

국문명	영문명	문자기호	비고
라이신	Lysine	Lys	필수아미노산
메티오닌	Methionine	Met	필수아미노산
페닐알라닌	Phenylalanine	Phe	필수아미노산
프롤린	Proline	Pro	
세린	Serine	Ser	
트레오닌	Threonine	Thr	필수아미노산
티로신	Tyrosine	Tyr	
발린	Valine	Val	필수아미노산
트립토판	Tryptophan	Trp	필수아미노산

□ 1일 영양성분 기준치(식품 등의 표시기준)

영양성분	기준치	영양성분	기준치
탄수화물(g)	324	비타민B <sub>1</sub> (mg)	1.2
당류(g)	100	비타민B <sub>2</sub> (mg)	1.4
식이섬유(g)	25	나이아신(mg NE)	15
단백질(g)	55	비타민B <sub>6</sub> (mg)	1.5
지방(g)	54	엽산(μg, DEF)	400
포화지방(g)	15	몰리브덴(μg)	25
콜레스테롤(mg)	300	비타민B <sub>12</sub> (μg)	2.4
나트륨(mg)	2,000	비오틴(μg)	30
칼륨(mg)	3,500	판토텐산(mg)	5
비타민A(μg RAE)	700	인(mg)	700
비타민C(mg)	100	요오드(μg)	150
크롬(μg)	30	마그네슘(mg)	315
칼슘(mg)	700	아연(mg)	8.5
철분(mg)	12	셀렌(μg)	55
비타민D(μg)	10	구리(mg)	0.8
비타민E(μg α-TE)	11	망간(mg)	3.0
비타민K(μg)	70		

※ 「식품등의 표시기준」(식품의약품안전처 고시 제2019-97호) 시행일: 2019년 10월 28일  
자세한 사항은 [www.mfds.go.kr](http://www.mfds.go.kr)>법령·자료에서 확인

□ 한국인 영양섭취기준

- 한국인 영양섭취기준은 최적의 건강상태를 유지하기 위해 필요한 영양소의 섭취량을 과학적인 근거로 제시한 것입니다.

권장섭취량		남자			여자		
		19~29세	30~49세	50~64세	19~29세	30~49세	50~64세
다량 영양소	에너지 <sup>1)</sup> (kcal/일)	2,600	2,400	2,200	2,100	1,900	1,800
	단백질(g/일)	65	60	60	55	50	50
	식이섬유(g/일) <sup>2)</sup>	25	25	25	20	20	20
	수분(mL/일) <sup>2)</sup>	2,600	2,500	2,200	2,100	2,000	1,900
	에너지적정비율	55~65%(탄수화물) : 7~20%(단백질) : 15~30%(지질)					
지용성 비타민	비타민A(μg RAE/일)	800	750	750	650	650	600
	비타민D(μg/일) <sup>2)</sup>	10	10	10	10	10	10
	비타민E(mg α-TE/일) <sup>2)</sup>	12	12	12	12	12	12
	비타민K(μg/일) <sup>2)</sup>	75	75	75	65	65	65
수용성 비타민	비타민C(mg/일)	100	100	100	100	100	100
	티아민(mg/일)	1.2	1.2	1.2	1.1	1.1	1.1
	리보플라빈(mg/일)	1.5	1.5	1.5	1.2	1.2	1.2
	엽산(μg DFE/일)	400	400	400	400	400	400
다량 무기질	칼슘(mg/일)	800	800	750	700	700	800
	인(mg/일)	700	700	700	700	700	700
	나트륨(g/일) <sup>2)</sup>	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
	칼륨(g/일) <sup>2)</sup>	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5
미량 무기질	철(mg/일)	10	10	10	14	14	8
	아연(mg/일)	10	10	9	8	8	7
	요오드(μg/일)	150	150	150	150	150	150
	셀레늄(μg/일)	60	60	60	60	60	60

1) 필요추정량: 에너지균형을 이루어 체중 증가를 일으키지 않는 상태의 에너지 섭취량  
2) 충분섭취량: 권장섭취량을 산출하기 어려울 경우 제시되며 그 기준은 건강한 사람들의 영양소 섭취량의 중앙값  
자료: 한국영양학회(2015). 한국인 영양소 섭취기준