맞춤형 건강기능식품 상담사례 1

남태환 약사

안녕하세요, 남태환 약사입니다

KPA 대한약사회 The Korean Pharmaceutical Association



남태환 약사

학력

- 경희대학교 식품생명공학과 박사수료 (기능성식품학, 2023)
- 경희대학교 나노의학생명과학과 석사 (약제학, 2008)
- 경희대학교 약학대학 학사 (2006)

주요경력

현) 휴베이스 판매사업부문 이사
현) 성균관대학교 미디어문화융합대학원 겸임교수
전) 자양하나약국 대표약사
전) 비브라운코리아 RA
전) 유한양행 연구소 연구원
전) 한국과학기술원(KIST) 연수

주요실적

- 휴베이스 브랜드제품 개발
  일반의약품 (13종) : 팜플루콜드/노즈/코프, 팜페인파워/프로/이부/리렉스
  팜편안디/엠, 팜듀얼렉스, 팜뮤코, 알러팜, 레스톤크림
  건강기능식품 (15종) : 밸런스포텐시:이뮨, 밸런스:간건강/눈건강/관절건강/위건강, 시원한
  데일리베이스 칼마디+K2, 테아닌엽산홍경천, 루테인밀크씨슬, 비오틴아연
  알티지오메가3, 건조효모비타민B, 식물성비타민D3, Q10엽산, 편안한바이옴
  식품 (6종) : 가득찬/가뿐한/깨끗한/편안한/차분한베이스플러스, 부스팅팅플러스

- 제약사 제품 컨설팅 참여
  리안점안액(2021, 듀오락(2019), 아이봉(2018), 라라올라(2017), 네이처스팜 건강기능식품
  (2017), 액티넘(2016), 포돌로지&파마라스틱(2016), 레스피비엔(2016), 뮤코펙트(2015)

Contents

1. 맞춤형 건강기능식품 표준 상담 개념
2. 건강기능식품
3. 영양 표시 제도
4. 사례 분석: 멀티팩 제품
5. 맞춤형 건강기능식품 개념 및 상담 사례

1. 맞춤형 건강기능식품 표준 상담 개념

1) 기본구성

2) Choice Architecture

1. 맞춤형 건강기능식품 표준 상담 개념

1) 기본 개념

영양소

(비타민
미네랄)



기능성 원료

(생리활성기능
질병발생 위험감소 기능)

1. 맞춤형 건강기능식품 표준 상담 개념

2) Choice Architecture

연령, 성별, 증상에 따라

영양소		기능성 원료
비타민 미네랄	+	생리활성기능 질병발생 위험감소 기능
9개 카테고리		25개 카테고리

2. 건강기능식품

1) 건강기능식품의 정의
2) 기능성 원료
3) 기능성 원료의 구분
4) 영양소
5) 영양표시제도

2. 건강기능식품

1) 건강기능식품 정의

인체의 **정상적 기능을 유지하고 개선하는 목적**으로 사용되는 식품

- 안전성이 확보되고 표준화된 원료를 이용
- **건강 기능성**을 과학적으로 입증
- 의약품과 다른 근거 수준으로 건강 효능을 평가

  → 질병의 예측 인자를 개선하는 효과를 평가 (질병의 발생율, 사망률 감소를 평가 X)
- **건강 유지에 도움을 주는 식품**으로, 질병의 치료 목적이 아님

의약품

≠

건강기능식품

‘건강기능식품’에 반드시 기재해야 하는 내용

KPA 대한약사회
The Korean Pharmaceutical Association

1) 건강기능식품은 인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조 가공한 식품 입니다.

2) 질병의 예방 및 치료를 위한 의약품이 아닙니다.

2. 건강기능식품

2) 기능성 원료

건강기능식품의 제조에 사용되는 기능성을 가진 물질로서 다음의 어느 하나에 해당

1) 동물, 식물, 미생물, 물 등 기원의 **원재료를 그대로 가공**한 것
2) 1)의 **추출물** (동물, 식물, 미생물, 물 등 기원의 원재료로부터 용매를 사용하거나 물리적으로 추출한 물질), **정제물** (동물, 식물, 미생물, 물 등 기원의 원재료에 포함되어 있는 특정한 성분을 분리·정제한 물질)
3) 동물, 식물, 미생물, 물 등 기원의 원재료를 그대로 가공한 것의 추출물, 정제물 중 **정제물의 합성물** (정제물에 화학적 작용을 일으켜 얻은 물질)
4) 위 1) ~ 3)까지의 **복합물**

2. 건강기능식품

3) 기능성 원료의 구분

인체의 구조와 기능에 대하여 영양소를 조절하거나 생리학적 작용 등과 같은 보건 용도에 유용한 효과를 얻는 것

기능성 구분	기능성 내용	기능성을 가진 원료 또는 성분
영양소 기능	인체의 성장·증진 및 정상적인 기능에 대한 영양소의 생리학적 작용	영양소
생리활성 기능	인체의 정상기능이나 생물학적 활동에 특별한 효과가 있어 건강상의 기여나 기능 향상 또는 건강유지·개선을 나타내는 기능	기능성 원료
질병발생 위험감소 기능	질병의 발생 또는 건강 상태의 위험 감소와 관련한 기능	

2. 건강기능식품

3) 기능성 원료의 구분

구분	기능성 내용	인정기준
질병발생 위험감소 기능[1)]	○○발생위험 감소에 도움을 줌	기반연구 자료를 통해 생리학적인 효과 또는 기전이 **명확하게 입증**되어야 하고 일관성 있는 바이오마커의 개선효과가 **다수의** 인체적용시험(RCT)에서 확보되어야 함 * **질병 관련 바이오마커의 확인**
생리활성 기능[2)]	○○에 도움을 줄 수 있음	기반연구 자료를 통해 **가능성 있는** 생리학적인 효과 또는 기전을 추측할 수 있어야 하고 일관성 있는 바이오마커의 개선효과가 **최소 1건 이상**의 인체적용시험(RCT)에서 확보되어야 함 (추측 제안기전과 관련한 바이오마커가 기반연구 시험과 인체적용시험에서 일관성 있게 확인되어야 함) * **생리활성 관련 바이오마커의 확인**

1) 제출된 기능성 자료가 질병의 발생 위험 감소를 나타내며, 확보된 과학적 근거 자료의 수준이 상당한 과학적 합의 (Significant Scientific Agreement)에 이를 수 있을 정도로 높을 경우 인정, 상당한 과학적 합의 (Significant Scientific Agreement)란 성분 또는 원료와 건강 효과 간의 상관성이 새로운 과학에 의해 뒤집어지지 않을 정도의 수준으로 관련 분야의 전문가들에 의한 만장일치에 가까운 합의 수준을 말함.

2) 제출된 기능성 자료가 인체의 정상 기능이나 생물학적 활동에 특별한 효과가 있어 건강상의 기여나 기능향상 또는 건강유지개선을 나타내는 경우 인정

2. 건강기능식품

4) 영양소

- 비타민 및 무기질(미네랄), 단백질, 식이섬유, 필수지방산
- 영양소로서의 기능은 우리 몸에 **'필요'**한 기능
- 우리 몸에 **필요한 기능**을 하기 때문에 의약품으로 사용되기도 함
- 28종의 영양소

비타민 : 비타민 A, 베타카로틴, D, E, K

비타민 B_1, B_2, 나이아신, 판토텐산, 비타민 B_6, 엽산, 비타민 B_{12}, 비타민 C

미네랄 : 칼슘, 마그네슘, 철, 아연, 구리, 셀렌, 요오드, 망간, 몰리브덴, 칼륨, 크롬

탄수화물, 단백질, 필수지방산, 식이섬유

2. 건강기능식품

4) 영양소: 비타민

영양소	기능성내용	일일섭취량
비타민A	1) 어두운 곳에서 시각 적응을 위해 필요 2) **피부와 점막**을 형성하고 기능을 유지하는데 필요 3) **상피세포의 성장과 발달**에 필요	210 ~ 1,000 μg RE
베타카로틴		1), 2) 0.42 ~ 7 mg 3) 1.26 mg 이상
비타민D	1) 칼슘과 인이 흡수되고 이용되는데 필요 2) 뼈의 형성과 유지에 필요 3) 골다공증 발생 위험 감소에 도움 (질병발생 위험감소 기능)	1.5 ~ 10 μg (60 ~ 400 IU)
비타민 E	유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요	3.3 ~ 400 mg α-TE
비타민 K*	1) 정상적인 혈액응고에 필요 2) 뼈의 구성에 필요	21 ~ 1,000 μg

*비타민 K_2가 식품첨가물 공전에 추가 (2023.12.21.) : 특수의료용도식품, 건강기능식품에 사용 가능

2. 건강기능식품

KPA 대한약사회 The Korean Pharmaceutical Association

4) 영양소: 비타민

영양소	기능성내용	일일섭취량
비타민 B_1	탄수화물과 에너지 대사에 필요	0.36 ~ 100 mg
비타민 B_2	체내 에너지 생성에 필요	0.42 ~ 40 mg
나이아신	체내 에너지 생성에 필요	1) 니코틴산 : 4.5 ~ 40 mg 2) 니코틴산아미드 : 4.5 ~ 670 mg
판토텐산	지방, 탄수화물, 단백질 대사와 에너지 생성에 필요	1.5 ~ 200 mg
비오틴	지방, 탄수화물, 단백질 대사와 에너지 생성에 필요	9 ~ 900 μg
비타민 B_6	1) 단백질 및 아미노산 이용에 필요 2) 혈액의 호모시스테인 수준을 정상으로 유지하는데 필요	0.45 ~ 67 mg
엽산	1) 세포와 혈액생성에 필요 2) 태아 신경관의 정상 발달에 필요 3) 혈액의 호모시스테인 수준을 정상으로 유지하는데 필요	120 ~ 400 μg
비타민 B_{12}	정상적인 엽산 대사에 필요	0.72 ~ 2,000 μg
비타민 C	1) 결합조직 형성과 기능유지에 필요 2) 철의 흡수에 필요 3) 유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요	30 ~ 1,000 mg

2. 건강기능식품

4) 영양소: 미네랄

영양소	기능성내용	일일섭취량
칼슘	1) 뼈와 치아 형성에 필요 2) 신경과 근육 기능 유지에 필요 3) 정상적인 혈액응고에 필요 4) 골다공증 발생 위험 감소에 도움을 줌 (질병 발생 위험감소 기능)	210 ~ 800 mg
마그네슘	1) 에너지 이용에 필요 2) 신경과 근육 기능 유지에 필요	94.5 ~ 250 mg
철	1) 체내 산소운반과 혈액생성에 필요 2) 에너지 생성에 필요	3.6 ~ 15 mg * 6세 이하는 과량 섭취하지 않도록 주의
아연	1) 정상적인 면역기능에 필요 2) 정상적인 세포분열에 필요	2.55 ~ 12 mg
구리	1) 철의 운반과 이용에 필요 2) 유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요	0.24 ~ 7.0 mg
셀레늄(셀렌)	유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요	16.5 ~ 135 μg

2. 건강기능식품

4) 영양소: 미네랄

영양소	기능성내용	일일섭취량
요오드	1) 갑상선 호르몬의 합성에 필요 2) 에너지 생성에 필요 3) 신경발달에 필요	45 ~ 150 μg
망간	1) 뼈 형성에 필요 2) 에너지 이용에 필요 3) 유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요	0.9 ~ 3.5 mg
몰리브덴	산화-환원 효소의 활성에 필요	7.5 ~ 230 μg
칼륨	체내 물과 전해질 균형에 필요	1.05 ~ 3.7 g
크롬	체내 탄수화물, 지방, 단백질 대사에 관여	0.009 ~ 9 mg

2. 건강기능식품

4) 영양소: 열량소

영양소	기능성내용	일일섭취량
단백질	1) 근육, 결합조직 등 신체조직의 구성성분 2) 효소, 호르몬, 항체의 구성에 필요 3) 체내 필수 영양성분이나 활성물질의 운반과 저장에 필요 4) 체액, 산-염기의 균형 유지에 필요 5) 에너지, 포도당, 지질의 합성에 필요	단백질로서 12 g 이상 * 특정 단백질에 알레르기를 나타내는 경우에는 섭취 주의
필수지방산	필수지방산의 보충	리놀레산은 4.0 g 이상 레놀렌산은 0.6 g 이상
식이섬유	식이섬유 보충	식이섬유로서 5 g 이상 *반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것 (액상제외)

2. 건강기능식품

4) Choice Architecture: 영양소

에너지 생성 / 이용	열량소의 대사 (탄수화물, 단백질, 지방)	면역기능
혈관 건강	혈액 생성	항산화
뼈 건강 신경과 근육 기능 유지	피부, 점막, 세포분열	눈 건강

2. 건강기능식품

5) 생리활성 기능 원료

- 인체의 구조 및 기능에 대하여 생리학적 작용 등과 같은 보건 용도에 유용한 효과
- 37개 기능성 분야, 54개 기능성 내용 (2026년 01월 현재)
- ○○○ 에 도움을 줄 수 있음

2. 건강기능식품

5) 생리활성 기능 원료

분류		기능성내용
신경계	1. 기억력/인지기능	1) 기억력 개선에 도움 2) 노화로 인해 저하된 인지기능 개선에 도움
	2. 긴장완화	3) 스트레스로 인한 긴장 완화에 도움
	3. 수면의 질	4) 수면(의 질 개선)에 도움
	4. 피로	5) 스트레스로 인한 피로 개선에 도움
감각계	5. 치아	6) 구강에서의 항균작용에 도움 7) 충치 발생 위험 감소에 도움 (치아 건강에 도움)
	6. 잇몸	8) 잇몸 건강에 도움
	7. 구취	9) 구강 내 세균증식을 억제하여 구취 완화에 도움*
	8. 눈	10) 노화로 인해 감소될 수 있는 황반색소밀도를 유지하여 눈 건강에 도움 11) 눈의 피로도 개선에 도움 12) 건조한 눈을 개선하여 눈 건강에 도움

* 인정된 기능성 원료 없음

2. 건강기능식품

5) 생리활성 기능 원료

분류		기능성내용
감각계	9. 청력	13) 노화로 인해 감소될 수 있는 청력 유지에 도움*
	10. 피부	14) 자외선에 의한 피부 손상으로 부터 피부 건강 유지에 도움 15) 피부 보습에 도움
	11. 모발	16) 모발 상태(윤기,탄력) 개선에 도움
소화 대사계	12. 간	17) 간 건강에 도움 18) 대사이상(비알콜성) 손상으로부터 간 보호에 도움 19) 알콜성 손상으로부터 간 보호에 도움
	13. 위	20) 위 점막을 보호하여 위 건강에 도움 21) 담즙 분비를 촉진하여 지방 소화에 도움
	14. 장	22) 장 내 유익균 증식 및 유해균 억제에 도움 23) 배변활동 원활에 도움 24) 장 불편감 완화에 도움
	15. 체지방	25) 체지방 감소에 도움
	16. 칼슘흡수	26) 체내 칼슘 흡수 촉진에 도움

* 인정된 기능성 원료 없음

2. 건강기능식품

5) 생리활성 기능 원료

분류		기능성내용
내분비계	17. 혈당	27) 식후 혈당 상승 억제에 도움 28) 혈당 조절에 도움
	18. 갱년기 여성	29) 갱년기 여성의 건강에 도움
	19. 갱년기 남성	30) 갱년기 남성의 건강에 도움
	20. 월경 전 불편한 상태	31) 월경 전 변화에 의한 불편한 상태 개선에 도움
심혈관계 순환기계	21. 혈중 중성지방	32) 혈중 중성지방 개선에 도움
	22. 콜레스테롤	33) 혈중 콜레스테롤 개선에 도움
	23. 혈압	34) 혈압 조절에 도움
	24. 혈행	35) 혈관 이완을 통한 혈행 개선에 도움 36) 혈소판 응집 억제를 통한 혈행 개선에 도움
	25. 호흡기 (기관, 기관지)	37) 호흡기 (기관, 기관지) 건강에 도움
	26. 다리불편감(부기)	38) 장시간 서 있는 성인에서 다리의 불편감(부기)완화*

* 인정된 기능성 원료 없음

2. 건강기능식품

5) 생리활성 기능 원료

분류		기능성내용
신체방어 및 면역계	27. 면역	39) 면역 기능 증진에 도움
	28. 과민면역	40) 면역 과민 반응 개선에 도움 41) 면역 과민 반응에 의한 코상태 개선에 도움 42) 면역 과민 반응에 의한 피부상태 개선에 도움
	29. 항산화	43) 항산화에 도움
근육 골격계	30. 뼈/관절	44) 관절 건강에 도움 45) 뼈 건강에 도움
	31. 근육	46) 노화로 인해 감소될 수 있는 근력 유지에 도움 47) 노화로 인해 감소될 수 있는 근기능 유지에 도움
	32. 운동수행능력	48) 운동 수행 능력 향상에 도움 49) 지구력 증진에 도움
	33. 어린이 키성장	50) 어린이 키 성장에 도움

2. 건강기능식품

5) 생리활성 기능 원료

분류		기능성내용
생식 비뇨기	34. 전립선	51) 전립선 건강의 유지에 도움
	35. 배뇨기능	52) 방광의 배뇨기능 개선에 도움
	36. 요로	53) 요로의 유해균 흡착 억제로 요로건강에 도움
신장계	37. 요독물질	54) 콩팥에서 요독 물질 배출에 도움*

* 인정된 기능성 원료 없음

2. 건강기능식품

4) Choice Architecture: 기능성 성분

혈관 건강 (혈압, 혈당, 혈행, 콜레스테롤)	항산화	면역	장건강	위건강	기관지
운동 수행 능력 향상 지구력 향상	노화로 인한 근력 유지 근기능 유지	뼈건강 / 칼슘 관절	어린이 키 성장		
기억력 개선 인지능력 개선	긴장 완화	수면의 질 개선	피로개선	간건강	
구강 건강 (치아, 잇몸, 구취)	눈건강	피부 건강	모발 건강	체지방 감소	다리불편감 (부기)
갱년기 남성/여성건강	월경 전 불편한 상태	배뇨, 요로	전립선 건강		

2. 건강기능식품

6) 기능성 구분 : 질병발생 위험 감소 기능

- **골다공증 발생 위험 감소에 도움을 줌**
  - ✓ 칼슘 : 일일 섭취량 210 ~ 800 mg
  - ✓ 비타민D : 일일 섭취량 1.5 ~ 10 ug
- **충치발생 위험 감소에 도움을 줌**
  - ✓ 자일리톨 (개별인정형 원료, 제 2004-2호) : 일일섭취량 5 ~ 10 g/일

3. 영양표시제도

1) 영양 성분 표시 제도

- 식품 생산자나 판매자에게 가공식품의 영양적 특성을 일정한 기준과 방법에 따라 표시하도록 명령하고 관리하는 제도
- 표시 대상 성분 : 열량, 탄수화물, 당류, 단백질, 지방(포화지방, 트랜스지방), 콜레스테롤, 나트륨, 그 밖에 강조 표시를 하고자 하는 1일 영양성분 기준치에 명시된 영양성분
- 영양강조표시 : 어떤 제품이 다른 제품에 비하여 특별한 영양적 특성을 가질 때 이를 직간접적으로 표시하는 것

영양성분 함량 강조표시 : 무○○, 저○○, 고○○, ○○함유

영양성분 비교 강조표시 : 덜, 더, 감소 또는 라이트, 강화 첨가

3. 영양표시제도

1) 영양 성분 표시 제도

[기본형]

영양정보	총 내용량 00g 000kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

[건강기능식품 영양성분 표시 예시]

[기능성 내용]

HK표고버섯균사체 : 간건강에 도움을 줄 수 있음.
옥타코사놀 함유 유지 : 지구력 증진에 도움을 줄 수 있음.
비타민B1 : 탄수화물과 에너지 대사에 필요.
비타민B2 : 체내 에너지 생성에 필요.
비타민B6 : 단백질 및 아미노산 이용에 필요,
혈액의 호모시스테인 수준을 정상으로 유지하는데 필요.
비타민B12 : 정상적인 엽산 대사에 필요.
비타민C : 결합조직 형성과 기능 유지에 필요, 철의 흡수에 필요,
항산화 작용을 하여 유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요.
판토텐산 : 지방, 탄수화물, 단백질 대사와 에너지 생성에 필요.
엽산 : 세포와 혈액생성에 필요, 태아 신경관의 정상 발달에 필요,
혈액의 호모시스테인 수준을 정상으로 유지하는데 필요.
아연 : 정상적인 면역기능에 필요, 정상적인 세포분열에 필요.

[식품이력추적관리번호] 식품이력추적등록번호 (11030324)+제조번호(30개입)

제조번호 :

소비기한 : **까지**

8 806129 206659

(사)한국건강기능식품협회 KHFF 표시·광고사전심의필

영양 · 기능정보

1일 섭취량 :
1병[54.6 g(정제1,000 mg x 2정 + 액상 50 ml)]

1일 섭취량 당	함량	%영양성분기준치
열량	36 kcal	
탄수화물	8 g	2 %
당류	6 g	6 %
단백질	1 g	2 %
지방	0 g	0 %
나트륨	10 mg	1 %
베타글루칸	54.25 mg	
옥타코사놀	10 mg	
비타민B1	4.8 mg	400 %
비타민B2	5.6 mg	400 %
비타민B6	7.5 mg	500 %
비타민B12	500 μg	20833 %
비타민C	100 mg	100 %
판토텐산	20 mg	400 %
엽산	300 μg DFE	75 %
아연	8.5 mg	100 %

※ %영양성분기준치 : 1일 영양성분기준치에 대한 비율

3. 영양표시제도

1) 영양 성분 표시 제도: 영양성분 표시예

[기본형]

영양정보	총 내용량 00g 000kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

[건강기능식품 영양성분 표시 예시]

영양 · 기능정보

1일 섭취량 :
1병[54.6 g(정제 1,000 mg x 2정 + 액상 50 ml)]

1일 섭취량 당	함량	%영양성분기준치	
열량	36 kcal		영양정보
탄수화물	8 g	2 %	
당류	6 g	6 %	
단백질	1 g	2 %	
지방	0 g	0 %	
나트륨	10 mg	1 %	
베타글루칸	54.25 mg		영양정보 (주원료)
옥타코사놀	10 mg		
비타민B1	4.8 mg	400 %	
비타민B2	5.6 mg	400 %	
비타민B6	7.5 mg	500 %	
비타민B12	500 ㎍	20833 %	
비타민C	100 mg	100 %	
판토텐산	20 mg	400 %	
엽산	300 ㎍ DFE	75 %	
아연	8.5 mg	100 %	

※ %영양성분기준치 : 1일 영양성분기준치에 대한 비율

3. 영양표시제도

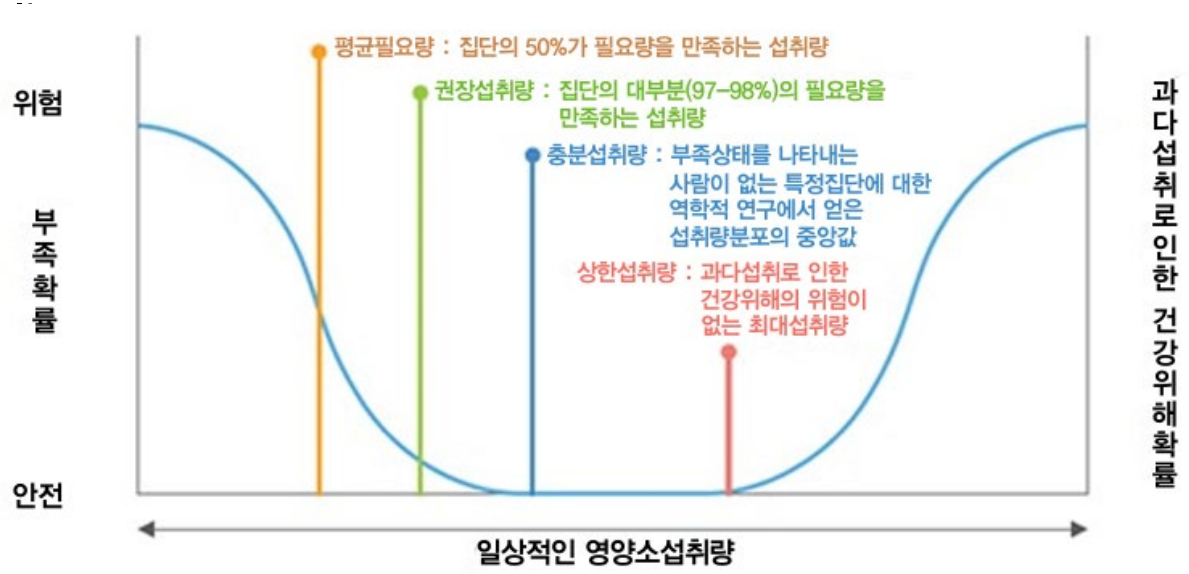
1) 영양 성분 표시 제도: 영양소 섭취 기준

- 평균필요량 (EAR, Estimated Average Requirement)
  영양소 섭취 부족을 예방하기 위한 지표, 건강한 사람들의 하루 영양소 필요량의 중앙값

- 권장섭취량 (RDA, Recommended Dietary Allowance)
  건강한 대부분의 사람 (약 97.5%)의 영양소 필요량을 충족시키는 섭취 수준

- 충분섭취량 (AI, Adequate intake)
  영양소 섭취를 충분히 하고 있다는 건강한 사람들을 대상으로 일을 섭취량 조사 후 분포의 중앙값

- 상한섭취량 (UL, tolerable Upper intake Lab
  영양소의 과다 섭취를 예방하기 위한 지표



3. 영양표시제도

1) 영양 성분 표시 제도: 영양성분 표시예

[건강기능식품 영양기능성분 표시 예시]



3. 영양표시제도

2) 정보표시면 해석

- 주원료
- 주원료 함량
- 주원료 기능성 내용
- 부원료
- 원산지 표기
- 섭취량 및 방법
- 섭취시 주의사항

주원료, 부원료 모두
함량 순서대로 표기됨!



원료명 및 함량	**[HK표고버섯균사체, 옥타코사놀 함유 유지, 비타민B1, 비타민B2, 비타민B12, 비타민C, 판토텐산, 엽산, 아연 정제]** HK표고버섯균사체(**국산**), 비타민C, 옥타코사놀분말, 글루콘산아연, 비타민B12혼합제제(비타민B12, 제이인산칼슘), 판토텐산칼슘, 비타민B1질산염, 비타민B2, 엽산, 결정셀룰로스, 프로폴리스추출물분말[프로폴리스추출물(**호주산**), 덱스트린], 카나우바왁스, L-젖산마그네슘, 히드록시프로필메틸셀룰로스, 카복시메틸셀룰로스칼슘, 스테아린산, 구연산칼슘, 유산균배양분말, 이노시톨, 탄산칼슘혼합제제(탄산칼슘, 변성전분), 글리세린지방산에스테르, 락색소, 치자청색소 **[비타민B6 액상]** 비타민B6염산염, 정제수, 프락토올리고당, 식물혼합추출농축액[식물혼합추출액(정제수, 울금(**국산**), 황금, 헛개나무, 마카분말, 오미자, 감초, 매실, 복령, 영지버섯, 녹차, 생강, 박하], 나한과추출분말(**중국산**)], 타우린, 드링크향혼합제제[주정, 정제수, 프로필렌글리콜, 향료 10종, 꿀향혼합제제(주정, 정제수, 프로필렌글리콜, 트리아세틴, 밀납, 설탕, 향료 5종)], DL-사과산, L-메티오닌, L-아르지닌, 구연산, 수크랄로스(감미료) **대두 함유**
섭취 시 주의사항	•정제는 섭취 시 목에 걸릴 수 있으므로 반드시 액상 또는 물과 함께 섭취하십시오. •섭취 시 위장장애, 소화불량의 증상이 있을 경우 섭취를 중단하십시오. •개인의 신체 상태에 따라 이상 증상이 생길 경우 섭취를 중단하십시오. •섭취 전 제품에 이상이 있는 경우 섭취를 금하십시오. •특정 원료 성분에 알레르기 체질은 원료 성분을 확인 후 섭취하십시오. •제품 개봉 시 포장재에 의해 상처를 입을 위험이 있고, 개봉 시 내용물이 흘러나올 수 있으므로 취급 시 주의하십시오. •임산부, 수유부는 섭취에 주의하십시오. •이상 사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담하십시오.
섭취량 및 섭취방법	1일 1회, 1회 1병을 섭취하십시오.
내포장재질	병, 외캡-PP,내캡-HDPE
소비자상담실	070-7816-0119
보관방법	•수분 및 열에 의해 영향을 받을 수 있으므로 직사광선을 피해 서늘한 곳에 보관하십시오. •어린이 손에 닿지 않는 곳에 보관하십시오.
제조원	코스맥스바이오㈜ | 충청북도 제천시 바이오밸리3로 30
유통전문판매원	㈜휴베이스 | 서울특별시 서초구 방배중앙로 181, 301호, 401호

※이 제품은 알류(가금류), 우유, 메밀, 땅콩, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣을 사용한 제품과 같은 시설에서 제조하고 있습니다.
※건강기능식품은 인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조 가공한 식품입니다.
※본 제품은 질병의 예방 및 치료를 위한 의약품이 아닙니다. ※이상 사례 신고는 1577-2488
※본 제품은 공정거래위원회 고시 소비자분쟁해결 기준에 의거 교환 또는 환불을 받으실 수 있습니다.

[기능성 내용] HK표고버섯균사체 : 간건강에 도움을 줄 수 있음. **옥타코사놀 함유 유지 :** 지구력 증진에 도움을 줄 수 있음. **비타민B1 :** 탄수화물과 에너지 대사에 필요. **비타민B2 :** 체내 에너지 생성에 필요. **비타민B6 :** 단백질 및 아미노산 이용에 필요, 혈액의 호모시스테인 수준을 정상으로 유지하는데 필요. **비타민B12 :** 정상적인 엽산 대사에 필요. **비타민C :** 결합조직 형성과 기능 유지에 필요, 철의 흡수에 필요, 항산화 작용을 하여 유해 산소로부터 세포를 보호하는데 필요. **판토텐산 :** 지방, 탄수화물, 단백질 대사와 에너지 생성에 필요. **엽산 :** 세포와 혈액 생성에 필요, 태아 신경관의 정상 발달에 필요, 혈액의 호모시스테인 수준을 정상으로 유지하는데 필요. **아연 :** 정상적인 면역기능에 필요, 정상적인 세포분열에 필요.

8 806129 206642

영양 · 기능정보

1일 섭취량 :
1병[54.6 g(정제 1,000 mg x 2정 + 액상 50 ml)]

1일 섭취량 당	함량	%영양성분기준치
열량	36 kcal	
탄수화물	8 g	2 %
당류	6 g	6 %
단백질	1 g	2 %
지방	0 g	0 %
나트륨	10 mg	1 %
베타글루칸	54.25 mg	
옥타코사놀	10 mg	
비타민B1	4.8 mg	400 %
비타민B2	5.6 mg	400 %
비타민B6	7.5 mg	500 %
비타민B12	500 μg	20833 %
비타민C	100 mg	100 %
판토텐산	20 mg	400 %
엽산	300 μg DFE	75 %
아연	8.5 mg	100 %

※ %영양성분기준치 : 1일 영양성분기준치에 대한 비율

[식품이력추적관리번호] 식품이력추적등록번호(11030324)+제조번호(7개입)

제조번호 :

소비기한 : 까지

(사)한국건강기능식품협회 KHFF 표시·광고사전심의필

4. 사례분석: 멀티팩 제품

1) 센트룸 원데이팩 맨 (연령, 성별)



2030	40	50 +
비타민+미네랄	비타민+미네랄	비타민+미네랄
혈행 건강	혈행 건강	혈행 건강
눈 건강	눈 건강	눈 건강
간 건강	전립선 건강	기억력 건강
	지구력 증진	전립선 건강
		지구력 증진

4. 사례분석: 멀티팩 제품

1) 센트룸 원데이팩 맨 (연령, 성별)



- 제품명 : 센트룸 원데이팩 맨 2030
- 타겟 : 20~30대 남성
- 구성 : 비타민, 미네랄, 혈행 / 눈 / 간 건강
- 영양·기능성 성분
  - ✓ 비타민 : 비타민A, D, E, K, 비타민 B1, B2, B6, B12, 비타민 C, 나이아신, 판토텐산, 엽산, 비오틴
  - ✓ 미네랄 : 칼슘(210mg), 마그네슘(84mg), 철, 아연, 구리, 셀레늄, 요오드, 망간, 몰리브덴, 크롬
  - ✓ EPA+DHA (오메가3, 600mg)
  - ✓ 실리마린 (130mg, 밀크씨슬추출물)
- 멀티팩 구성 : 2정 1캡슐 (총 3알)

4. 사례분석: 멀티팩 제품

1) 센트룸 원데이팩 맨 (연령, 성별)



- 제품명 : 센트룸 원데이팩 맨 40
- 타겟 : 40대 남성
- 구성 : 비타민, 미네랄, 혈행 / 눈 / 전립선 건강, 지구력 증진
- 영양·기능성 성분
  - ✓ 비타민 : 비타민A, D, E, K, 비타민 B1, B2, B6, B12, 비타민 C, 나이아신, 판토텐산, 엽산, 비오틴
  - ✓ 미네랄 : 칼슘(210mg), 마그네슘(84mg), 철, 아연, 구리, 셀레늄, 요오드, 망간, 몰리브덴, 크롬
  - ✓ EPA+DHA (오메가3, 600mg)
  - ✓ 루테인 (10mg)
  - ✓ 로르산 (70mg, 쏘팔메토열매추출물)
  - ✓ 옥타코사놀 (7mg)
- 멀티팩 구성 : 1정 2캡슐 (총 3알)

4. 사례분석: 멀티팩 제품

1) 센트룸 원데이팩 맨 (연령, 성별)



- 제품명 : 센트룸 원데이팩 맨 50 +
- 타겟 : 50대 이상 남성
- 구성 : 비타민, 미네랄, 혈행 / 눈 / 전립선 / 기억력 건강, 지구력 증진
- 영양·기능성 성분
  - ✓ 비타민 : 비타민A, D, E, K, 비타민 B1, B2, B6, B12, 비타민 C, 나이아신, 판토텐산, 엽산, 비오틴
  - ✓ 미네랄 : 칼슘(230mg), 마그네슘(84mg), 철, 아연, 구리, 셀레늄, 요오드, 망간, 몰리브덴, 크롬
  - ✓ EPA+DHA (오메가3) : 900mg
  - ✓ 루테인 (10mg)
  - ✓ 로르산 (70mg, 쏘팔메토열매추출물)
  - ✓ 옥타코사놀 (7mg)
- 멀티팩 구성 : 1정 2캡슐 (총 3알)

4. 사례분석: 멀티팩 제품

2) 센트룸 원데이팩 우먼 (연령, 성별)



2030	40	50+
비타민+미네랄	비타민+미네랄	비타민+미네랄
혈행 건강	혈행 건강	혈행 건강
눈 건강	눈 건강	눈 건강
피부 건강	뼈 · 근육 건강	기억력 건강
		관절 · 연골 건강

4. 사례분석: 멀티팩 제품

2) 센트룸 원데이팩 우먼 (연령, 성별)



- 제품명 : 센트룸 원데이팩 우먼 2030
- 타겟 : 20~30대 여성
- 구성 : 비타민, 미네랄, 혈행 건강, 눈 건강, 피부 건강
- 영양·기능성 성분
  - ✓ 비타민 : 비타민A, D, E, K, 비타민 B1, B2, B6, B12, 비타민 C, 나이아신, 판토텐산, 엽산, 비오틴
  - ✓ 미네랄 : 칼슘(250mg), 마그네슘(64mg), 철(10mg), 아연, 구리, 셀레늄, 요오드, 망간, 몰리브덴, 크롬
  - ✓ EPA+DHA (오메가3) : 600mg
  - ✓ 히알루론산 : 120mg
- 멀티팩 구성 : 2정 1캡슐 (총 3알)

4. 사례분석: 멀티팩 제품

2) 센트룸 원데이팩 우먼 (연령, 성별)



- 제품명 : 센트룸 원데이팩 우먼 40
- 타겟 : 40대 여성
- 구성 : 비타민, 미네랄, 혈행 건강, 눈 건강, 뼈·근육 건강
- 영양·기능성 성분
  - ✓ 비타민 : 비타민A, D, E, K, 비타민 B1, B2, B6, B12, 비타민 C, 나이아신, 판토텐산, 엽산, 비오틴
  - ✓ 미네랄 : 칼슘(460mg), 마그네슘(216mg), 철(10mg), 아연, 구리, 셀레늄, 요오드, 망간, 몰리브덴, 크롬
  - ✓ EPA+DHA (오메가3) : 600mg
  - ✓ 루테인 : 10mg
- 멀티팩 구성 : 2정 1캡슐 (총 3알)

4. 사례분석: 멀티팩 제품

2) 센트룸 원데이팩 우먼 (연령, 성별)



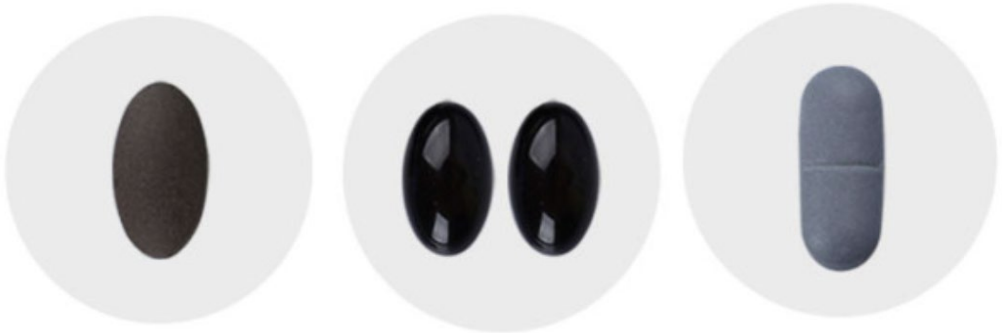
- 제품명 : 센트룸 원데이팩 우먼 50 +
- 타겟 : 50대 이상 여성
- 구성 : 비타민, 미네랄, 혈행 건강, 눈 건강, 기억력 건강, 관절 연골 건강
- 영양·기능성 성분
  - ✓ 비타민 : 비타민A, D(12.5 ug, 500IU), E, K, 비타민 B1, B2, B6, B12, 비타민 C, 나이아신, 판토텐산, 엽산, 비오틴
  - ✓ 미네랄 : 칼슘(280mg), 마그네슘(64mg), 철(6mg), 아연, 구리, 셀레늄, 요오드, 망간, 몰리브덴, 크롬
  - ✓ EPA+DHA (오메가3, 900mg)
  - ✓ 루테인 (10mg)
  - ✓ 엠에스엠 (1,500mg)
- 멀티팩 구성 : 3정 1캡슐 (총 4알)

4. 사례분석: 멀티팩 제품

3) 애드마일스 오피스팩 (증상)



- 판매원 : 신풍제약
- 구분 : 온라인 판매
- 타겟 : 30~50대 남녀 (직장인)
- 구성 : 피로, 스트레스 눈, 간, 면역, 항산화
- 영양·기능성 성분
  홍삼, 비타민B1, B2, B6, 비타민D, EPA 및 DHA 함유 유지, 루테인지아잔틴, 코엔자임Q10, 비타민E, 홍경천추출물, 밀크씨슬추출물
- 멀티팩 구성 : 2정 2캡슐 (총 4알)



4. 사례분석: 멀티팩 제품

3) 애드마일스 오피스팩 (증상)



홍삼 / 비타민D / 비타민B군

면역력 | 피로 개선 | 체내 에너지

성분명	함량	영양성분 기준치	기능성내용
홍삼	(진세노사이드 Rg1, Rb1 및 Rg3의 합) 3.5mg		면역력 증진 · 피로개선 · 기억력 개선 · 항산화 혈소판 응집 억제를 통한 혈액 흐름에 도움을 줄 수 있음
비타민B1	7.31 mg	609 %	탄수화물과 에너지 대사에 필요
비타민B2	12.37 mg	884 %	체내 에너지 생성에 필요
비타민B6	11.13 mg	742 %	단백질 및 아미노산 이용에 필요 혈액의 호모시스테인 수준을 정상으로 유지하는데 필요
비타민D	9.5 ug	95 %	▪ 칼슘과 인이 흡수되고 이용되는데 필요 ▪ 뼈의 형성과 유지에 필요 ▪ 골다공증발생 위험 감소에 도움을 줌

4. 사례분석: 멀티팩 제품

3) 애드마일스 오피스팩 (증상)



EPA 및 DHA 함유 유지 (rTG 오메가3)
루테인지아잔틴
코엔자임Q10 / 비타민E
눈 건강 항산화 혈압

성분명	함량	영양성분 기준치	기능성내용
오메가3	EPA +DHA 600mg		혈중 중성지질 개선, 혈행 개선에 도움을 줄 수 있음 건조한 눈을 개선하여 눈 건강에 도움을 줄 수 있음
루테인지아잔틴 복합추출물	20mg		노화로 인해 감소될 수 있는 황반색소밀도를 유지하여 눈 건강에 도움을 줄 수 있음
코엔자임Q10	90mg		항산화 높은 혈압 감소에 도움을 줄 수 있음
비타민 E	11mg α-TE	100 %	항산화 작용을 하여 유해산소로부터 세포를 보호하는 데 필요

4. 사례분석: 멀티팩 제품

3) 애드마일스 오피스팩 (증상)



홍경천추출물 / 밀크씨슬추출물

스트레스로 인한 피로 | 간 건강

성분명	함량	기능성내용
홍경천추출물	400 mg	스트레스로 인한 피로 개선에 도움을 줄 수 있음
밀크씨슬추출물	130 mg	간 건강에 도움을 줄 수 있음

4. 사례분석: 멀티팩 제품

3) 애드마일스 오피스팩 (증상)





비타민

미네랄

+

스트레스

간건강

눈건강

혈관 건강

4. 사례분석: 멀티팩 제품

4) GNM 올인원 뉴트리션 (증상)



11종 비타민
+ 9종 미네랄
+ 밀크씨슬



11종 비타민
+ 9종 미네랄
+ 칼슘



11종 비타민
+ 9종 미네랄
+ 코큐텐

4. 사례분석: 멀티팩 제품

5) 오쏘몰 이뮨, 바이탈 엠, 바이탈 에프 (성별, 증상)



오쏘몰 이뮨

비타민 10종
미네랄 8종



오쏘몰 바이탈 엠

비타민 12종
(B_2, B_{12})
미네랄 8종
(+마그네슘, -철분)
오메가 3
(500mg)



오쏘몰 바이탈 에프

비타민 12종
(B_2, B_{12})
미네랄 10종
(칼슘, 마그네슘)
오메가 3
(500mg)

5. 맞춤형 건강기능식품 개념 및 상담 사례

1) 기본 개념

영양소

인체에
필요한 성분

(비타민
미네랄)

+

기능성 원료

불편한 증상에
도움을 줄 수 있는 성분

(생리활성기능
질병발생 위험감소 기능)

5. 맞춤형 건강기능식품 개념 및 상담 사례

KPA 대한약사회 The Korean Pharmaceutical Association

2) 영양소 카테고리 (by 기능성 내용)

에너지 생성 / 이용	열량소의 대사 (탄수화물, 단백질, 지방)	면역기능
혈관 건강	혈액 생성	항산화
뼈 건강 신경과 근육 기능 유지	피부, 점막, 세포분열	눈 건강

5. 맞춤형 건강기능식품 개념 및 상담 사례

KPA 대한약사회 The Korean Pharmaceutical Association

2) 영양소 카테고리 (by 기능성 내용)

에너지 생성 / 이용	비타민 B1, B2, 나이아신, 판토텐산, 비오틴 마그네슘, 철, 요오드, 망간
열량소의 대사 (탄수화물 · 단백질 · 지방)	비타민 B1, 판토텐산, 비타민 B6, 비오틴 크롬
정상적인 면역기능	아연
혈관 건강	비타민 B6, 엽산, B12
혈액 생성	엽산, 비타민 B12, 비타민C 철분, 구리

5. 맞춤형 건강기능식품 개념 및 상담 사례

2) 영양소 카테고리 (by 기능성 내용)

항산화	비타민 E, 비타민 C 셀렌, 구리, 몰리브덴
뼈 건강 신경과 근육 기능 유지	비타민D, K 칼슘, 마그네슘, 망간
피부, 점막, 세포분열	비타민A, 베타카로틴, 비타민 C 아연
눈건강	비타민A, 베타카로틴

5. 맞춤형 건강기능식품 개념 및 상담 사례

KPA 대한약사회 The Korean Pharmaceutical Association

3) 기능성 원료 카테고리 (by 기능성 내용)

혈관 건강 (혈압, 혈당, 혈행, 콜레스테롤)	항산화	면역	장건강	위건강	기관지
운동 수행 능력 향상 지구력 향상	노화로 인한 근력 유지 근기능 유지	뼈건강 / 칼슘 관절	어린이 키 성장		
기억력 개선 인지능력 개선	긴장 완화	수면의 질 개선	피로개선	간건강	
구강 건강 (치아, 잇몸, 구취)	눈건강	피부 건강	모발 건강	체지방 감소	다리불편감 (부기)
갱년기 남성/여성건강	월경 전 불편한 상태	배뇨, 요로	전립선 건강		

5. 맞춤형 건강기능식품 개념 및 상담 사례

KPA 대한약사회 The Korean Pharmaceutical Association

4) Choice Architecture

연령, 성별, 증상에 따라

영양소		기능성 원료
인체에 필요한 성분	+	불편한 증상에 도움을 줄 수 있는 성분
비타민 미네랄		생리활성기능 질병발생 위험감소 기능

5. 맞춤형 건강기능식품 개념 및 상담 사례

5) 상담 사례 1

- 40대 남성
- 스트레스, 직장인, 스마트폰 장시간 사용, 눈 건조 및 통증
- 만성질환 처방약 복용 중 : 당뇨(조절x), 혈압, 이상지질혈증

영양소 + 기능성 원료

- 에너지 생성 / 이용
- 열량소의 대사 (탄수화물 · 단백질 · 지방)
- 혈관 건강

- 혈관 건강 (혈압, 혈당, 혈행, 콜레스테롤)
- 긴장 완화
- 눈건강
- 피로개선

5. 맞춤형 건강기능식품 개념 및 상담 사례

5) 상담 사례 1

- 40대 남성
- 스트레스, 직장인, 스마트폰 장시간 사용, 눈 건조 및 통증
- 만성질환 처방약 복용 중 : 당뇨(조절x), 혈압, 이상지질혈증

영양소

에너지 생성 / 이용	비타민 B_1, B_2, 나이아신, 판토텐산, 비오틴 마그네슘, 철, 요오드, 망간
열량소의 대사 (탄수화물 · 단백질 · 지방)	비타민 B_1, 판토텐산, 비타민 B_6, 비오틴 크롬
혈관 건강	비타민 B_6, 엽산, B_{12}

5. 맞춤형 건강기능식품 개념 및 상담 사례

5) 상담 사례 1

- 40대 남성
- 스트레스, 직장인, 스마트폰 장시간 사용, 눈 건조 및 통증
- 만성질환 처방약 복용 중 : 당뇨(조절x), 혈압, 이상지질혈증

기능성원료

혈관 건강 (혈압, 혈당, 혈행, 콜레스테롤)	바나바잎 추출물: 식후 혈당상승 억제에 도움 코엔자임Q10: 높은 혈압 감소에 도움
	오메가3 (EPA 및 DHA 함유 유지) 500mg ~ : 혈중 중성지질 개선, 혈행 개선
피로개선, 긴장완화	긴장완화 : 테아닌, 아쉬아간다 피로개선(스트레스) : 홍경천 추출물, 홍삼
눈건강	건조한 눈 개선 : 오메가3 600mg 이상 눈의 피로 개선 : 빌베리, 헤마토코쿠스(아스타잔틴)

5. 맞춤형 건강기능식품 개념 및 상담 사례

5) 상담 사례 1

- 40대 남성
- 스트레스, 직장인, 스마트폰 장시간 사용, 눈 건조 및 통증
- 만성질환 처방약 복용 중 : 당뇨(조절x), 혈압, 이상지질혈증

영양소		기능성 원료
비타민 B 군		바나바잎, 코엔자임Q10
미네랄 (칼마디)		오메가3 (600mg 이상)
		테아닌 or 홍경천

5. 맞춤형 건강기능식품 개념 및 상담 사례

5) 상담 사례 2

- 50대 여성
- 갱년기, 수면장애, 골감소증
- 만성질환 처방약 복용 중 : 이상지질혈증

영양소 ✚ **기능성 원료**

- 열량소의 대사 (탄수화물 · 단백질 · 지방)
- 혈관 건강
- 혈액 생성

- 혈관 건강 (혈압, 혈당, 혈행, 콜레스테롤)
- 수면의 질 개선
- 긴장 완화
- 갱년기 여성건강

5. 맞춤형 건강기능식품 개념 및 상담 사례

5) 상담 사례 2

- 50대 여성
- 갱년기, 수면장애, 골감소증
- 만성질환 처방약 복용 중 : 이상지질혈증

영양소

열량소의 대사 (탄수화물 · 단백질 · 지방)	비타민 B1, 판토텐산, 비타민 B6, 비오틴 크롬
혈관 건강	비타민 B6, 엽산, B12
혈액 생성	엽산, 비타민 B12, 비타민C 철분, 구리
뼈 건강 신경과 근육 기능 유지	비타민D, K 칼슘, 마그네슘, 망간

5. 맞춤형 건강기능식품 개념 및 상담 사례

KPA 대한약사회 The Korean Pharmaceutical Association

5) 상담 사례 2

- 50대 여성
- 갱년기, 수면장애, 골감소증
- 만성질환 처방약 복용 중 : 이상지질혈증

기능성원료

혈관 건강 (혈압, 혈당, 혈행 콜레스테롤)	오메가 3 (EPA 및 DHA 함유 유지) 폴리코사놀-사탕수수왁스알코올, 홍국
수면의 질 개선 긴장완화	수면의 질 개선 : 미강주정추출물, 멜라토닌(식품) 긴장완화 : 테아닌, 아쉬아간다
갱년기 여성건강	혈액순환, 갱년기 여성 : 피크노제놀 (100 ~ 200mg) 루바브뿌리추출물, 홍삼

5. 맞춤형 건강기능식품 개념 및 상담 사례

5) 상담 사례 2

- 50대 여성
- 갱년기, 수면장애, 골감소증
- 만성질환 처방약 복용 중 : 이상지질혈증

영양소		기능성 원료
비타민 B 군		오메가3 (600mg 이상) or 폴리코사놀-사탕수수왁스알코올
미네랄 (칼마디)		미강주정추출물 or 멜라토닌

5. 맞춤형 건강기능식품 개념 및 상담 사례

6) Choice Architecture

연령, 성별, 증상에 따라

영양소		기능성 원료
인체에 필요한 성분	+	불편한 증상에 도움을 줄 수 있는 성분
비타민 미네랄		생리활성기능 질병발생 위험감소 기능
9개 카테고리		25개 카테고리

5. 맞춤형 건강기능식품 개념 및 상담 사례

KPA 대한약사회 The Korean Pharmaceutical Association

6) Choice Architecture: 영양소

에너지 생성 / 이용	열량소의 대사 (탄수화물, 단백질, 지방)	면역기능
혈관 건강	혈액 생성	항산화
뼈 건강 신경과 근육 기능 유지	피부, 점막, 세포분열	눈 건강

5. 맞춤형 건강기능식품 개념 및 상담 사례

KPA 대한약사회 The Korean Pharmaceutical Association

6) Choice Architecture: 기능성 원료

혈관 건강 (혈압, 혈당, 혈행, 콜레스테롤)	항산화	면역	장건강	위건강	기관지
운동 수행 능력 향상 지구력 향상	노화로 인한 근력 유지 근기능 유지	뼈건강 / 칼슘 관절	어린이 키 성장		
기억력 개선 인지능력 개선	긴장 완화	수면의 질 개선	피로개선	간건강	
구강 건강 (치아, 잇몸, 구취)	눈건강	피부 건강	모발 건강	체지방 감소	다리불편감 (부기)
갱년기 남성/여성건강	월경 전 불편한 상태	배뇨, 요로	전립선 건강		

감사합니다