한국영양학회 · 보건복지부 · 식품의약품안전청 공동발간

# 2010 한국인 영양섭취기준

Dietary Reference Intakes For Koreans 2010

본 공개 자료는 사)한국영양학회가 발간한 <u>'한국인 영양섭취기준 1차 개정판,</u>
2010'에서 발췌하였습니다. 보다 자세한 내용은 상기 책자를 봐주시기 바라며,
자료 사용시 자료출처를 명기하여 주십시오.

<자료출처 : 사)한국영양학회, 한국인 영양섭취기준 1차 개정판, 2010>

#### 한국인 영양섭취기준 정의 및 중요 개정사항

한국인 영양섭취기준이란 질병이 없는 대다수의 한국 사람들이 건강을 최적상태로 유지하고 질병을 예방하는데 도움이 되도록 필요한 영양소 섭취 수준을 제시하는 기준이다. 종전의 영양권장량 에서는 각 영양소 별로 단일 값으로 제시하였으나 만성질환이나 영양소 과다섭취에 관한 우려와 예방의 필요성을 고려하여 여러 수준으로의 영양섭취기준을 2005년도에 새로이 설정하였고 2010년도에 1차 개정이 이루어지게 되었다.

영양섭취기준(Dietary Reference Intakes: DRIs)은 평균필요량(Estimated Average Requirement: EAR), 권장섭취량(Recommended Nutrient Intake: RNI), 충분섭취량(Adequate Intake: AI) 및 상한섭취량 (Tolerable Upper Intake Level: UL)의 4가지로 구성되어 있다. 평균필요량은 대상 집단을 구성하는 건강한 사람들의 절반에 해당하는 사람들의 일일 필요량을 충족시키는 값으로 대상 집단의 필요량 분포치 중앙값으로부터 산출한 수치이다. 권장섭취량은 평균필요량에 표준편차의 2배를 더하여 정하였다. 충분섭취량은 영양소 필요량에 대한 정확한 자료가 부족하거나 필요량의 중앙값과 표준편차를 구하기 어려워 권장섭취량을 산출할 수 없는 경우에 제시하였다. 상한섭취량은 인체 건강에 유해영향이 나타나지 않는 최대 영양소 섭취수준으로서 과량 섭취시 건강에 악영향의 위험이 있다는 자료가 있는 경우에 설정이 가능하다. 탄수화물과 지질의 영양섭취기준은다른 영양소와 달리 서로간의 균형이 중요하므로 에너지적정비율(Acceptable Macronutrient Distribution Ranges: AMDR)을 설정한다.

2010년 영양섭취기준의 중요한 개정 사항은 다음과 같다. 성인 연령 기준을 20세에서 19세로 조정하였고, 소아·청소년 체위기준은 2007년 질병관리본부에서 발표한 성장발육표준치를 적용하였다. 그 결과 소아·청소년 체위기준이 다소 상향되어 그에 따른 영양소 섭취기준을 조정하였다. 식이섬유, 칼륨, 비타민 D, 비타민 E 등은 국민건강영양조사에서의 에너지 및 해당 영양소 섭취량 추정치를 반영한 결과에 의해 충분섭취량을 수정하였다. 2005년 제정 당시 미설정 영양성분인 당류는 2006년 제정한 내용을 재검토하여 영양소목록에 추가하였다. 포화지방과 콜레스테롤의 섭취기준 제정을 위한 근거자료의 부족에도 불구하고 최근의



높아진 대사증후군과 만성퇴행성질환 예방을 위해 19세부터 성인에 대해 섭취기준을 적용하였다.

일반인이 식생활에서 영양섭취기준을 직접 적용하기가 어려우므로 그 기준을 쉽게 이해하고 실천할 수 있도록 식품구성으로 기준을 제시하기 위한 방안이 식사구성안이다. 따라서 새로운 근거자료를 반영한 식사 구성안의 개정도 수반되었다. 식생활에서의 활용이 용이하도록 생애주기별 권장식사패턴을 제안하고, 지향해 야 할 식사구성 및 영양목표를 도식으로 나타낸 새로운 식사모형인 식품구성자전거를 제시하였다.

## 연령별 체위 기준치

[한국인 영양섭취기준 설정을 위한 체위기준]

	연령	신장(cm)	체중(kg)		
영아(개월)	0~5	60.3	6.2		
8 역(제 월)	6~11	72.2	8.9		
유아(세)	1~2	86.1	12.2		
π Υ ( / II )	3~5	107.0	17.2		
	6~8	122.2	25.0		
	9~11	139.6	35.7		
	12~14	158.8	50.5		
	15~18	171.4	62.1		
남자(세)	19~29	173	65.8		
	30~49	170	63.6		
	50~64	166	60.6		
	65~74	164	59.2		
	75이상	164	59.2		
	6~8	121.0	24.6		
	9~11	140.0	34.8		
	12~14	155.9	47.5		
	15~18	160.0	53.4		
여자(세)	19~29	160	56.3		
	30~49	157	54.2		
	50~64	154	52.2		
	65~74	151	50.2		
	75이상	151	50.2		

체위기준은 영아, 유아, 아동 및 청소년의 경우 2007년 질병관리본부가 제시한 소아 · 청소년 성장발 육표준치를 사용함으로써 일부 연령의 체위기준치가 달라졌다. 반면에 성인 및 노인은 산업자원부 기술 표준원 자료에 근거한 2005년 제정 시 체위기준치를 그대로 유지하였다.

한국인 영양섭취기준(Dietary Reference Intakes for Koreans: KDRIs) - 에너지적정비율

	영양소	1~2세	3~18세	19세 이상	비고
탄수화물		55~70%	55~70%	55~70%	
단백질		7~20%	7~20%	7~20%	
지질	총지방	20~35%	15~30%	15~25%	
	n-6계 지방산	4~8%	4~8%	4~8%	
	n-3계 지방산	1% 내외	1% 내외	1% 내외	
	포화지 방산1	-	=	4.5~7%	
	트랜스지방산1)	<u></u>	=	1% 미만	
	콜레스테롤*	**	2	300 mg/일 미만	목표섭취량

<sup>&</sup>lt;sup>1)</sup>1~2세, 3~18세 섭취기준을 설정할 과학적 근거가 부족함



# 영양소별 영양섭취기준

한국인 영양섭취기준(Dietary Reference Intakes for Koreans: KDRIs) - 다량영양소

			에너지	(대일)		1	탄수화,	를 (d/일)			지방	(0/일)		n-	6계 지원	방산 (a/	일)
성별	연령	필요		충분	상 한		권 장			평균	권 장		상 한		권 장		
		추정량		섭취량		SAC-CARRY				LI PARTICIONE DE LA CONTRACTION DEL CONTRACTION DE LA CONTRACTION				1000			
영아	0~5(개월)	550	1			100.00		55	111-117-			25				2,0	
	6-11	700						90				25				4.5	
유아	1~2(세)	1,000															
	3~5	1,400															
남자	6~8(세)	1,600															
	9~11	1,900															
	12~14	2,400															
	15~18	2,700															
	19~29	2,600															
	30~49	2,400															
	50~64	2,200															
	65~74	2,000															
	75 이상	2,000															
여자	6~8(세)	1,500															
	9~11	1,700															
	12~14	2,000															
	15~18	2,000															
	19~29	2,100															
	30~49	1,900															
	50~64	1,800															
	65~74	1,600															
	75 이상	1,600															
	100	+0	Ú.														
임신투	g1)	+340															
		+450															
수유	<del>P</del>	+320			- 1												
		0	-3계 지역	방산 (g/S	일)		단백점	(일일)			식이성	유 (시일)		4	수분 (	mL/일	
성별	연령			충분		평 균		충분	상 한	평 균		충분		평 균		충분	상 한
0.2		A STATE OF THE PARTY.		섭취량		AMERICAN				5757 P. NOW				11001/00/00			
otal	C FINEDI)	-	-4 11.50	0.0		-	-	25	The second second	-	44 17.65	44 1146	14 11 60			700	4110

		-n	-3계 지	방산 (g/	일)	단백질 (g/일)					식이성유 (g/일)				수분 (mL/일)			
성별	연령	평 균	권 장		상 한	평 균	권 장	충분	상 한	평 균		충분	상 한	평 균	권 장	충분	상 한	
		필요링	섭취링		섭취랑	필요량	섭취량		섭취량	필요량	섭취량	섭취량	섭취량	필요량	섭취량		섭취랑	
영아	0~5(개월)			0.3				9,5								700		
	6~11			0.8		9.8										800		
유아	1~2(세)					12	15					10				1,100		
Link	3~5					15	20					15		_		1,400		
남자	6~8(세)					20	25					20				1,800		
	9~11					30	35					20 25 25 25 25 25 25 25				2,000		
	12~14					40	50					25				2,300		
	15~18					45	55					25				2,600		
	19~29					45	55					25				2,600		
	30~49					45	55					25				2,500		
	50~64					40	50					25				2,200		
	65~74					40	50					25				2,100		
	75 미상					40	50									2,100		
여자	6~8(All)					20	25					15 15				1,700		
	9~11					30	35					15				1,800		
	12~14					40	45					20				2,000		
	15~18					40	45					20				2,100		
	19~29					40	50					20 20				2,100		
	30~49					35	45					20				2,000		
	50~64					35	45					20 20				1,900		
	65~74					35	45					20				1,800		
	75 이상					35	45					20				1,800		
	4					+0	+0											
임신부	±17					+12	+15					+5				+200		
-1,-17						+25	+30		-							72-555		
수유	P P					+20	+25					+5		,,		+700		

<sup>&</sup>lt;sup>11</sup> 에너지, 단백질: 임신 1, 2, 3분기별 부가량



#### 한국인 영양섭취기준(Dietary Reference Intakes for Koreans: KDRIs) - 지용성 비타민

Janes La	10000	비	타민 A	lug RE/9	20	V-10	바타민	) (µg/9]	1	BIE	把 E to	ng a-T	E/일)	L t	바타민	( lug/gl	1
성별	연령	평 균 필요량	권 장 섭취량	충분	상 한 섭취량	평 균 필요량	권 장 섭취량	충 분 섭취량	상 한 섭취량	평 균 필요량	권 장 섭취량	충 분 섭취량	상 한 섭취량	평 균	권 장 섭취량	충 분 섭취량	상 한
영아	0~5(개월)	20	8110	300	600	2-0	MILO	5	25	20	Billo	3	8110	20	MIIIO	4	E III
	6-11			400	600			5	25			4				7	
유아	1~2(세)	200	300		600			5	60			5	100			25	
	3-5	230	300		700			5	60			6	140			30	
남자	6~8(M)	300	400		1,100			5	60			8	200			45	
	9~11	390	550		1,500			5	60			9	280			55	
	12~14	510	700		2,100			5	60			10	380			70	
	15~18	590	850		2,400			5	60			12	430			80	
	19~29	540	750		3,000			5	60			12	540			75	
	30~49	520	750		3,000			5	60			12	540			75	
	50-64	500	700		3,000			10	60			12	540			75	
	65~74	490	700		3,000			10	60			12	540			75	
	75 이상	490	700		3,000			10	60			12	540			75	
여자	6~8(세)	280	400		1,100			5	60			7	200			45	
	9~11	370	500		1,500			5	60			8	280			55	
	12~14	470	650		2,100			5	60			9	380			65	
	15~18	440	600		2,400			5	60			10	430			65	
	19-29	480	650		3,000			5	60			10	540			65	
	30~49	450	650		3,000			5	60			10	540			65	
	50~64	430	600		3,000			10	60			10	540			65	
	65~74	410	600		3,000			10	60			10	540			65	
	75 이상	410	600		3,000			10	60			10	540			65	
임신	부	+50	+70	- 25	3,000			+5	60			+0	540			+0	
수유	부	+350	+490	- 10	3,000			+5	60			+3	540			+0	

<sup>·</sup> RRR-a-tocopheral



한국인 명양섭취기준(Dietary Reference Intakes for Koreans: KDRIs) - 수용성 비타민

		H	타민 0	(mg/일)			티아민	(mg/일		크	보품라	년 (mg/	일)		니아	신 (mg	NE/일)	
성별	연령	평 균 필요량	권 장 섭취량	충분 상 섭취량 섭취		평 균 필요량	권 장 섭취량	충 분 섭취량	상 한 섭취량	평 균 필요량	권 장 섭취량	충 분 섭취량	상 한 섭취링	평 균 필요량	권 장 섭취량	충 분 섭취량	상 한 섭취량	상 한 섭취량 <sup>(2)</sup>
영아	0~5(개월)			35				02				0.3				2		
	6-11			45				0.3				0.4				3		
유아	1-2(세)	30	40	3	350	0,4	0.5	1410.00		0.5	0.6			5	6		10	180
	3~5	30	40	5	000	0.4	0.5			0.6	0.7			5	7		10	250
남자	6~8(세)	40	60	7	700	0,6	0.7			0.7	0,9			7	9		15	350
	9~11	55	70	1,0	000	0.7	0.9			0.9	1.1			9	11		20	500
	12~14	75	100	1,4	100	0.9	1.1			12	1,5			11	15		25	700
	15~18	85	110	1,6	000	1.1	1,3			1.4	1.7			13	17		30	800
	19~29	75	100	2,0	000	1.0	12			1,3	1.5			12	16		35	1,000
	30~49	75	100	2,0	000	1,0	12			1.3	1.5			12	16		35	1,000
	50~64	75	100		000	1.0	12			1,3	1,5			12	16		35	1,000
	65-74	75	100	2,0	000	1.0	12			1,3	1,5			12	16		35	1,000
	75 이상	75	100	2,0	000	1.0	12			1,3	1,5			12	16		35	1,000
여자	6~8(41)	50	60		700	0.6	0.7		-	0.6	0.7			7	9		15	350
	9-11	60	80	1,0	000	0.7	0.9			0.8	0.9			9	11		20	500
	12~14	75	100	1,4	100	0.9	1.1			1.0	12			11	14		25	700
	15~18	75	100	1,6	000	0.9	1.0			1.0	12			11	14		30	800
	19~29	75	100	2,0	000	0.9	1.1			1.0	12			11	14		35	1,000
	30-49	75	100		000	0.9	1.1			1.0	12			11	14		35	1,000
	50-64	75	100		000	0,9	1,1			1,0	12			11	14		35	1,000
	65~74	75	100		000	0,9	1,1			1.0	12			11	14		35	1,000
	75 이상	75	100		000	0.9	1.1			1.0	12			11	14		35	1,000
임신		+10	+10		000	+0.4	+0.4			+0.3	+0.4			+3	+4		35	1,000
수유		+35	+35		000	+0.3	+0.4			+0.4	+0.4			+3	+5		35	1,000

		비	타민 B	le (mg/s	일)	역산 (ygDFE/일) <sup>3)</sup>				비	타민 8	12 (10)	일)	관	토텐신	(mg/	일)	비오틴 (pg/일)			
성별	연령	평균	권장		상한	평균	권장	충분	상한	평균	권장	충분	상한	행균	권장	충분	상한	평균	권장	會是	상한
		필요량	섭취량		섭취량	필요량	섭취랑	섭취랑	섭취량	필요량	섭취랑	설취량	섭취량	필요랑	섭취랑		섭취랑	필요량	섭취량		섭취링
영아	0~5(개월)			0.1				65				0.3				1.7				5	
	6~11			0.3				80				0.5				1.8				7	
유아		0.5	0.6		25	120	150		300	0.8	0.9					2		9			
	3~5	0.6	0.7		35	150	180		400	0.9	1.1					3				- 11	
남자	6~8(세)	0.7	0.9		45	180	220		500	1.1	1.3					3				15	
	9-11	0.9	1.1		60	250	300		600	1.5	1.7					4				20	
	12~14	1.3	1.5		80	320	400		800	1.9	23					5				25	
	15-18	1,3	1.5		90	320	400		900	22	27					6				30	
	19-29	1.3	1.5		100	320	400		1,000	2.0	24					5				30	
	30-49	1,3	1.5		100	320	400		1,000	2.0	24					5				30	
	50~64	1.3	1.5		100	320	400		1,000	2,0	24					5				30	
	65~74	1.3	1.5		100	320	400		1,000	2,0	2.4					4 5 6 5 5 5 5 5				30	
	75 이상	1,3	1.5		100	320	400		1,000	2,0	24					5				30	
여자	6~8(4()	0.7	0.9		45	180	220		500	12	1.5					3				15	
	9-11	0.9	1.1		60	250	300		600	1.6	1.9					4				20	
	12~14	12	1.4		80	320	400		800	2.0	2.4					5				25	
	15~18	12	1.4		90	320	400		900	2.0	2.4					6				30	
	19~29	12	1.4		100	320	400		1,000	2.0	24					5				30	
	30~49	12	1.4		100	320	400		1,000	2.0	24					5				30	
	50~64	12	1.4		100	320	400		1,000	2.0	2.4					5				30	
	65~74	12	1,4		100	320	400		1,000	2.0	24					5				30	
	75 이상	12	1.4		100	320	400		1,000	2.0	24					6 5 5 5 5				30	
임신		+0.6	+0.8		100	+200	+200		1,000	+0.2	+0.2		_			+1				+0	
수유		+0.6	+0.8		100	+130	+150		1,000	+0.3	+0.4					+2				+5	

<sup>&</sup>lt;sup>□</sup> 니코틴산(mg/일), <sup>□</sup> 니코틴아미드(mg/일), <sup>□</sup>Dietary Folate Equivalents, 가임기 여성의 경우 400 μg/일의 엽산보충제 섭취를 권장함, 엽산의 상 한섭취량은 보충제 또는 강화식품의 형태로 섭취한 pg/일에 해당됨.



한국인 영양섭취기준(Dietary Reference Intakes for Koreans: KDRIs) - 다량무기질

			칼슘 (	mg/일)		4	인 (n	ng/일)	-1		4	트륨 (g/	일)	
성별	연령	평 균	권 장	충분	상 한	평균	권 장	충분	상 한	평균	권 장	충분	상 한	목표
		필요량	섭취량	섭취량	섭취량	필요량	섭취량	섭취량	섭취량	필요량	섭취량	섭취량	섭취량	섭취링
영아	0~5(개월)			200				100				0.12		
	6-11			300				300	Š			0.37		
유아	1~2세)	390	500		2,500	350	500		3,000			0.7		
	3~5	470	600		2,500	390	500		3,000			0.9		
남자	6~8(州)	580	700		2,500	550	700		3,000			1,2		
	9~11	670	800		2,500	810	1,000		3,500			1.3		20
	12~14	800	1,000		2,500	880	1,000		3,500			1,5		20
	15~18	750	900		2,500	790	1,000		3,500			1,5		20
	19~29	620	750		2,500	580	700		3,500			1,5		20
	30~49	600	750		2,500	580	700		3,500			1.5		20
	50~64	570	700		2,500	580	700		3,500			1.4		20
	65~74	560	700		2,500	580	700		3,500			1.2		20
	75 이상	560	700		2,500	580	700		3,000			1.1		20
여자	6~8(세)	580	700		2,500	450	600		3,000			1.2		C 27200
	9~11	670	800		2,500	700	900		3,500			1.3		20
	12~14	740	900		2,500	680	900		3,500			1.5		20
	15~18	660	800		2,500	580	800		3,500			1.5		20
	19-29	530	650		2,500	580	700		3,500			1.5		20
	30-49	510	650		2,500	580	700		3,500			1.5		20
	50~64	590	700		2,500	580	700		3,500			1.4		20
	65~74	570	700		2,500	580	700		3,500			1.2		20
	75 이상	570	700		2,500	580	700		3,000			1.1		20
임신투		+230	+280		2,500	+0	+0		3,000			+0		20
수유투		+310	+370		2,500	+0	+0		3,500			+0		20
			염소	(1일)		*	칼륨	(0/일)			마그	네슘 (m	g/일)	
성별	연령	평 균	권 장	충분	상 한	평 균	권 장	충분	상 한	평 균	祖:	장 형	분	상 한
		필요량	섭취량	섭취량	섭취량	필요량	섭취량	섭취량	섭취량	필요링	섭취	량 섭	취량	섭취량
영아	0~5(개월)			0.18				0.4					30	
	6-11			0.56				0.7					55	
유아	1-2세)			1.1		*		1.7		60		75		65
	3~5			1,4		10		2,3		85		00		90
남자	6-8(41)			1.8				2.8		125		50		130
	9~11			2.0				3.2		175		10		180
	12~14			2.3				3.5		250		00		250
	15~18			2.3				3.5		335		00		350
	19~29			2.3				3.5		285		40		350
	30~49			2.3				3,5		295		50		350
	50~64			2,1				3,5		295		50		350
	65~74			1.9				3,5		295		50		350
	75 이상			1.6				3.5	- 5	295		50		350
여자	6~8(세)			1.8				2.8		125		50		130
	9~11			2.0				3.2		175		10		180
	12~14			2.3				3.5		240		90		250
	15~18			2,3				3.5		285		40		350
	19~29			2.3				3.5		235		30		350
	30~49			2.3				3.5		235		30		350
	50~64			2.1				3.5		235		30		350
	65~74			1.9				3.5		235	2	90		350
-,140,00	75 이상			1,6				3.5		235		90		350
임신부				+0				+0		+33		40		350
수유부		1		+0		1		+0.4		+0	M.1 12	+0		350

<sup>&</sup>lt;sup>0</sup>식품의 급원의 마그네슘에만 해당



한국인 영양섭취기준(Dietary Reference Intakes for Koreans: KDRIs) - 미량무기질 한국명양착회 한국인영양섭취기준위원회 2010

			著句	ng/到			아본	mg/Sil			구리(	19/20			景本 /	mg/Sil	
성별	염량	명 급 작으라	권 장 섭취량	송 문 섭취당	상 한 설취당	를 된 적으다	권 장 성취당	송 분 섭취량	상 한 설취량	평 급 평오당	권 장 설취함	용 분 섭취량	상 항 선취당	등 등 당으등		충 분 선취함	상 한 설취등
영아	0~5(개월)			03	40		10.10	1.7	10.10		10.10	230	10110		20110	100	06
700	6-11	50	6	(5500)	40	23	28					300				0.5	0.9
유아	1-2(40)	48	- 6		40	24	3		6	220	290		1,500			0.6	12
	3-5	54	7		40	32	4		9	250	330		2,000			08	17
남자	6~8(All)	63	8		40	45	5		13	330	430		3,000			10	25
-	9-11	85	11		40	64	8		18	440	570		5,000			20	10
	12-14	110	54		40	66	8		25	570	740		7,000			25	10
	15-18	118	15		45	82	10		30	670	870		8,000			30	10
	19-29	77	10		45	8.1	10		35	600	800		10,000	1		35	10
	30-49	7.4	10		45	79	9		35	600	800		10,000			3D	10
	50-64	7.1	9		45	75	9		35	600	800		10,000			30	10
	65-74	69	9		45	72	9		35	600	800		10,000			30	10
	75 이상	69	9		45	7.1	9		35	600	800		10,000			30	10
여자	6-8(40)	63	8		40	4.4	5		13	330	430		3,000	5		10	25
35.5	9-11	80	10		40	62	7		18	440	570		5,000			20	10
	12-14	100	13		40	62	7		25	570	740		7,000			25	10
	15-18	129	17		45	72	9		30	670	870		8,000			25	10
	19-29	108	14		15	70	8		35	600	800		10,000			30	10
	30-49	105	14		16	68	8		35	600	800		10,000			25	10
	50-64	6.1	8		45	63	8		35	600	800		10,000			25	10
	65-74	58	8		45	60	7		35	600	800		10,000			25	10
	75 이상	58	8		45	60	7		35	600	800		10,000	ý.		25	10
임신투		+78	+10		45	-2.8	€5		35	+100	+130		10,000			+0	10
수유투		+0	+0		45	+40	-60		35	+350	+450		10,000			+0	10
4.19.1						11114			- Help				Payable				
130	1010			mg(일)	-		000	-	-	-	설레늄		-		불리보면	_	
성벋	연령	要量	권장	충분	상한	要目	권장	충분	상한	황광	권장	충분	상한	製品	권장	충분	상호
		필요방	십취당		설취량	필요당	섭취량		설취량	필요량	실취량	심취량	설취량	필요량	설취량	심취당	설취단
영아	0-5(개變)	원모당	섭취당	0.01	설취량	원모당	설취당	130	250	필모탕	심취량	85	40	필요량	설취량	설취당	설취단
a .	6-11	원모탕	십취당	0.01					250 250				40 60	필요량	설취량	심취당	
a .	6-11 1-2(相)	원모탕	심취당	0.01 0.8 1.4	2	55	80	130	250 250 300	17	20	85	40 60 85	필요량	설취량	심취당	100
유아	6-11 1-24 3-5	원요당	심취당	0.01 0.8 1.4 2.0	2 3	55	80 90	130	250 250 300 300	17 19	20 25	85	40 60 85 120	원모랑	설취량	설취당	100
유아	6-11 1-2(4) 3-5 6-8(4)	원모당	심취당	0.01 0.8 1.4 2.0 2.5	2 3 4	55 65 75	80 90 100	130	250 250 300 300 500	17 19 25	20 25 30	85	40 60 85 120	원모랑	설취량	심취당	100 150 200
유아	6-11 1-2(4) 3-5 6-8(4) 9-11	원오당	심취당	0.01 0.8 1.4 2.0 2.5 3.0	2 3 4 5	55 65 75 85	80 90 100 110	130	250 250 300 300 500 700	17 19 25 33	20 25 30 40	85	40 60 85 120 150 200	필모랑	설취량	설취당	100 150 200 300
영아 유아 남자	6-11 1-2(4) 3-5 6-8(4) 9-11 12-14	필요탕	심취당	0.01 0.8 1.4 2.0 2.5 3.0 4.0	2 3 4 5 7	55 65 75 85 90	80 90 100 110 130	130	250 250 300 300 500 700 1,700	17 19 25 33 43	20 25 30 40 50	85	40 60 85 120 150 200 300	필요량	설취량	설취당	100 150 200 300 400
유아	6-11 1-2(4) 3-5 6-8(4) 9-11 12-14 15-18	원오망	심취당	0.01 0.8 1.4 2.0 2.5 3.0 4.0	2 3 4 5 7	55 65 75 85 90 95	80 90 100 110 130 130	130	250 250 300 300 500 700 1,700 1,900	17 19 25 33 43 50	20 25 30 40 50 60	85	40 60 85 120 150 200 300 300	필요랑	설취량	심취당	100 150 200 300 400 500
유아	6-11 1-2(4) 3-5 6-8(4) 9-11 12-14 15-18 19-29	원모당	심취당	0.01 0.8 1.4 2.0 2.5 3.0 4.0 4.0	2 3 4 5 7 9	55 65 75 85 90	80 90 100 110 130 130	130	250 250 300 300 500 700 1,700 1,900 2,400	17 19 25 33 43 50 45	20 25 30 40 50 60	85	40 60 85 120 150 200 300 300 400	필모랑	설취량	심취당	100 150 200 300 400 500 600
유아	6-11 1-2(Al) 3-5 6-8(Al) 9-11 12-14 15-18 19-29 30-49	원오당	심취당	0.01 0.8 1.4 2.0 2.5 3.0 4.0 4.0 4.0	2 3 4 5 7 9 11	55 65 75 85 90 95	80 90 100 110 130 130 150	130	250 250 300 300 500 700 1,700 1,900 2,400 2,400	17 19 25 33 43 50 45	20 25 30 40 50 60 55 55	85	40 60 85 120 150 200 300 400 400	필요랑	설취량	심취당	100 150 200 300 400 500 600
유아	6-11 1-2(4) 3-5 6-8(4) 9-11 12-14 15-18 19-29 30-49 50-64	원오당	심취당	0.01 0.8 1.4 2.0 2.5 3.0 4.0 4.0 4.0 4.0	2 3 4 5 7 9	55 65 75 85 90 95	80 90 100 110 130 130 150 150	130	250 250 300 300 500 700 1,700 1,900 2,400 2,400 2,400	17 19 25 33 43 50 45 45	20 25 30 40 50 60 55 55	85	40 60 65 120 150 200 300 400 400 400	필요랑	설취량	심취당	100 150 200 300 400 500 600 600
유아	6-11 1-2(4) 3-5 6-8(4) 9-11 12-14 15-18 19-29 30-49 50-64 65-74	원으랑	실취당	0.01 0.8 1.4 2.0 2.5 3.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0	2 3 4 5 7 9 11 11	55 65 75 85 90 95 95	80 90 100 110 130 130 150	130	250 250 300 300 500 700 1,700 1,900 2,400 2,400	17 19 25 33 43 50 45 45 45	20 25 30 40 50 60 55 55	85	40 60 65 120 150 200 300 400 400 400 400	필요랑	설취량	심취당	100 150 200 300 400 500 600 600 600
유아	6-11 1-2(4) 3-5 6-8(4) 9-11 12-14 15-18 19-29 30-49 50-64 65-74 75 0(4)	원으랑	실취당	0.01 0.8 1.4 2.0 2.5 3.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0	2 3 4 5 7 9 11 11	55 65 75 85 90 95 95 95 95 95	80 90 100 130 130 150 150 150 150	130	250 250 300 300 500 700 1,700 1,900 2,400 2,400 2,400 2,400 2,400 2,400	17 19 25 33 43 50 45 45 45 45	20 25 30 40 50 60 55 55 55	85	40 60 65 120 150 200 300 400 400 400	필요랑	설취량	심취당	100 150 200 300 400 500 600 600 600
유아	6-11 1-2(4) 3-5 6-8(4) 9-11 12-14 15-18 19-29 30-49 50-64 65-74 75 0) & 6-8(4)	된으랑	실취당	0.01 0.8 1.4 2.0 2.5 3.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 2.5	2 3 4 5 7 9 11 11	55 65 75 85 90 95 95 95 95	80 90 100 130 130 150 150 150	130	250 250 300 300 500 700 1,700 1,900 2,400 2,400 2,400 2,400 2,400	17 19 25 33 43 50 45 45 45	20 25 30 40 50 60 55 55 55	85	40 60 65 120 150 200 300 400 400 400 400	필요랑	섭취량	심취당	100 150 200 300 400 500 600 600 600 206
유아	6-11 1-2/40 3-5 6-8/40 9-11 12-14 15-18 19-29 30-49 50-64 65-74 75 01 & 6-8/40 9-11	된으랑	심취당	0.01 0.8 1.4 2.0 2.5 3.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 2.5 3.0	2 3 4 5 7 9 11 11 11 11 11	55 65 75 85 90 95 95 95 95 95	80 90 100 110 130 150 150 150 150 150 160 103	130	250 250 300 300 500 700 1,700 1,900 2,400 2,400 2,400 2,400 2,400 500 700	17 19 25 33 43 50 45 45 45 45 45 25 33	20 25 30 40 50 60 55 55 55 55 55 55	85	40 60 85 120 300 300 400 400 400 400 50 200	필요랑	섭취량	심취당	100 150 200 300 400 500 600 600 600 600 206 300
유아	6-11 1-2 4  3-5 6-8 4  9-11 12-14 15-18 19-29 30-49 50-64 65-74 75 0 49 6-8 40 9-11 12-14	원으랑	심취당	0.01 0.8 1.4 2.0 2.5 3.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 3.5	2 3 4 5 7 9 11 11 11 11 11 4 5 7	55 65 75 85 90 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95	80 90 100 130 130 150 150 150 150 150 150 130	130	250 250 300 300 500 700 1,700 2,400 2,400 2,400 2,400 2,400 700 1,700	17 19 25 33 43 50 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45	20 25 30 40 50 60 55 55 55 55 55 55	85	40 60 85 120 150 200 300 400 400 400 400 400 300 300	필요랑	설취량	심취당	100 150 200 300 400 500 600 600 600 200 300 400
유아	6-11 1-2/40 3-5 6-8/40 9-11 12-14 15-18 19-29 30-49 50-64 65-74 75 018 6-8/40 9-11 12-14 15-18	된으랑	심취당	0.01 0.8 1.4 2.0 2.5 3.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 3.5 3.5 3.5	2 3 4 5 7 9 11 11 11 11 11 4 5 7	55 65 75 86 90 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95	80 90 100 130 130 150 150 150 150 150 150 130 130	130	250 250 300 300 500 700 1,700 2,400 2,400 2,400 2,400 2,400 700 1,700 1,900	17 19 25 33 43 50 45 45 45 45 45 45 45 33 43 50	20 25 30 40 50 60 55 55 55 55 56 55 56	85	40 60 85 120 150 200 300 400 400 400 400 400 300 300 300 3	필요랑	설취량	심취당	100 500 300 400 500 600 600 600 600 500 500 500 500 5
유아	6-11 1-2[4] 3-5 6-8[4] 9-11 12-14 15-18 19-29 30-49 50-64 65-74 75 0[8] 6-8[4] 9-11 12-14 15-18 19-29	된으랑	심취당	0.01 0.8 1.4 2.0 2.5 3.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 2.5 3.0 3.5 3.5 3.5	2 3 4 5 7 9 11 11 11 11 11 4 5 7	55 65 75 85 90 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95	80 90 100 130 130 150 150 150 150 150 150 130	130	250 250 300 300 500 700 1,700 2,400 2,400 2,400 2,400 2,400 1,700 1,900 2,400	17 19 25 33 43 50 45 45 45 45 45 45 25 33 43 50 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45	20 25 30 40 50 60 55 55 55 55 55 55 55 55 55	85	40 60 85 120 150 200 300 400 400 400 400 50 200 300 300 400	필요랑	설취량	심취당	100 150 200 300 600 600 600 600 400 206 300 600 600
유아	6-11 1-2/40 3-5 6-8/40 9-11 12-14 15-18 19-29 30-49 50-64 65-74 75 018 6-8/40 9-11 12-14 15-18	된으랑	심취당	0.01 0.8 1.4 2.0 2.5 3.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 3.5 3.5 3.5	2 3 4 5 7 9 11 11 11 11 11 4 5 7	55 65 75 86 90 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95	80 90 100 130 130 150 150 150 150 150 150 130 130	130	250 250 300 300 500 700 1,700 2,400 2,400 2,400 2,400 2,400 700 1,700 1,900	17 19 25 33 43 50 45 45 45 45 45 45 45 33 43 50	20 25 30 40 50 60 55 55 55 55 56 55 56	85	40 60 85 120 150 200 300 400 400 400 400 400 300 300 300 3	필요랑	설취량	심취당	100 150 200 300 600 600 600 600 600 500 600 600 600 6
유아	6-11 1-2[4] 3-5 6-8[4] 9-11 12-14 15-18 19-29 30-49 50-64 65-74 75 0[8] 6-8[4] 9-11 12-14 15-18 19-29	된으랑	심취당	0.01 0.8 1.4 2.0 2.5 3.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 2.5 3.0 3.5 3.5 3.5	2 3 4 5 7 9 11 11 11 11 11 11 11 11	55 65 75 85 90 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95	80 90 100 130 130 150 150 150 150 150 130 130 130	130	250 250 300 300 500 700 1,700 2,400 2,400 2,400 2,400 2,400 1,700 1,900 2,400	17 19 25 33 43 50 45 45 45 45 45 45 25 33 43 50 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45	20 25 30 40 50 60 55 55 55 55 55 55 55 55 55	85	40 60 85 120 150 200 300 400 400 400 400 50 200 300 300 400	필요랑	설취량	심취당	100 150 200 300 400 600 600 600 600 400 500 600 600 600 600 600 600 600 600 6
유아	6-11 1-2/4  3-5 6-8/4  9-11 12-14 15-18 19-29 30-49 50-64 65-74 75 0  & & & & & & & & & & & & & & & & & &	된으랑	심취당	0.01 0.8 1.4 2.0 2.5 3.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 3.5 3.5 3.5 3.5	2 3 4 5 7 9 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	55 65 75 65 90 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95	80 90 100 130 130 150 150 150 150 150 130 130 130 150 150 150 150 150 150	130	250 250 300 500 700 1,700 1,900 2,400 2,400 2,400 2,400 1,700 1,900 2,40	17 19 25 33 43 50 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45	20 25 30 40 50 55 55 55 55 55 55 55 55 55 55 55 55	85	40 60 85 120 150 200 300 400 400 400 400 300 300 400 400 4	공모랑	섭취량	심취당	1000 500 300 400 500 600 600 400 500 600 600 600 600
유아	6-11 1-2[4] 3-5 6-8[4] 9-11 12-14 15-18 19-29 30-49 50-64 65-74 75 0[4] 6-8[4] 9-11 12-14 15-18 19-29 30-49 50-64	된으랑	심취당	0.01 0.8 1.4 2.0 2.5 3.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5	2 3 4 5 7 9 11 11 11 11 11 11 11 11 11	55 65 75 65 90 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95	80 90 100 130 130 150 150 150 160 130 130 130 130 130 130 150 150 150	130	250 250 300 300 500 700 1,700 2,400 2,400 2,400 2,400 700 1,700 1,900 2,400 2,	17 19 25 33 43 50 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45	20 25 30 40 50 60 55 55 55 55 56 56 56 55 55 55 55 55	85	40 60 85 120 300 300 400 400 400 400 300 300 300 30	공모랑	섭취량	심취당	100 150 200
유아	6-11 1-2 4  3-5 6-8 4  9-11 12-14 15-18 19-29 30-49 50-64 65-74 75 0 45 6-8 4  9-11 12-14 15-18 19-29 30-49 50-64 65-74 75 0 45 50-64 65-74 75 0 45	된으랑	심취당	0.01 0.8 1.4 2.0 2.5 3.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5	2 3 4 5 7 9 11 11 11 11 11 11 11 11 11	55 65 75 65 90 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95 95	80 90 100 130 130 150 150 150 100 130 130 130 130 150 150 150 150 150 150 150	130	250 250 300 500 700 1,700 1,900 2,400 2,400 2,400 2,400 1,700 1,700 1,900 2,40	17 19 25 33 43 50 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45	20 25 30 40 50 60 55 55 55 55 56 55 55 55 55 55 55	85	40 60 85 20 300 300 400 400 400 400 300 300 300 30	공모랑	설취량	심취당	100 50 300 400 500 600 600 200 300 400 600 600 600 600 600



### 식사구성안과 식품구성자전거

#### ◎ 식사구성안이란?

일반인에게 영양섭취기준에 만족할 만한 식사를 제공할 수 있도록 식품군별 대표 식품과 섭취 횟수를 이용하여 식사 의 기본 구성 개념을 설명한 것

#### ◉ 식품구성자전거와 식품군별 1인 1회분량

식품구성자전거는 6개의 식품군에 권장식사패턴의 섭취횟수와 분량에 맞추어 바퀴 면적을 배분한 형태로, 기존의 식품 구성탑 보다 다양한 식품 섭취를 통한 균형 잡힌 식사와 수분 섭취의 중요성 그리고 적절한 운동을 통한 비만 예방이라 는 기본 개념을 나타냄. 식품군별 대표식품의 1인 1회 분량을 기준으로 섭취 횟수를 활용하여 개인별 권장섭취패턴을 계획하거나 평가할 수 있음.

#### [식품구성자전거]





# [식품군별 대표식품의 1인 1회분량]

식 품 군	1인 1회 분량
곡류	밥 1공기(210g), 국수 1대접(건면 100g), 식빵(대) 2쪽(100g), 감자(중) 1개 (130g)*, 씨리얼 1접시(40g)*
고기·생선· 달걀·콩류	육류 1접시(생 60g), 닭고기 1조각(생 60g), 생선 1토막(생 60g), 달걀 1개(60g), 두부 2조각(80g), 콩(20g)
채소류	콩나물 1접시(생 70g), 시금치나물 1접시(생 70g), 배추김치 1접시(40g), 오이소박이 1접시(60g), 버섯 1접시(생 30g), 물미역 1접시(생 30g)
과일류	사과(중) 1/2개(100g), 귤(중) 1개(100g), 참외(중) 1/2개(200g), 포도(중) 15알(100g), 오렌지주스 1/2컵(100g)
우유·유제품류	우유 1컵(200g), 호상요구르트 1/2컵(100g), 액상요구르트 3/4컵(150g), 아이스크림 1/2컵(100g), 치즈 1장(20g)*
유지•당류	식용유 1작은술(5g), 버터 1작은술(5g), 마요네즈 1작은술(5g), 설탕 1큰술(10g), 커피믹스 1봉(12g)

<sup>\*</sup> 다른 식품들 1회 분량의 1/2 에너지를 함유하고 있으므로 식단 작성 시 0.5회로 간주함.

<자료출처 : 사)한국영양학회, 한국인 영양섭취기준 1차 개정판, 2010>

Copyright © 2010 The Korean Nutrition Society.