

이 자료는 **12월 4일(화) 조간부터** 사용하시기 바랍니다.[방송·인터넷 매체는 12월 3일(월) 12시]

배포일	2018년 11월 29일(목) (총 12쪽)	담당부서	시험검사국 식품미생물팀
		담당자	정현희 팀장 (043-880-5871) 김보경 선임연구원 (043-880-5874)

어묵, 나트륨 함량 높아 섭취량 조절이 바람직

- 영양성분을 표시하지 않거나 틀리게 표시한 업체가 많아 개선 필요 -

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

어묵은 우리 식탁에 자주 오르는 식품 중 하나로 최근에는 어묵 전문 판매점이 늘어나고 제품 형태도 다양해지면서 간식으로 섭취하는 소비자가 늘고 있다. 시중에 다양한 어묵 제품이 판매되고 있지만, 품질 비교정보는 부족한 실정이다.

한국소비자원(원장 이희숙)은 소비자에게 합리적인 상품선택정보를 제공하기 위해 소비자 선호도가 높은 어묵 13개 브랜드, 21개 제품을 대상으로 안전성과 품질, 표시 적합성 등에 대하여 시험·평가했다.

시험결과, 21개 제품의 영양성분은 1회 섭취량(조리용 100 g, 간식용 한 개)당 평균 열량이 1일 에너지 필요량 대비 7.5%, 지방 함량이 1일 영양성분 기준치 대비 6.9%로 낮은 편이었지만 단백질 함량은 18.9%, 나트륨은 33.7%로 높은 수준이었다. 전 제품이 방사성 물질, 미생물 등 안전성 기준에는 적합했지만, 영양성분을 표시하지 않거나 틀리게 표시한 업체가 많아 개선이 필요했다.

□ **어묵의 영양성분 함량은 상대적으로 단백질이 높았고 열량 및 지방은 낮았으며, 나트륨이 높아 저감화 필요 (세부내용 붙임자료 7페이지)**

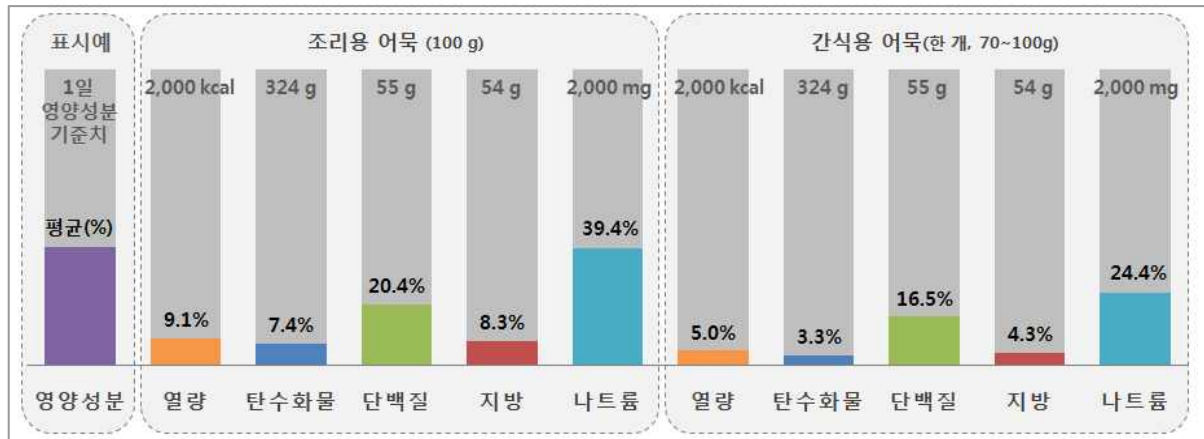
○ **(영양성분)** 어묵 1회 섭취량(조리용 100 g, 간식용 한 개)당 평균 열량은 1일 에너지 필요량 대비 7.5%, 지방 함량은 1일 영양성분 기준치 대비 6.9%로 낮았지만, 단백질 함량은 1일 영양성분 기준치 대비 18.9%로 높은 수준이었다.

- 조사대상 21개 제품의 나트륨 함량은 1회 섭취량(조리용 100 g, 간식용 한 개)당 평균 673.7 mg(1일 영양성분 기준치 대비 33.7%)로 높은 수준이었다.

- 특히 나트륨 함량이 가장 높은 제품(부산어묵 '프리미엄 어묵')을 100 g 섭취하면 1일 영양성분 기준치의 61.3%까지 섭취할 수 있어 어묵 제품의 나트륨 저감화가 필요했다.

⇒ 어묵의 나트륨 저감화를 추진하는 관계기관에 나트륨 시험결과를 자료로 제공

[1일 기준치 대비 영양성분 평균 함량 비율]



□ 어묵의 단단한 정도인 경도가 서로 달라 개인별 선호도에 따라 다양하게 선택 가능 (세부내용, 붙임자료 8페이지)

- (경도) 시험결과* 조리용 어묵(총 13개 제품)은 상대적으로 연한 제품이 2개, 중간 제품이 7개, 단단한 제품이 4개였고, 간식용 어묵(총 8개 제품)은 연한 제품이 2개, 중간 제품이 4개, 단단한 제품이 2개로 나타났다.

* 경도 시험값을 바탕으로 제품간 상대평가를 통해 연하고 단단한 정도를 3단계로 구분함.

□ 안전성 시험항목은 전 제품에서 불검출 또는 기준 적합 (세부내용, 붙임자료 9페이지)

- (안전성) 전 제품에서 방사성 물질, 이물, 미생물(대장균군, 황색포도상구균)은 검출되지 않았고 보존료(소브산)는 기준*에 적합했다.

* 소브산 2.0 g/kg 이하(식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2018-91호)

□ 일부 제품은 영양성분 함량 표시가 표시기준의 허용오차 범위를 초과하거나 제품 표시 내용과 온라인 정보가 달라 개선 필요 (세부내용, 붙임자료 9페이지)

- (영양성분 표시) 어묵은 영양성분 표시 대상 식품이 아님에도 전체 21개 제품 중 14개 제품이 자율적으로 표시하고 있었지만, 이중 5개 제품(4개 업체*)은 일부 영양성분 함량 표시가 표시기준의 허용오차 범위를 초과하였다.

• 영양성분을 표시했으나 표시기준의 허용오차 범위를 초과한 업체 : 노브랜드(이마트 PB), 미도어묵, 초이스엘(롯데마트 PB), 한성기업
 • 영양성분 미표시 또는 일부 제품 미표시 업체 : 고래사, 부산대원어묵, 부산어묵, 삼진어묵

○ **(온라인 표시)** 11개 제품(10개 업체*)은 원재료명의 제품 표시 정보가 온라인 정보와 달랐다.

* 고래사, 노브랜드(이마트 PB), 동원에프앤비, 미도어묵, 부산대원어묵, 부산어묵, 대림선, 초이스엘(롯데마트 PB), 한성기업, 흠플러스 좋은상품 (총 10개 업체)

⇒ 표시 개선이 필요한 전 업체(10개 업체)는 한국소비자원의 권고를 수용하여 개선 계획을 보내왔고, 관계기관에는 어묵을 영양성분 표시 대상 식품으로 지정하도록 건의할 예정

□ **시험대상 조리용 어묵의 100 g당 가격*은 338원~1,429원, 간식용 어묵은 한 개당 976원~2,000원 수준이었음 (세부내용 불임자료 10페이지)**

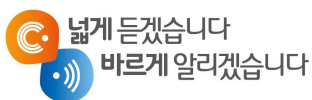
○ **(조리용 어묵 가격)** 100 g당 가격은 노브랜드 ‘사각어묵’ 이 338원으로 가장 저렴했고, 부산대원어묵 ‘야채왕대’ 가 1,429원으로 가장 비쌌다.

○ **(간식용 어묵 가격)** 한 개당 가격은 노브랜드 ‘빅어묵바(100 g)’ 가 976원으로 가장 저렴했고, 고래사 ‘수제어묵 야채N(70 g)’ 과 삼진어묵 ‘어묵바 매운맛(80 g)’ 이 2,000원으로 비쌌다.

* 제품가격은 원재료의 함량, 제조공정 등에 따라 차이가 있을 수 있음.

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

- <붙임> 1. 어묵 주요 시험·평가 결과**
2. 어묵 종합평가표
3. 어묵 정보가이드



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



< 붙임 1 >

어묵 주요 시험 · 평가 결과

1 시험대상 제품

□ 소비자 설문조사¹⁾ 결과 선호도가 높은 13개 브랜드 21개 제품 선정

○ 소비자의 섭취 및 구입 경험이 높았던 상위 13개 브랜드 제품 중 소비자 설문조사의 제품 선호도 결과*를 반영하여 어묵 21개 제품을 선정함.

* 조리용은 일반맛의 사각형 제품, 간식용은 일반맛의 핫바형 제품 선호도가 높았음.

[어묵 시험대상 제품]

용도	브랜드	제품명	제조사	판매사	내용량(g)	구입가(원)
조리용	고래사	늘푸른바다 부산어묵 상천	(주)늘푸른바다	(주)늘푸른바다	800	4,500
	노브랜드(이마트PB)	사각어묵	(주)이마트	(주)사조대림	1000	3,380
	동원에프앤비	바른어묵 얇은사각	(주)동원F&B	(주)동원F&B	200	1,950
	미도어묵	부산 옛날어묵	미도식품	미도식품	800	4,000
	부산대원어묵	야채왕대	부산대원식품(주)	부산대원식품(주)	280	4,000
	부산어묵	프리미엄 어묵	(주)부산어묵	(주)부산어묵	800	4,500
	대림선	부산어묵 마당놀이	(주)사조대림	(주)사조대림	300	1,745
	삼진어묵	특천사각어묵(200사각)	삼진식품(주)	삼진식품(주)	300	3,000
	씨제이제일제당	안심부산어묵 얇은사각	씨제이제일제당(주)	씨제이씨푸드주식회사	200	1,300
	초이스엘(롯데마트PB)	간편 사각어묵	롯데쇼핑(주)	(주)늘푸른바다	300	1,900
	풀무원	알래스칸특급 도톰한 사각어묵	풀무원식품(주)	(주)풀무원기분	170	2,030
	한성기업	맛있는 부산어묵 사각	한성기업(주)	한성수산식품(주)	200	1,250
	홈플러스좋은상품(홈플러스PB)	홈플러스 맛있는 부산어묵	홈플러스(주)	(주)남부식품	200	1,000
간식용	고래사	수제어묵 야채N	(주)늘푸른바다	(주)늘푸른바다	70	2,000
	노브랜드(이마트PB)	빅어묵바	(주)이마트	(주)사조대림	100	4,880*
	미도어묵	신이내린 오징어야채 미도바 점보	미도식품	미도식품	100	1,500
	부산대원어묵	더맛있는 부산어묵 청양고추핫바	부산대원식품(주)	부산대원식품(주)	70	1,050
	부산어묵	부산어묵바 더오리지날	(주)부산어묵	(주)부산어묵	70	1,200
	대림선	매콤즐거바	(주)사조대림	(주)사조대림	70	1,000
	삼진어묵	어묵바 매운맛	삼진식품(주)	삼진식품(주)	80	2,000
한성기업	맛있는 어묵바	한성기업(주)	한성수산식품(주)	70	1,000	

※ 용도별 브랜드명 가나다순임.

* 1묶음(5개) 가격

1) 최근 3개월 이내 어묵을 구매 및 섭취한 경험이 있는 소비자 1,000명 대상 실시(한국소비자원, 2018.5)

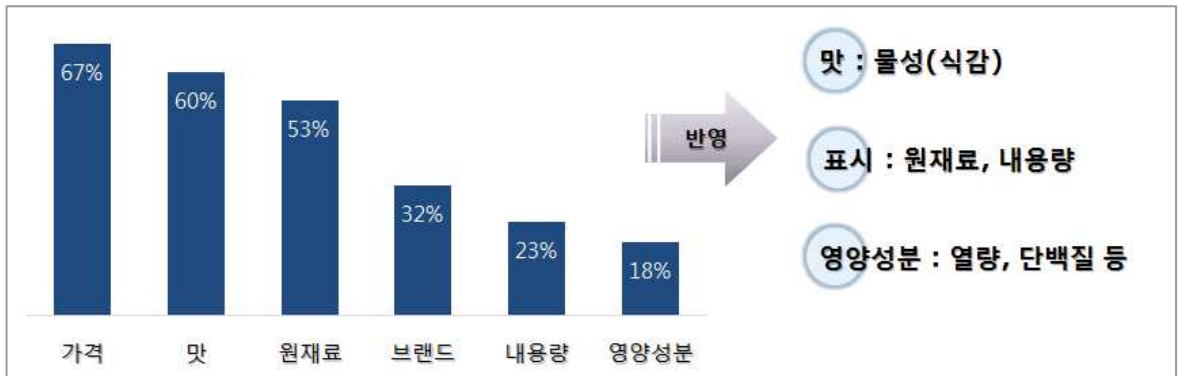
2

시험·평가 항목 및 방법

□ 소비자 설문조사 결과와 관련 기준, 전문가 자문을 통해 시험·평가 항목 선정

- 안전성(방사성 물질, 미생물 등), 품질(영양성분, 물성), 표시 적합성(영양성분 표시, 온라인 정보 등), 가격 등에 대하여 시험·평가함.

[구매 영향 요소 관련 설문 분석결과(중복응답)]



[시험·평가 항목 및 내용]

시험 항목		시험·평가 내용	기준
품질	영양성분	영양성분 함량 비교 및 공급원으로서 적절성 평가 - 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨	식품의 기준 및 규격(식약처 고시 제2018-91호)
	물성(식감)	연함, 단단함 등 제품별 경도 상대평가	
안전성	방사성 물질	방사성 물질 오염 여부 확인 - 요오드(¹³¹ I)와 세슘(¹³⁴ Cs + ¹³⁷ Cs)	식품등의 표시기준 (식약처 고시 제2018-58호) 식품 중 이물 판별 매뉴얼 (식약안전평가원, 2016)
	이물	이물 혼입 여부 확인	
	미생물	식중독균 등 오염 여부 평가 - 황색포도상구균(<i>Staphylococcus aureus</i>) - 대장균군(Coliform bacteria, 살균제품에 한함)	
	보존료	소브산류 사용 적정성 평가	
표시 적합성	영양성분 함량	표시량과 실제 함량 확인	한국인 영양소 섭취기준 (보건복지부, 2015)
	온라인 정보	실제품과 온라인 정보 대조 확인	
가격		제품별 구입가	

- √ 나트륨 함량은 적은 것이 좋고 물성은 기호에 따라 선택
- √ 단백질, 탄수화물 함량을 살펴보는 것이 바람직

- 홈플러스 좋은상품 ‘홈플러스 맛있는 부산어묵’ 은 조리용 어묵 중에서 100 g당 나트륨 함량이 610 mg, 지방 함량이 3 g으로 가장 낮았고, 열량은 171 kcal, 탄수화물은 25 g, 단백질은 10 g이었음. 물성은 중간 정도의 단단한 수준이었으며, 100 g당 가격은 500원으로 두 번째로 저렴했음.
- 부산어묵 ‘부산어묵바 더오리지날’ 은 간식용 어묵 중에서 나트륨 함량이 한 개 (70 g)당 398 mg으로 가장 낮았고, 열량은 94 kcal, 탄수화물은 11 g, 단백질은 8 g, 지방은 2 g이었음. 물성은 중간 정도의 단단한 수준이었으며, 한 개 가격은 1,200원으로 중간 수준이었음.
- 조리용 어묵 중에서 풀무원 ‘알래스칸특급 도톰한 사각어묵’ 은 100 g당 열량이 140 kcal, 탄수화물 함량이 17 g, 지방 3 g으로 모두 제일 낮았고, 단백질은 11 g, 나트륨은 765 mg이었음. 물성은 상대적으로 연한 편이었으며, 100 g당 가격은 1,194원으로 두 번째로 비쌌음. 또한 제품 표시와 온라인상 정보가 비교적 올바르게 제공되고 있었음.
- 간식용 어묵 중에서 삼진어묵 ‘어묵바 매운맛’ 은 한 개(80 g)당 열량이 87.0 kcal, 단백질 함량은 9.8 g, 나트륨은 455.1 mg이었고, 탄수화물은 8.4 g, 지방은 1.6 g으로 낮은 편이었음. 물성은 중간 정도의 단단한 수준이었으며, 한 개 가격은 2,000원으로 가장 비쌌음.
- 노브랜드(이마트PB)의 ‘사각어묵’ 은 100 g당 탄수화물 함량이 25 g, 나트륨은 688 mg이었고, 단백질 함량은 9 g으로 가장 낮은 편이었음. 동일 업체의 ‘빅어묵바’ 는 한 개(100 g)당 탄수화물 13 g, 지방 5.4 g, 나트륨 644 mg으로 각 성분별 함량이 가장 높았고, 단백질은 11 g으로 평균 수준이었음. 제품별 가격은 ‘사각어묵’ 이 100 g당 338원으로 조리용 제품 중에 가장 저렴했고, ‘빅어묵바(100 g)’ 는 한 개에 976원으로 간식용 어묵 중에 가장 저렴했음.

가 품질

□ (영양성분) 어묵의 영양성분 함량은 상대적으로 단백질이 높았고 열량 및 지방은 낮았으며, 나트륨이 높아 저감화 필요

○ 어묵 1회 섭취량(조리용 100 g*, 간식용 한 개)당 평균 열량은 1일 에너지 필요량 대비 7.5%, 지방 함량은 1일 영양성분 기준치 대비 6.9%로 높지 않은 수준이었음.

- 조사대상 전 제품이 제조시 튀기는 과정(유탕)을 거친 제품이였음에도 100 g당 평균 열량 및 지방 함량은 1일 영양성분 기준치 대비 10%미만이었음.

- 열량은 1일 에너지 필요량 대비 조리용이 평균 9.1%, 간식용이 평균 5.0% 이었고, 지방 함량은 1일 영양성분 기준치 대비 조리용이 평균 8.3%, 간식용이 평균 4.3%이었음.

* 소비자 설문조사 결과, 응답자의 42%가 어묵을 100 g(사각어묵 2~3장) 정도 섭취한다고 응답(한국소비자원, 2018)

○ 어묵은 주요 원재료로 사용되는 연육*으로 인해 평균 단백질 함량(조리용 11.2 g, 간식용 9.1 g)이 다른 식품군**에 비해 상대적으로 비슷하거나 높아 1일 영양성분 기준치 대비 조리용 어묵은 100 g당 20.4%, 간식용 어묵 한 개당 16.5% 수준이었음.

* 연육은 채육·가공한 생선살에 염·당류 등을 첨가해 급냉한 제품

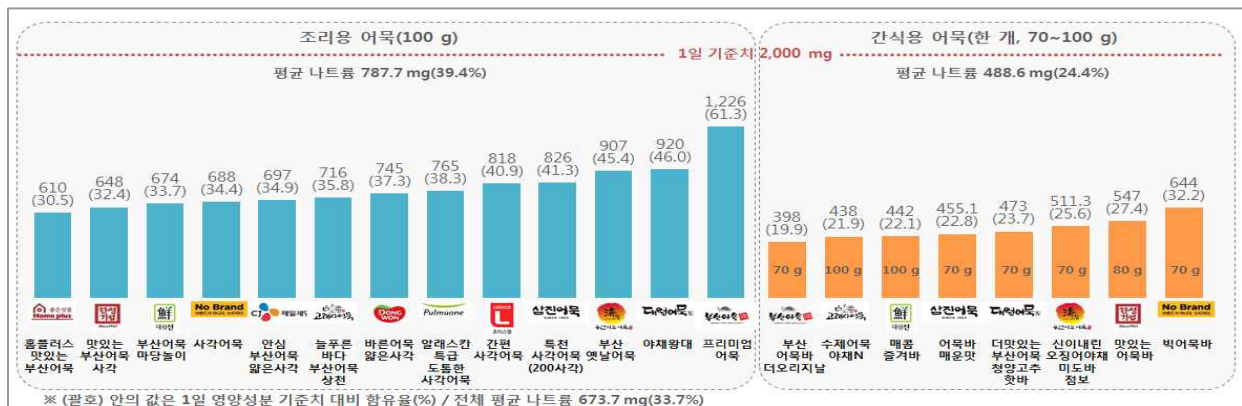
** 100g 당 단백질 함량: 달걀 13.9g, 맛살 10.8g(식품안전나라, 2018), 두부 7.8g(한국소비자원, 2018)

○ 섭취량 조절이 필요한 영양성분인 나트륨은 1일 영양성분 기준치 대비 조리용 어묵 100 g(사각어묵 2~3 장 분량)에 평균 39.4%, 간식용 어묵 한 개에 평균 24.4%를 함유하고 있었음.

- 특히 나트륨 함량이 가장 높은 제품(부산어묵 '프리미엄 어묵')을 100 g 섭취하면 1일 기준치의 61.3%를 섭취할 수 있어 어묵 제품의 나트륨 저감화가 필요했음.

⇒ 어묵의 나트륨 저감화를 추진하는 관계기관에 나트륨 시험결과를 자료로 제공

[제품별 나트륨 함량]



□ (물성) 조사대상 제품에 따라 어묵의 단단한 정도인 경도가 서로 달라 개인별 선호도에 따른 다양한 선택이 가능

○ 경도 시험결과* 조리용 어묵(총 13개 제품)은 상대적으로 연한 제품이 2개, 중간 제품이 7개, 단단한 제품이 4개였고, 간식용 어묵(총 8개 제품)은 연한 제품이 2개, 중간 제품이 4개, 단단한 제품이 2개로 나타남.

* 경도 시험값을 바탕으로 제품간 상대평가를 통해 연하고 단단한 정도를 3단계로 구분함.

√ 경도 : 부드러움, 견고함, 단단함을 포함해 사용되는 용어로 입 안에서 치아(고체) 또는 혀와 입천장(반고체) 사이의 물질의 압축을 통해 인지할 수 있음. 경도가 낮을수록 부드러운 정도가 강해지고 경도가 높을수록 단단한 정도가 강해짐.
 - KS Q ISO 11036(관능검사-방법론-텍스처 프로파일) 참조

[제품별 물성]

용도	브랜드	제품명	물성
조리용	고래사	늘푸른바다 부산어묵 상천	■■■■
	노브랜드(이마트PB)	사각어묵	■■■
	동원에프앤비	바른어묵 얇은사각	■
	미도어묵	부산 옛날어묵	■■■■
	부산대원어묵	야채왕대	■■■
	부산어묵	프리미엄 어묵	■■■■
	대림선	부산어묵 마당놀이	■■■
	삼진어묵	특천사각어묵(200사각)	■■■■
	씨제이제일제당	안심부산어묵 얇은사각	■■■
	초이스엘(롯데마트PB)	간편 사각어묵	■■■
	풀무원	알래스칸특급 도톰한 사각어묵	■
	한성기업	맛있는 부산어묵 사각	■■■
홈플러스좋은상품(홈플러스PB)	홈플러스 맛있는 부산어묵	■■■	
간식용	고래사	수제어묵 야채N	●
	노브랜드(이마트PB)	빅어묵바	●
	미도어묵	신이내린 오징어야채 미도바 점보	●●●
	부산대원어묵	더맛있는 부산어묵 청양고추핫바	●●●
	부산어묵	부산어묵바 더오리지널	●●
	대림선	매콤즐거바	●●
	삼진어묵	어묵바 매운맛	●●
	한성기업	맛있는 어묵바	●●

※ 기호 표시 ■ : 상대적으로 연함 ■■■ : 중간 ■■■■ : 상대적으로 단단함
 ● : 상대적으로 연함 ●● : 중간 ●●● : 상대적으로 단단함

※ 브랜드명 가나다순임.

나 안전성

□ 안전성 시험항목은 전 제품에서 불검출 또는 기준에 적합

- 방사성 물질 : 요오드(¹³¹I)와 세슘(¹³⁴Cs+¹³⁷Cs) 시험결과, 전 제품에서 방사성 물질이 검출되지 않아 기준*에 적합했음.
 - * 요오드는 300 Bq/kg 이하, 세슘은 370 Bq/kg 이하(식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2018-91호)
- 이물 : 이물혼입 여부를 확인한 결과, 전 제품에서 이물이 검출되지 않았음.
- 미생물 : 대장균군과 병원성미생물인 황색포도상구균 시험결과, 전 제품에서 미생물이 검출되지 않았음.
- 보존료 : 소브산 시험결과, 전 제품이 기준*에 적합했음.
 - * 소브산 2.0 g/kg 이하(식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2018-91호)

다 표시 적합성

□ 일부 제품은 영양성분 함량 표시가 표시기준의 허용오차 범위를 초과하거나 제품 표시 내용과 온라인 정보가 달라 개선 필요

- (영양성분 표시) 영양성분 함량을 표시하고 있는 14개 제품 중에서 5개 제품은 실제 함량과 표시된 영양성분 함량이 일치하지 않아 개선이 필요했음.
 - 어묵은 영양성분 함량 표시 대상 식품이 아니지만, 전체 21개 제품 중 14개 제품이 자율적으로 영양성분 표시를 하고 있었음.
 - 14개 제품 중 노브랜드(2개 제품), 미도어묵, 초이스엘, 한성기업의 5개 제품은 일부 영양성분 함량 표시가 표시기준의 허용오차 범위를 초과해 개선이 필요했음.

[영양성분 표시가 표시기준의 허용오차 범위를 초과한 제품]

성분	브랜드	판매사	제품명	표시량(mg)	측정량(mg)	표시대비율(%)
나트륨	노브랜드 (이마트PB)	㈜이마트	빅어묵바	430	644	150
			사각어묵	530	688	130
	초이스엘 (롯데마트PB)	롯데쇼핑(주)	간편 사각어묵	631	818	130
	한성기업	한성기업(주)	맛있는 어묵바	390	547	140
지방	미도어묵	미도식품	신이내린 오징어 야채 미도바 점보	1.1	2.8	255

※ 지방, 나트륨은 표시대비 120% 미만 함유되어야 함.(식품등의 표시기준, 식약처 고시 제2018-58호)

- (온라인 정보) 조사대상 21개 제품 중 11개 제품은 원재료 또는 영양성분 함량에 대한 제품 표시와 온라인상 정보가 상이한 부분이 있어 개선이 필요했음.

- 고래사, 노브랜드, 동원에프앤비, 미도어묵, 부산대원어묵(2개 제품), 부산어묵, 대림선, 초이스엘, 한성기업, 홈플러스 좋은상품의 11개 제품

⇒ 표시 개선이 필요한 전 업체(10개 업체)는 한국소비자원의 권고를 수용하여 개선 계획을 보내왔고, 관계기관에는 어묵을 영양표시 대상 식품으로 지정하는 것을 건의할 예정

라 가격

- 시험대상 제품에서 조리용 어묵의 100 g당 가격*은 338원~1,429원이었으며, 간식용 어묵은 한 개당 976원~2,000원 수준이었음.
- (조리용 어묵) 100 g당 가격은 노브랜드(이마트PB) ‘사각어묵’ 이 338원으로 가장 저렴했고 부산대원어묵 ‘야채왕대’ 가 1,429원으로 비쌌음.
- (간식용 어묵) 한 개당 가격은 노브랜드(이마트PB) ‘빅어묵바(100 g)’ 가 976원으로 가장 저렴했고 고래사 ‘수제어묵 야채N(70 g)’ 과 삼진어묵 ‘어묵바 매운맛(80 g)’ 이 2,000원으로 비쌌음.

* 제품가격은 원재료의 함량, 제조공정 등에 따라 차이가 있을 수 있음.

[제품별 가격]

용도	브랜드	제품명	내용량 (g)	가격(원)	
				구입가	1회 섭취량당 (100g, 한 개)
조리용	노브랜드(이마트PB)	사각어묵	1,000	3,380	338
	미도어묵	부산 옛날어묵	800	4,000	500
	홈플러스좋은상품 (홈플러스PB)	홈플러스 맛있는 부산어묵	200	1,000	500
	고래사	늘푸른바다 부산어묵 상천	800	4,500	563
	부산어묵	프리미엄 어묵	800	4,500	563
	대림선	부산어묵 마당놀이	300	1,780*	593
	한성기업	맛있는 부산어묵 사각	200	1,250	625
	초이스엘(롯데마트PB)	간편 사각어묵	300	1,900	633
	씨제이제일제당	안심부산어묵 얇은사각	200	1,350*	675
	동원에프앤비	바른어묵 얇은사각	200	1,950	975
	삼진어묵	특천사각어묵(200사각)	300	3,000	1,000
	풀무원	알래스칸특급 도통한 사각어묵	170	2,030*	1,194
부산대원어묵	야채왕대	280	4,000	1,429	
간식용	노브랜드(이마트PB)	빅어묵바	100	4,880**	976
	대림선	매콤즐거바	70	1,000	1,000
	부산대원어묵	더맛있는 부산어묵 청양고추햇바	70	1,050	1,050
	부산어묵	부산어묵바 더오리지날	70	1,200	1,200
	미도어묵	신이내린 오징어야채 미도바 점보	100	1,500	1,500
	한성기업	맛있는 어묵바	70	1,500*	1,500
	고래사	수제어묵 야채N	70	2,000	2,000
	삼진어묵	어묵바 매운맛	80	2,000	2,000

※ 1회 섭취량은 조리용 어묵이 100 g이고 간식용 어묵은 한 개(70~100 g)임.

* 판매업체의 권장 판매가

** 1묶음(5개)씩 판매

어묵 종합평가표

용도	브랜드	제품명	판매사	제조사	내용량 (g)	안전성 ^{주1}	영 양 성 분 (1회 섭취량 ^{주2} 당 함량)					경도 ^{주3}	표시 적합성 ^{주4}		구입가 (원)
							열량 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	나트륨 (mg)		영양성분 함량	온라인 표시	
조 리 용	고래사	늘푸른바다 부산어묵 상천	(주)늘푸른바다	(주)늘푸른바다	800	○	233	25	14	9	716	■■■	-	○	4,500
	노브랜드 (이마트PB)	사각어묵	(주)이마트	(주)사조대림	1,000	○	171	25	9	3.7	688	■■	X	○	3,380
	동원에프앤비	바른어묵 얇은사각	(주)동원F&B	(주)동원F&B	200	○	187	24	10	5.4	745	■	○	△	1,950
	미도어묵	부산 옛날어묵	미도식품	미도식품	800	○	210.5	27.0	13.7	5.3	907.0	■■■	○	△	4,000
	부산대원어묵	야채왕대	부산대원식품(주)	부산대원식품(주)	280	○	181	28	11	3	920	■■	-	△	4,000
	부산어묵	프리미엄 어묵	(주)부산어묵	(주)부산어묵	800	○	198	28	13	4	1,226	■■■	-	○	4,500
	대림선	부산어묵 마당놀이	(주)사조대림	(주)사조대림	300	○	167	22	10	4.1	674	■■	○	△	1,780 ^{주5}
	삼진어묵	특천사각어묵(200사각)	삼진식품(주)	삼진식품(주)	300	○	159	20	14	3	826	■■■	-	○	3,000
	씨제이제일제당	안심부산어묵 얇은사각	씨제이제일제당(주)	씨제이씨푸드주식회사	200	○	178	22	9	6	697	■■	○	-	1,300 ^{주5}
	조이스텔 (롯데마트PB)	간편 사각어묵	롯데쇼핑(주)	(주)늘푸른바다	300	○	198	26	11	6	818	■■	X	△	1,900
	풀무원	알래스칸특급 도톰한 사각어묵	풀무원식품(주)	(주)풀무원기분	170	○	140	17	11	3	765	■	○	○	2,030 ^{주5}
	한성기업	맛있는 부산어묵 사각	한성기업(주)	한성수산식품(주)	200	○	164	23	10	3.5	648	■■	○	△	1,250
홈플러스좋은상품 (홈플러스PB)	홈플러스 맛있는 부산어묵	홈플러스(주)	(주)남부식품	200	○	171	25	10	3	610	■■	○	△	1,000	
간 식 용	고래사	수제어묵 야채N	(주)늘푸른바다	(주)늘푸른바다	70	○	64	8	6	1	438	●	-	△	2,000
	노브랜드 (이마트PB)	빅어묵바	(주)이마트	(주)사조대림	100	○	145	13	11	5.4	644	●	X	△	976 ^{주6}
	미도어묵	신이내린 오징어 야채 미도바 점보	미도식품	미도식품	100	○	126.0	13	12.6	2.8	511.3	●●●	X	○	1,500
	부산대원어묵	더맛있는 부산어묵 청양고추햇바	부산대원식품(주)	부산대원식품(주)	70	○	96	12	9	1	473	●●●	-	△	1,050
	부산어묵	부산어묵바 더오리지날	(주)부산어묵	(주)부산어묵	70	○	94	11	8	2	398	●●	-	△	1,200
	대림선	매콤즐거바	(주)사조대림	(주)사조대림	70	○	83	8	8	1.9	442	●●	○	-	1,000
	삼진어묵	어묵바 매운맛	삼진식품(주)	삼진식품(주)	80	○	87.0	8.4	9.8	1.6	455.1	●●	○	○	2,000
	한성기업	맛있는 어묵바	한성기업(주)	한성수산식품(주)	70	○	102	11	8	2.9	547	●●	X	○	1,500 ^{주5}

주1. 안전성은 방사성 물질(요오드, 세슘), 이물, 미생물(황색포도상구균, 대장균군(살균제품에 한함)), 보존료(소브산) 결과임.
 주2. 1회 섭취량은 조리용 어묵이 100 g이고 간식용 어묵은 한 개(70~100 g)임.
 주3. 경도를 제품간 상대 비교 평가 ■:상대적으로 연함, ■■:중간, ■■■:상대적으로 단단함
 ●:상대적으로 연함, ●●:중간, ●●●:상대적으로 단단함
 주4. 기호 표시 ○ : 기준적합 또는 온라인 표시가 문제없음 / X : 기준 부적합 / △ : 온라인 표시 미흡 / - : 표시없음.
 주5. 판매업체의 권장 판매가
 주6. 1묶음(5개)씩 판매
 ※ 용도별 브랜드명 가나다 순

< 붙임 3 >

어묵 정보가이드

< 섭취 및 구매 가이드 >

✓ 나트륨을 주의하세요!

• 국물 섭취 피하기

- 어묵탕과 같은 국물요리에는 어묵에서 빠져나온 나트륨이 포함될 수 있으니 많은 양의 국물 섭취는 자제합니다.

• 소금·간장 줄이기

- 어묵을 제조하는 과정에서 나트륨이 첨가되므로 조리하거나 섭취할 때 소금·간장 등을 가급적 적게 사용하는 것이 좋습니다.

✓ 구매 · 조리 간편 Tip!

• 어묵의 색깔 / 향미 / 탄력성을 고려하세요.

- 색깔 : 좋은 어종을 사용한 어묵일수록 밝고 흰 색깔을 띠게 됩니다.
- 향미 : 어취가 강하지 않고, 씹을수록 풍부한 맛을 느낄 수 있어야 합니다.
- 탄력성 : 연육함량 뿐만 아니라, 어종, 전분/밀가루 함량, 수분함량, 부재료, 가열방법 등 다양한 요인에 의해 달라질 수 있습니다.

• 냉장유통·판매 제품을 구입하세요.

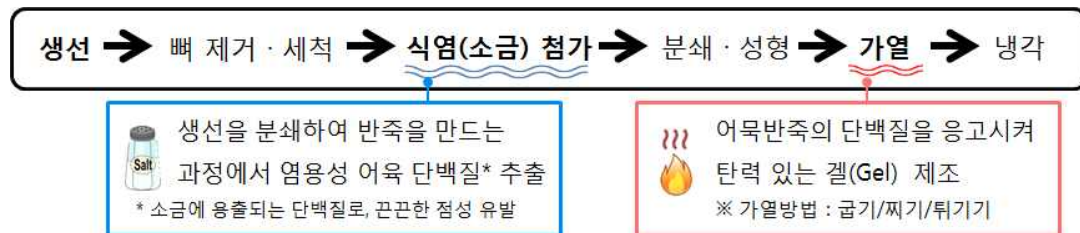
- 어묵은 유통기한이 7~10일로 짧습니다.
상온에서는 더욱 빨리 상할 수 있기 때문에 냉장판매 제품을 선택하는 것이 좋습니다.

• 조리 전, 간단히 데쳐서 활용하세요.

- 어묵을 데치게 되면 표면의 기름과 첨가물, 나트륨을 줄일 수 있습니다.

< 어묵의 제조 공정 >

✓ 어묵이 만들어지는 과정



- 어묵은 제조과정에서 **나트륨**(식염 첨가 공정)과 **지방**(튀기기 공정)이 들어가게 됩니다.

✓ 어묵에 사용되는 어종은?

주로 명태 사용(80년대 후반)



냉수성 어종(명태 포함) + 열대 어종 사용

어종	어종명	수입국
냉수성 어종	명태, 대구	북태평양 지역(미국)
열대 어종	실꼬리돔, 갈치, 매둥이, 조기 등	아시아 국가(베트남, 중국 등)