품]

콩 원산지	제품명	판매사	영양성분	표시	합량	표시대비(%)
국산	가마솥 국산콩두부	(주)아워홈	탄수화물(g)	6	4	67
			지방(g)	1.4	4.2	300
	고소한 콩으로 만든 국산콩 두부	롯데쇼핑(주)	열량(kcal)	68	88	129
			지방(g)	2.5	4.4	176
	국산춘두부	(주)맑은물에유통	열량(kcal)	70	84	120
			지방(g)	2.5	3.7	148
수입산	고소하고 맛있는 찌개두부	홈플러스(주)	열량(kcal)	55	75	136
			탄수화물(g)	4	3	75
			지방(g)	2	4	200
	실속두부	롯데쇼핑(주)	탄수화물(g)	6	3	50
			지방(g)	2.9	4.8	166
	찌개두부	풀무원식품(주)	칼슘(mg)	49	30	61
	초당두부	초당F&B(주)	나트륨(mg)	68.7	90.5	132
	춘두부	(주)맑은물에유통	열량(kcal)	70	87	124
			탄수화물(g)	5	2	40
지방(g)			2.5	5.2	208	

※ 식품등의 표시기준(고시 제2018-32호) 영양성분 표시량과 실제 측정값의 허용오차 범위

- 열량, 나트륨, 지방의 실제 측정값은 표시량의 **120% 미만**
- 탄수화물, 식이섬유, 단백질, 칼슘의 실제 측정값은 표시량의 **80% 이상**

- 한국소비자원은 소비자의 합리적인 선택에 필요한 정보제공을 위해 관계기관(식품의약품안전처)에 포장두부의 영양표시 대상 식품 지정을 건의할 예정이다.

□ 조사대상 전 제품 '유전자변형식품등의 표시기준'에 적합

- 조사대상 전 제품에 대해 '유전자변형식품등의 표시기준'에 따라 점검한 결과, 기준에 적합하였음.

※ 유전자변형식품등의 표시기준(식품의약품안전처 고시 제2018-65호)

- ▶ 제3조. 식품용으로 승인된 유전자변형농축수산물 및 이를 원재료로 하여 제조·가공 후에도 유전자변형 DNA 또는 단백질이 남아있는 식품등은 유전자변형식품임을 표시해야 함.
 - ▶ 단, 유전자변형농산물이 3% 이하인 농산물과 이를 원재료로 사용하여 제조·가공한 식품의 경우 구분유통증명서*, 정부증명서 또는 시험·검사성적서(식약처 지정 시험·검사기관)를 통해 비의도적 혼입임을 증명 가능
- * 구분유통증명서 : 종자구입·생산·제조·보관·선별·운반·선적 등 취급과정에서 유전자변형 식품 등과 구분하여 관리하였음을 증명하는 서류

라 가격

□ 콩 원산지, 판매 단위에 따라 제품별 판매 가격에 차이가 커

- (원산지) 날개로 판매되는 국산콩 두부 5개 제품의 100g 당 평균 가격은 942원, 수입콩 두부 7개 제품의 평균 가격은 341원으로 콩 원산지별 가격은 약 2.8배 차이가 있었음.

- (판매단위) 국산콩 두부 제품 중 날개로 판매되는 경우는 100g 당 가격이 제품간 약 1.4배(800원 ~ 1,093원), 2개 묶음으로 판매되는 경우는 약 1.3배(497원 ~ 663원) 차이가 있었고, 수입콩 두부는 7개 전 제품이 날개로 판매되고 있었으며, 제품간 약 1.6배(269원 ~ 433원) 차이가 있었음.
- 국산콩 두부 중 5개 제품은 “날개”로 판매가 되었으며 100g 당 가격은 초당F&B(주) “초당두부(국산)”가 800원으로 가장 저렴하였고, (주)이마트 “두부는 콩이다”가 1,093원으로 가장 비쌌음.
- 국산콩 나머지 5개 제품은 “2개 묶음”으로 판매가 되었으며 100g 당 가격은 (주)맑은물에유통 “국산춘두부”가 497원으로 가장 저렴하였고, 대상(주) “국산콩 고소한 두부”가 663원으로 가장 비쌌음.
- 수입콩 7개 제품은 모두 날개로 판매되고 있었으며 100g 당 가격은 (주)맑은물에유통 “춘두부”가 269원으로 가장 저렴하였고, 풀무원식품(주) “짜개두부”가 433원으로 가장 비쌌음.

[제품별 가격정보]

콩 원산지	판매 단위	제품명	판매사	내용량	가격(원)*	
					구입가	100g 가격
국산	날개 판매	국산콩두부	풀무원식품(주)/피피이씨의령(주)	380	3,700	974
		자연춘 국산콩뜸두부	(주)자연춘/소이빈네이처	340	3,050	897
		행복한콩 국산콩 천일염 두부	씨제이제일제당(주)/씨제이제일제당(주)	380	3,600	947
		두부는 콩이다	(주)이마트/소이빈네이처	300	3,280	1,093
		초당두부(국산)	초당F&B(주)/강릉초당두부	550	4,400	800
	2개 묶음	가마솥 국산콩두부	(주)아워홈/아워홈	300+300	3,480**	580
		고소한 콩으로 만든 국산콩 두부	롯데쇼핑(주)/㈜꿈꾸는콩	300+300	3,590**	598
		국산콩 고소한 두부	대상(주)/대상(주)	300+300	3,980**	663
		국산춘두부	(주)맑은물에유통/㈜꿈꾸는콩	300+300	2,980**	497
		국산콩두부	홈플러스(주)/에스앤푸드	300+300	2,990**	498
수입산	날개 판매	고소하고 맛있는 짜개두부	홈플러스(주)/꿈꾸는콩	380	1,100	289
		부드러운 짜개두부	씨제이제일제당(주)/㈜꿈꾸는콩	290	990	341
		짜개두부	풀무원식품(주)/풀무원식품(주)	300	1,300	433
		콩이 가득 두부	대상(주)/㈜신미앤에프	300	1,000	333
		실속두부	롯데쇼핑(주)/㈜꿈꾸는콩	520	1,590	306
		초당두부	초당F&B(주)/강릉초당두부	550	2,280	415
		춘두부	(주)맑은물에유통/㈜꿈꾸는콩	550	1,480	269

* 시료 구입 시점 기준(2018.5.)

** 1묶음(2개) 가격

두부 종합결과표

공인산지	판매구분	제품명	판매사/제조사	내용량 (g)	고형분 (%)	열량 및 영양성분(100g 기준)									안전성 및 GMO 표시 기준 ¹⁾	부드러운 정도 ²⁾	가격(원) ³⁾	
						열량 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	식이 섬유 (g)	나트륨 (mg)	칼슘 (mg)	마그네슘 (mg)	철분 (mg)			구입 가격	100g 기준*
국산	날개 판매	국산콩두부	풀무원식품(주)/피피이씨의령(주)	380	14.3	73	3	7	3.9	0.7	1	40	63	1.2	○	●●●	3,700	974
		자연촌 국산콩뽕두부	(주)자연촌/소이빈네이처	340	14.6	79	2	7	5	0.6	3	48	76	1.4	○	●●●	3,050	897
		행복한콩 국산콩 천일염 두부	씨제이제일제당(주)/씨제이제일제당(주)	380	14.3	78	2	7	5	0.2	37	39	79	1.3	○	●●●	3,600	947
		두부는 콩이다	(주)마트/소이빈네이처	300	16.6	79	5	8	3	0.5	5	60	76	1.4	○	●●●	3,280	1,093
		초당두부(국산)	초당F&B(주)/강릉초당두부	550	18.3	91	3.1	9.3	4.8	1.1	88.0	105	71	1.8	○	●●	4,400	800
	2개 묶음	가미솔 국산콩두부	(주)위홈/위홈	300	17.6	87	4	9	4.2	0.9	2	59	72	1.9	○	●●	3,480**	580
		고소한 콩으로 만든 국산콩 두부	롯데쇼핑(주)/썬꾸는콩	300	17.4	88	4	9	4.4	0.8	2	46	98	1.6	○	●●●	3,590**	598
		국산콩 고소한 두부	대상(주)/대상(주)	300	14.7	80	2	7	5	0.4	3	38	57	1.3	○	●●●	3,980**	663
		국산춘두부	(주)맑은물에유통/썬꾸는콩	300	17.5	84	5	8	3.7	1.0	2	45	95	1.7	○	●●●	2,980**	497
		국산콩두부	홈플러스(주)/썬에스앤푸드	300	14.7	80	2	7	4.9	0.6	2	49	64	1.4	○	●●●	2,990**	498
국산콩 제품 평균						16.0	81.9	3.2	7.8	4.4	0.7	14.5	52.9	75.1	1.5		3,505	755
수입산	날개 판매	고소하고 맛있는 짜개두부	홈플러스(주)/썬꾸는콩	380	17.8	94	4	8	5	0.5	2	56	85	1.5	○	●●●	1,100	289
		부드러운 짜개두부	씨제이제일제당(주)/썬꾸는콩	290	16.8	86	4	8	4	0.2	3	42	79	1.3	○	●●●	990	341
		짜개두부	풀무원식품(주)/풀무원식품(주)	300	13.7	72	3	7	4	0.5	2	30	58	1.1	○	●●●	1,300	433
		콩이득 두부	대상(주)/썬미씨앤에프	300	15.7	79	3	7	4	0.7	2	47	69	1.3	○	●●●	1,000	333
		살속두부	롯데쇼핑(주)/썬꾸는콩	520	17.2	89	3	8	4.8	0.4	2	50	85	1.5	○	●●	1,590	306
		초당두부	초당F&B(주)/강릉초당두부	550	18.6	92.2	4.7	8.9	4.3	0.4	90.5	83	62	1.7	○	●●	2,280	415
		춘두부	(주)맑은물에유통/썬꾸는콩	550	15.9	87	2	8	5.2	0.3	2	42	79	1.3	○	●●●	1,480	269
수입콩 제품 평균						16.5	85.6	3.4	7.8	4.5	0.4	14.8	50.0	73.9	1.4		1,391	341
전 제품 평균						16.2	83.4	3.3	7.8	4.4	0.6	14.6	51.7	74.6	1.5		2,635	584
※ : 영양성분 표시기준의 허용오차 범위를 벗어나 표시 개선이 필요한 항목 1) "○ : 적합, X : 부적합" · 안전성 : 미생물(대장균군, 바실러스 세레우스), 중금속(납, 카드뮴, 비소), 보존료(소브산 등) · 표시기준 : 유전자변형식품 표시						2) 부드러움 기호 표시(기호가 많을수록 부드러움) : ●=치아섭취, ●●=잇몸섭취, ●●●=혀로섭취 3) 가격은 시험대상 제품 구입 시점 기준(2018.5.) * 구입가를 기준으로 100g 단위로 환산 ** 1묶음(2개) 가격												

< 붙임 2 >

두부 구매 · 섭취 가이드

♣ 두부 구입할 때는 제품정보를 먼저 확인

■ 제품의 조리용도(찌개용, 부침용, 찌개·부침 겸용) 표시를 확인

부침용 두부가 찌개용 두부보다 단단하기 때문에 조리용도에 적합한 두부를 선택한다.

■ 유통기한, 내용량, 영양성분표를 확인

- 두부의 유통기한은 14~15일로 짧기 때문에 섭취기간을 고려하여 구입한다.
- 소규모 가구를 고려한 적은 용량의 제품들이 판매되고 있으니 알맞은 제품을 구입한다.
- 제품 겉면에 기재되어 있는 나트륨 등 영양성분 표시를 확인하고 구입한다.

♣ 현명한 두부 보관법!



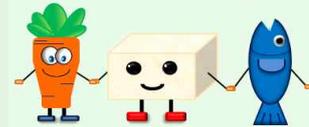
■ 개봉한 두부는 가급적 한 번에 섭취

- 포장을 개봉한 두부는 쉽게 상할 수 있어서 가급적 한 번에 다 섭취하는 것이 바람직하다.

■ 요리하고 남은 두부를 보관해야 한다면

- 남은 두부는 세척된 뚜껑이 있는 용기에 담아서 깨끗한 물로 채운 후 5°C 이하 냉장 보관한다.
- 자를 때 손, 칼, 도마 등이 닿은 두부는 이미 미생물에 노출된 것으로, 그냥 보관하기 보다는 뜨거운 물에 한 번 데쳐서 보관할 경우 더 오래 보관할 수 있다.

♣ 두부, 건강하게 섭취하려면!



■ 두부만 섭취하면 영양 불균형이 될 수 있어

- 두부가 칼로리가 낮은 식품이라는 점에 착안해서 두부만으로 식이조절을 하게 되면 필수 아미노산 등의 섭취가 부족하여 영양 불균형이 될 수 있다.

⇒ 매끼 두부를 먹는 것보다는 육류, 채소 등과 함께 적당량을 섭취하는 것이 바람직하다.

■ 두부와 같이 섭취하면 좋은 식품

필수아미노산 보충		탄수화물 보충	비타민/식이섬유 보충
달걀, 닭고기 생선, 소고기 (메티오닌 풍부)	소고기 가금류 (라이신 풍부)	쌀, 잡곡, 현미	당근 등 채소
두부는 고단백 식품이지만 메티오닌, 라이신 등 일부 필수아미노산이 부족하기 때문에 다른 식품군 섭취를 통해 부족한 영양을 보충하는 것이 좋다.		두부는 탄수화물 함량이 낮기 때문에 부족한 탄수화물을 보충하기 위해 쌀, 현미, 잡곡을 함께 섭취하면 좋다.	두부에 부족한 비타민 A, C를 보충하기 위해 당근 등 채소를 함께 섭취한다.

※ 소비자 피해가 발생하면, '행복드림 열린소비자포털(모바일 앱, www.consumer.go.kr)'을 통해 거래내역, 증빙서류 등을 갖추어 온라인 상담 또는 피해구제를 신청할 수 있다.