

「2020 한국인 영양소 섭취기준-활용」 정오표

• 수정일: 2022년 7월 1일

1. 활용

위치	수정 전	수정 후
p 68. 표 43	<ul style="list-style-type: none"> ■ 식품군별 기준영양소값 및 대표영양가 표의 값 ■ 비타민A 단위(µg RE) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 식품군별 기준영양소값 및 대표영양가 표의 값 전체 수정 ■ 비타민A 단위(µg RAE)
p 70. 표 45	고기·생선·달걀·콩류의 주요식품, 1인 1회 분량에 해당되는 횟수의 품목 중 '면류'	고기·생선·달걀·콩류의 주요식품, 1인 1회 분량에 해당되는 횟수의 품목 중 '고기류'

[별첨] 식품군별 기준영양소값 및 대표영양가표 수정내용 (p 68, 표 43)

① 수정 전

식품군 및 기준 영양소 값	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	인 (mg)
곡류 (300kcal)	331.40	6.58	1.02	71.62	0.41	10.43	129.08
고기·생선·달걀·콩류 (100kcal: 단백질 10g)	94.37	9.62	5.27	1.53	0.04	41.73	1.9078
채소류 (15kcal)	13.88	1.11	0.18	3.14	0.52	22.77	24.01
과일류 (50kcal)	51.48	1.23	0.27	14.06	1.52	12.31	36.50
우유·유제품류 (125kcal)	121.41	5.63	5.67	12.22	0.00	183.07	154.16
유지·당류 (45kcal)	38.29	0.06	1.12	7.22	0.00	0.72	2.49

식품군 및 기준 영양소 값	철 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	비타민A (µg RE)*	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg)	비타민C (mg)
곡류 (300kcal)	0.89	142.16	160.40	1.36	0.14	0.05	1.59	3.60
고기·생선·달걀·콩류 (100kcal: 단백질 10g)	1.35	79.12	96.38	59.48	0.11	0.10	1.07	0.15
채소류 (15kcal)	0.66	191.77	167.74	90.79	0.04	0.05	0.45	8.84
과일류 (50kcal)	1.06	7.21	306.12	29.00	0.07	0.07	0.54	38.85
우유·유제품류 (125kcal)	0.18	106.32	269.14	48.98	0.07	0.25	0.17	1.52
유지·당류 (45kcal)	0.04	2.56	6.44	0.07	0.00	0.00	0.05	0.01

* 비타민 A의 RAE에 대한 데이터베이스의 부재로 기존의 RE로 제시하였으며, 2020년 한국인 영양소 섭취기준에는 RAE로 제시되어 있음.

② 수정 후

식품군 및 기준 영양소 값	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	인 (mg)	
곡류 (300kcal)	329.87	6.33	1.68	69.77	1.55	22.19	114.46	
고기·생선·달걀·콩류 (100kcal: 단백질 10g)	96.42	9.30	5.43	1.75	0.99	31.93	117.18	
채소류 (15kcal)	15.68	0.94	0.13	3.12	1.58	29.33	22.48	
과일류 (50kcal)	49.67	0.74	0.20	12.57	1.46	9.02	23.38	
우유·유제품류 (125kcal)	117.33	5.07	4.76	13.70	0.04	174.11	143.92	
유지·당류 (45kcal)	38.51	0.27	3.03	2.54	0.29	7.86	9.55	
식품군 및 기준 영양소 값	철 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	비타민A (μ g RAE)*	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg)	비타민C (mg)
곡류 (300kcal)	0.87	292.75	157.73	0.11	0.13	0.09	1.30	0.37
고기·생선·달걀·콩류 (100kcal: 단백질 10g)	1.08	79.05	104.04	17.05	0.10	0.14	1.46	0.46
채소류 (15kcal)	0.72	53.08	152.19	34.51	0.07	0.04	0.34	9.84
과일류 (50kcal)	0.35	7.06	231.62	6.10	0.11	0.05	0.46	33.23
우유·유제품류 (125kcal)	0.23	83.96	220.35	46.79	0.08	0.23	0.21	2.63
유지·당류 (45kcal)	0.11	1.93	35.58	0.88	0.01	0.01	0.27	0.00

* 비타민 A의 기준의 RE 값을 RAE로 환산, 제시하였고, 2020년 한국인 영양소 섭취기준에는 RAE로 제시되어 있음.