



궁금해요★

# 한국인 영양소 섭취기준

## 궁금 01

# 영양소 섭취기준 무엇일까요?

평균 필요량과 권장섭취량!  
충분섭취량!

**01** 에너지와 영양소의 적정섭취수준 제시

**02** 국민의 건강증진과 만성질환 예방 목적

**03** 연령별, 성별, 임신·수유기 섭취기준

**04** 과학적 평가방법·체계적 문헌고찰 근거

상한섭취량!



보건복지부  
Ministry of Health and Welfare



한국영양학회  
The Korean Nutrition Society

## 궁금 02

# 영양 부족이 걱정되나요? \*

01

평균필요량  
(EAR)

02

권장섭취량  
(RNI)

03

충분섭취량  
(AI)

영양소의 섭취부족으로 인한 결핍증 예방을 위해 필요한 양으로

평균필요량은 절반 정도의 사람들을,

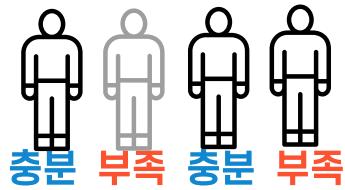
권장섭취량은 대부분의 사람들을 충족시키는 영양소 수준.

평균필요량·권장섭취량이 없는 영양소는 충분섭취량 이용 !



# 17세 남학생들의 칼슘 필요량은? 평균 750mg

칼슘을  
750mg(평균필요량) 만큼  
먹었다면 2명 중 1명은 충분,  
1명은 부족할 수 있어요.



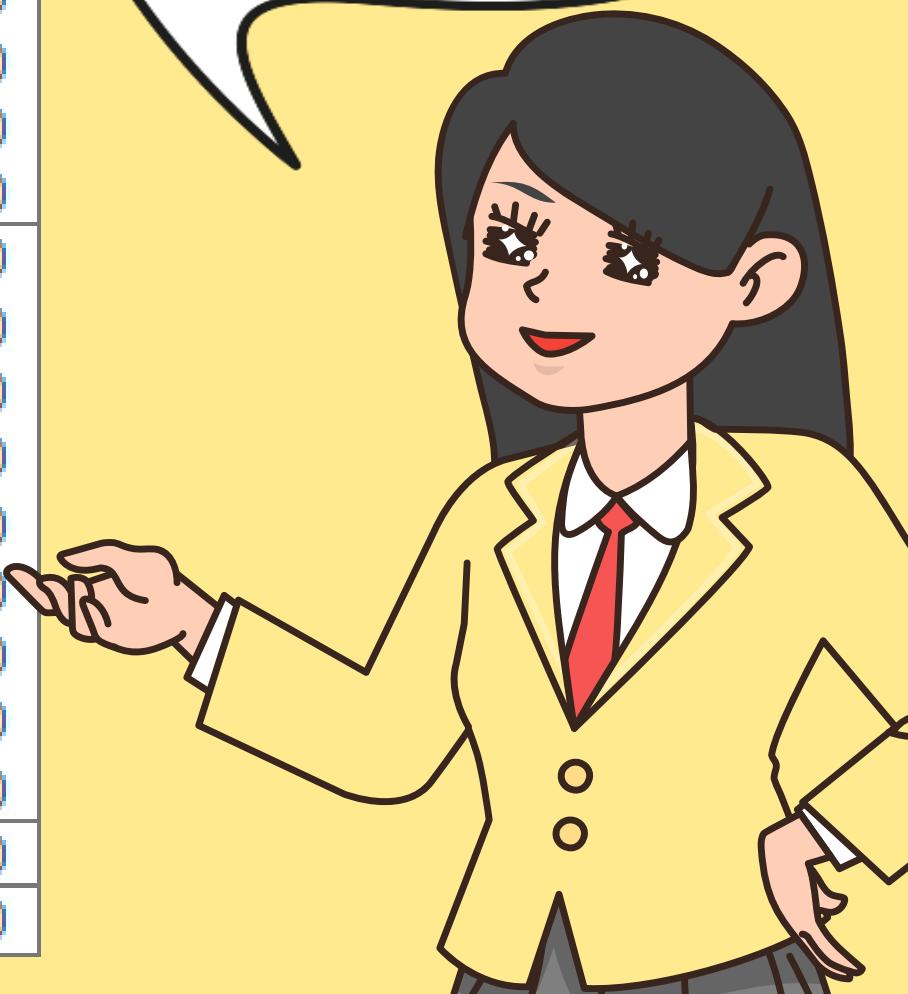
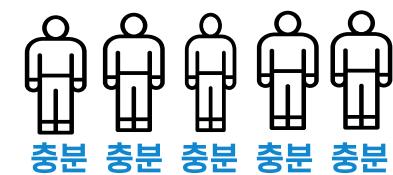
성별	연령	칼슘(mg/일)			
		평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량
영아	0~5(개월)			250	1,000
	6~11			300	1,500
유아	1~2(세)	400	500		2,500
	3~5	500	600		2,500
남자	6~8(세)	600	700		2,500
	9~11	650	800		3,000
	12~14	800	1,000		3,000
	15~18	750	900		3,000
	19~29	650	800		2,500
	30~49	650	800		2,500
	50~64	600	750		2,000
	65~74	600	700		2,000
	75 이상	600	700		2,000
여자	6~8(세)	600	700		2,500
	9~11	650	800		3,000
	12~14	750	900		3,000
	15~18	700	800		3,000
	19~29	550	700		2,500
	30~49	550	700		2,500
	50~64	600	800		2,000
	65~74	600	800		2,000
	75 이상	600	800		2,000
임신부		+0	+0		2,500
수유부		+0	+0		2,500

# 17세 남학생들은 칼슘을 하루에 얼마나? 900mg 권장

성별	연령	칼슘(mg/일)			
		평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량
영아	0~5(개월)			250	1,000
	6~11			300	1,500
유아	1~2(세)	400	500		2,500
	3~5	500	600		2,500
남자	6~8(세)	600	700		2,500
	9~11	650	800		3,000
	12~14	800	1,000		3,000
	15~18	750	900		3,000
	19~29	650	800		2,500
	30~49	650	800		2,500
	50~64	600	750		2,000
	65~74	600	700		2,000
	75 이상	600	700		2,000
여자	6~8(세)	600	700		2,500
	9~11	650	800		3,000
	12~14	750	900		3,000
	15~18	700	800		3,000
	19~29	550	700		2,500
	30~49	550	700		2,500
	50~64	600	800		2,000
	65~74	600	800		2,000
	75 이상	600	800		2,000
임신부		+0	+0		2,500
수유부		+0	+0		2,500

권장 섭취량이 없는 영양소는  
▷ 충분섭취량을 사용하세요~

칼슘을  
900mg(권장섭취량) 만큼  
섭취하면 또래 남학생 대부분의  
필요량이 충족될 수 있어요.



### 궁금 03

# 에너지 섭취 얼마가 적당할까요?



01

## 에너지 필요추정량 체크

에너지 소비량을 고려해 건  
강체중을 유지하는 수준

나이, 성별, 임신/수유,  
활동량을 고려해 정한 수준

02

## 에너지 적정비율 체크

탄수화물, 단백질, 지방의  
적정한 비율도 중요!

충분한 비타민, 무기질  
공급, 만성질환 위험 감소



보건복지부

Ministry of Health and Welfare



한국영양학회

The Korean Nutrition Society

# 25세 사무직 여성, 하루 몇 칼로리 먹어야 하나? 2000kcal

에너지 필요수정량 ↗

현재 정상체중이고  
필라테스 강사라면?

활동량에 따라 +300kcal가  
추가로 필요해요~



성별	연령	2020 EER 최종 제시값		
		저활동적	활동적	매우활동적
	신체활동수준 (PAL)	1.40-1.59	1.60-1.89	1.90-2.50
영아	0-5(개월) <sup>1)</sup>	500		
	6-11(개월) <sup>1)</sup>	600		
유아	1-2(세) <sup>1)</sup>	900		
	3-5(세) <sup>2)</sup>			
	남	1,400	1,600	1,800
	여			
	6-8(세)	1,700	1,900	2,200
남자	9-11세	2,000	2,300	2,700
	12-14세	2,500	2,900	3,300
	15-18	2,700	3,200	3,700
	19-29	2,600	2,900	3,400
	30-49	2,500	2,800	3,200
	50-64	2,200	2,500	2,900
	65-74	2,000	2,300	2,700
	75 이상	1,900	2,200	2,600
	6-8(세)	1,500	1,700	2,100
	9-11세	1,800	2,000	2,400
여자	12-14세	2,000	2,300	2,800
	15-18	2,000	2,300	2,800
	19-29	2,000	2,300	2,600
	30-49	1,900	2,200	2,500
	50-64	1,700	2,000	2,300
	65-74	1,600	1,800	2,100
	75 이상	1,500	1,700	2,000

# 다이어트를 위해 단백질과 지방으로만 2000kcal? No !!

## 2015 한국인 영양소 섭취기준 - 에너지적정비율

보건복지부, 2015

영양소	에너지적정비율			비고
	1~2세	3~18세	19세 이상	
탄수화물	55~65%	55~65%	55~65%	
단백질	7~20%	7~20%	7~20%	
지질 총지방	20~35%	15~30%	15~30%	
n-6계 지방산	4~10%	4~10%	4~10%	
n-3계 지방산	1% 내외	1% 내외	1% 내외	
포화지방산	-	8% 미만	7% 미만	
트랜스지방산	-	1% 미만	1% 미만	
콜레스테롤	-	-	300 mg/일 미만	목표섭취량

케토증 예방과 극류, 우유, 과일의  
비타민 무기질 섭취를 위해  
탄수화물은 꼭 필요해요

탄수화물 : 단백질 : 지질  
= 55~65 : 7~20 : 15~30

만성질환과 영양불균형 위험  
감소를 위해 유지하세요



## 궁금 04

식사구성안 활용

# 식사구성은 어떻게?



- 01 자신의 에너지필요추정량 찾기
- 02 권장식사패턴 선택 후 식품섭취횟수 배분
- 03 식품군별 1회 섭취분량 맞추어 식단구성

9



2020 KDR에서 처음 도입

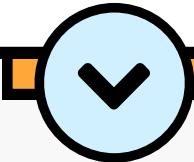
## 궁금 05

# 만성질환위험감소섭취량

## 이건 또 뭐죠?

### ◆ 나트륨의 만성질환위험감소섭취량

건강한 인구집단에서 고혈압, 뇌졸중 및 심혈관질환의 위험을 감소시킬 수 있는 나트륨의 최저수준의 섭취량



9~64세 2300mg, 65~74세 2100mg, 75세 이상 1700mg

나트륨을 이보다 더 많이 섭취하신다면 줄여주세요~!



## 궁금 06

# 과잉섭취 방지를 위한 상한섭취량★

01

여러가지  
영양보충제를  
드시나요?

02

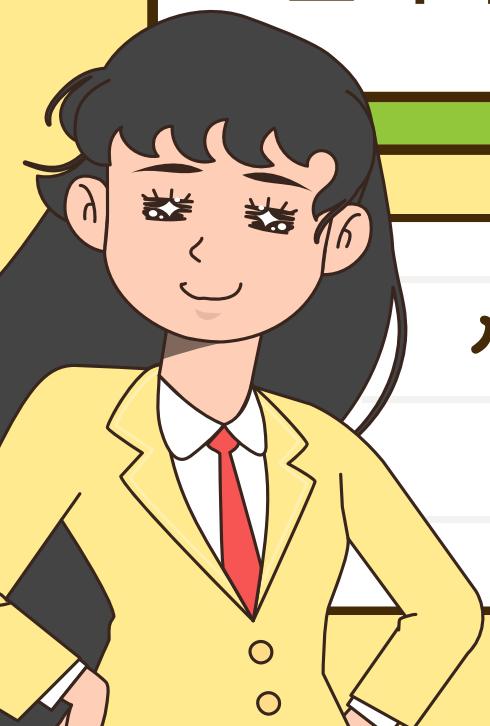
영양소 과잉  
섭취는 오히려  
독!

03

상한섭취량  
을 확인  
하세요.

상한섭취량은 인체에 유해한 영향이 나타나지 않는

최대 영양소 섭취수준



# 68세 여성, 지금 먹는 보충제는 안전한가요?

## Supplement Facts

Serving Size 3 Softgels      Servings Per Container 30

	Amount Per Serving	% Daily Value
Calories	25	
Calories from Fat	20	
Total Fat	2 g	3%*
Protein	1 g	2%*
Vitamin A (100% as Beta-Carotene) (Betatene®)	5,000 IU	100%
Vitamin C (from Calcium Ascorbate)	200 mg	333%
Vitamin D-3 (as Cholecalciferol)	1,000 IU	250%
Vitamin E (as d-alpha Tocopherol)	150 IU	500%
Vitamin K (as Menaquinone and Phytonadione)	80 mcg	100%
Thiamin (Vit. B-1) (from Thiamin HCl)	25 mg	1667%
Riboflavin (Vitamin B-2)	25 mg	1471%
Niacin (Vitamin B-3) (from Niacinamide and Inositol Hexanicotinate)	25 mg	125%
Vitamin B-6 (from Pyridoxine HCl and Pyridoxal-5-Phosphate (P-5-P))	25 mg	1250%
Folate (as Folic Acid)	800 mcg	200%
Vitamin B-12 (as Methylcobalamin)	120 mcg	2000%
Biotin	300 mcg	100%
Pantothenic Acid (Vitamin B-5) (from Calcium Pantothenate)	50 mg	500%
Calcium (from Aquamin® Seaweed Derived Minerals, Cal. Carbonate, Ascorbate, Pantothenate)	140 mg	14%
Iron (from Ferrochel® Iron Bisglycinate) (TRAAACS®)	6 mg	33%
Iodine (from Potassium Iodide)	225 mcg	150%
Magnesium (from Mag. Citrate, Mag. Oxide and Aquamin® Seaweed Derived Minerals)	100 mg	25%
Zinc (from Zinc Bisglycinate) (TRAAACS®)	15 mg	100%

성별	연령	비타민 B <sub>6</sub> (mg/일)
		상한 섭취량
여자	19-29	100
	30-49	100
	50-64	100
	65-74	100
	75 이상	100
임신부		100
수유부		100

비타민 B<sub>6</sub> 25mg으로 상한섭취량  
100mg 미만이니  
안심하고 드세요 .



2020 한국인영양소섭취기준

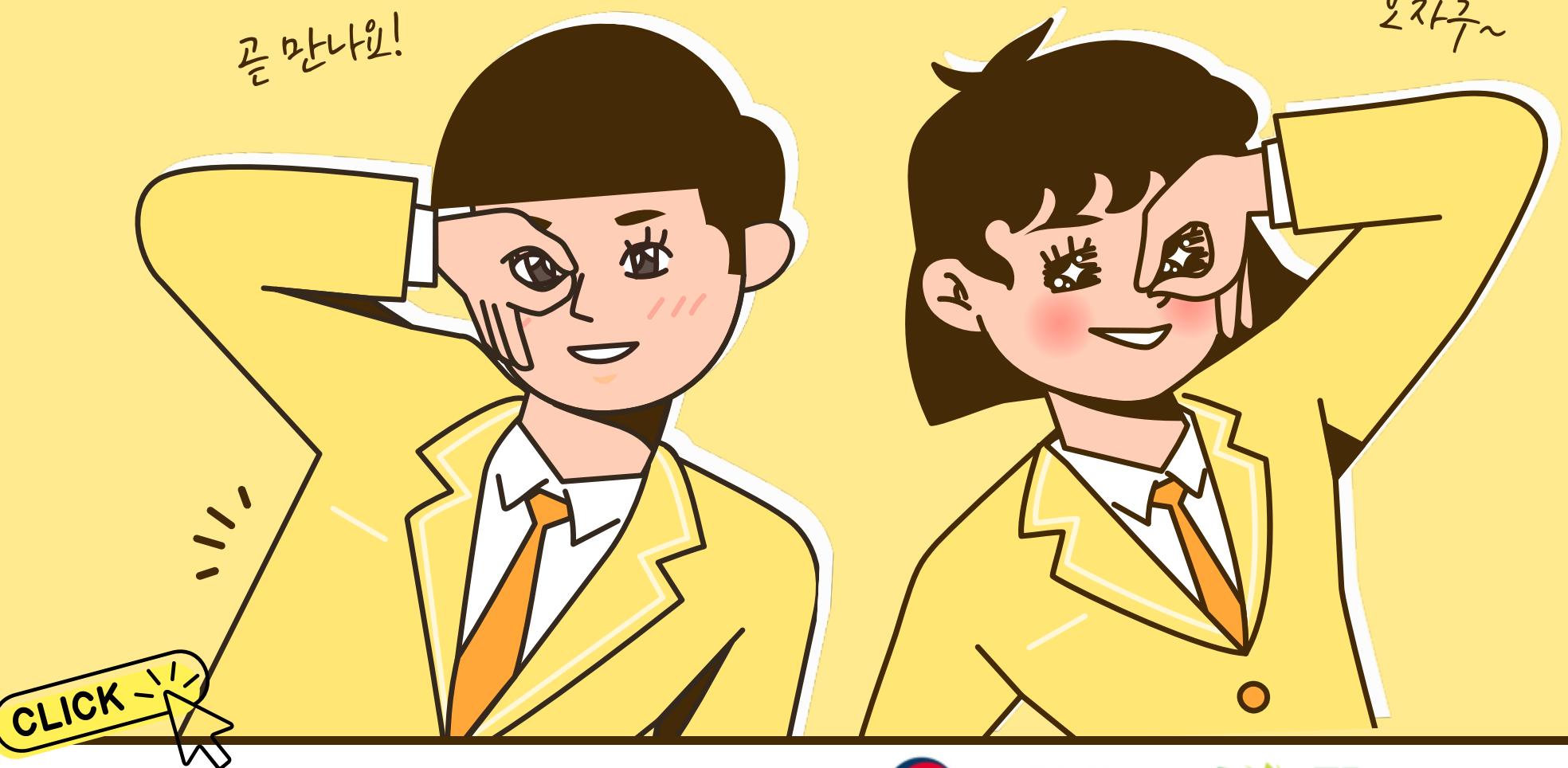
온라인에서

만나요!



곧 만나요!

온라인에서  
보자구~



카드뉴스 내용참조 : <https://www.bbc.com/korean/>