



건강·식생활 향상을 위한

성인 영양지수



식품의약품안전처



영양지수*의 영역

필요한 식품을 **꼭**루 다양하게 먹는가

☆ **Point!**

영양지수는
균형, 절제, 실천의
3개 영역으로
구성되어 있어요!



건강에 좋지 않은 식품은
적게 먹는가

건강하고 안전한 식행동을
실천하는가

* 영양지수(Nutrition Quotient)



균형편

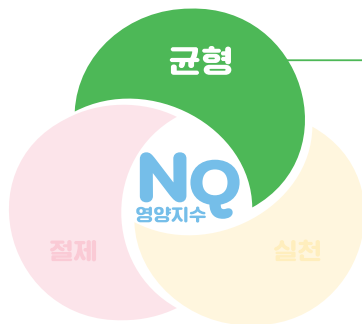
- | | |
|----------------|---------|
| 1. 채소·과일류 | 4. 곡류 |
| 2. 우유·유제품류 | 5. 물 |
| 3. 고기·생선·달걀·콩류 | 6. 아침식사 |

성인 영양지수



1차시 균형편

Q 균형있는 식생활이란?



균형있는 식생활은
다양한 식품을 **골고루**
영양적으로 **균형있게**
섭취하는 식생활을 말해요!





1차시

균형편

🍷 식품구성자전거로 균형된 식사를 해요!



★ Point!

6가지 식품군을
권장하는 횟수만큼
골고루 섭취하면
영양적으로 균형된
식사를 할 수 있어요!

성인 영양지수



1. 채소·과일류





1차시

균형편

채소류에는 어떤 식품이 포함될까요?

오이, 당근, 상추, 깻잎 등의 **채소**를 포함해요.
김, 미역 등의 **해조류**와 **버섯류**, **김치류**를 포함해요.

채소류 식품별 1회 분량

1회 분량
(15 kcal)



당근(70 g)



양배추(70 g)



오이(70 g)



콩나물(70 g)



애호박(70 g)



상추(70 g)



김치류(40 g)



버섯류(30 g)



김(2 g)



출처 : 한국인 영양소 섭취기준



식품의약품안전처

1-5

1차시

균형편

성인 영양지수



과일류에는 어떤 식품이 포함될까요?

사과, 배, 딸기 등의 **과일**과 **100%** 과일 주스를 포함해요.

1회 분량은 사과 1/2개, 귤(중) 1개, 딸기 10개, 포도 1/3 송이, 참외 1/2개, 과일주스 1/2컵 등에 해당돼요.

과일류 식품별 1회 분량

1회 분량
(50 kcal)



사과(100 g)



배(100 g)



참외(150 g)



귤(100 g)



딸기(10개)



과일주스(100 mL)



포도(100 g)



바나나(100 g)

출처 : 한국의 영양소 섭취기준





1차시

균형편

채소·과일류는 왜 중요할까요?

식이섬유가 풍부해요

- ✓ 에너지(kcal)는 낮으면서 포만감을 제공해요.
- ✓ 혈중 콜레스테롤 증가와 심장병 위험을 낮추어요.
- ✓ 장 운동을 돕고, 변비와 장 게실증 예방을 도와요.

※ 단, 시판되는 과일 주스에는 식이섬유가 거의 없어요!



다양한 영양소와 파이토케미컬이 들어있어요

- ✓ 칼륨, 엽산, 비타민A, 비타민 C는 혈압유지, 적혈구 생성, 눈과 피부 보호, 항감염작용, 상처회복 등을 도와요.
- ✓ 과일과 채소의 다양한 파이토케미컬*은 항산화와 항염증 작용을 도와요.

잠깐! 파이토케미컬은 무엇인가요?

Phytochemicals = 식물(phyto) + 성분(chemical)

과일, 채소, 두류, 전곡류 등에 들어있는 **식물성 성분**으로 인체의 성장, 발달을 위한 필수성분은 아니지만 성인기 이후 신체 기능과 건강유지에 중요한 성분이에요.

성인 영양지수



1차시

균형편

채소류는 어떻게 먹어야 할까요?

1

다양하게

식사 때 3~4가지 이상의 **다양한 색**의 채소를 섭취해요.녹색
채소

시금치, 청경채 등

황색
채소

당근, 호박 등

담색
채소

배추, 무 등

2

충분하게

- 성인은 **1회 분량 기준으로 하루 7~9회** 섭취해요.
- 채소는 1회 분량이 **15 kcal**로 에너지가 적게 들어있어요!
- 김치를 통해 유산균과 다양한 영양소 섭취가 가능해요.

※ 김치만 섭취하면 나트륨 섭취가 높아지므로, 김치 이외의 다른 **생채소도 함께** 섭취해요.



1차시

균형편

과일류는 어떻게 먹어야 할까요?

1 다양하게

- 다양한 색의 과일을 **꼭고루 먹어요!**
- 영양소 함량이 더 풍부한 **제철 과일**을 선택해요.
- 식사 대신 섭취하는 경우, 채소(샐러드) 또는 달지 않은 요거트 등을 함께 먹는 것도 좋아요!



2 알맞게

- 1회 분량 기준으로 **성인 남성은 하루 3회, 성인 여성은 하루 2회** 섭취해요.
- 과일 1회 분량에 **50 kcal**의 에너지와 단순당을 포함하므로 지나치지 않게 조심하세요.
- 시판 과일주스는 **식이섬유**가 거의 없고, 시럽이 추가 되기도 하므로, 주스로 마실 때는 **직접** 믹서기로 갈아 마시는 것을 추천해요.



성인 영양지수



2. 우유·유제품류





1차시

균형편

🍯 우유·유제품류에는 어떤 식품이 포함될까요?

우유, 요구르트, 유당분해우유, 치즈 등을 포함해요.

우유로 만들었지만 칼슘은 거의 없고 지방 함량만 많은 크림치즈, 크림, 버터 등은 포함하지 않아요.

우유 · 유제품류 식품별 1회 분량

1회 분량
(125 kcal)



우유
(200 mL)



호상 요구르트
(100 g)



액상 요구르트
(150 mL)



치즈
(20 g*)

* 단, 치즈 1장은 우유·유제품류 0.5회 분량을 섭취한 것으로 간주해요.

출처 : 한국인 영양소 섭취기준



식품의약품안전처

1-11

성인 영양지수



1차시 균형편


우유·유제품류 섭취가 왜 중요할까요?

뼈를 튼튼하게 유지해요

- ✓ 칼슘은 뼈를 튼튼하게 유지하고 골절, 골연화, 골다공증을 예방하는 효과가 있어요.
- ✓ 특히 연령대 증가에 따라 우유 및 유제품의 섭취량은 적어지고, 성인기 이후로 점진적인 골손실이 발생되므로 섭취기준에 맞는 칼슘 섭취가 필요해요.


건강유지에 필요한 영양소를 다수 함유해요

- ✓ 칼슘, 인, 비타민A, 비타민B₂, 비타민B₁₂, 단백질, 칼륨, 아연, 콜린, 마그네슘, 셀레늄 등의 필수영양소를 함유해요.
- ✓ 특히, 칼슘과 칼륨은 혈압 감소 효과로 심혈관질환의 위험을 낮추어요.





1차시

균형편

우유·유제품류는 어떻게 먹어야 할까요?

- 하루 1~2회 이상 우유 또는 유제품을 섭취해요.
- 에너지 및 동물성 지방 제한이 필요할 때에는 저지방 우유로 대신 섭취해요.
(저지방 우유는 1회 분량이 80 kcal로 일반우유보다 에너지가 적어요!)



유당불내증이 있으면 이렇게 드셔보세요!

* 유당불내증은 유당분해효소의 결핍으로 우유에 들어있는 유당을 소화하는데 장애를 겪는 증상(복통 등)을 의미해요.

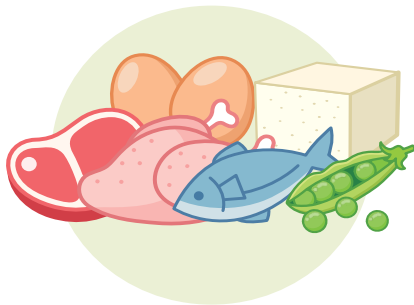
- 유당이 제거된(락토프리, Lacto-Free) 유제품 선택
- 우유를 발효시킨 요구르트 이용
- 칼슘이 강화된 두유 이용
- 칼슘이 강화된 시리얼이나 주스 이용



성인 영양지수



3. 고기·생선·달걀·콩류





1차시

균형편

고기·생선·달걀·콩류에는 어떤 식품이 포함될까요?

육류, 어패류, 난류, 두류, 견과류 등을 포함해요.

고기, 생선, 달걀은 달걀 크기로 1개(60 g), 두부는 달걀 크기로 1개 반 정도(80 g)가 1회 분량이에요.

고기·생선·달걀·콩류 식품별 1회 분량

1회 분량
(100 kcal)



돼지고기
(60 g)

쇠고기
(60 g)

닭고기
(60 g)

달걀
(60 g)

고등어
(70 g)

참치[통조림]
(60 g)

바지락
(80 g)

새우
(80 g)

어묵
(30 g)

두부
(80 g)

대두
(20 g)

땅콩*
(10 g)

* 땅콩 10 g은 고기·생선·달걀·콩류 1/3회 분량을 섭취한 것으로 간주해요.

출처 : 한국인 영양소 섭취기준



식품의약품안전처

1-15

성인 영양지수



1차시

균형편

고기·생선·달걀·콩류 섭취는 왜 중요할까요?



노화에 따른 근육손실을 예방해요

- ✓ 단백질은 뼈, 근육, 연골, 피부, 혈액의 구성요소이고 에너지로도 쓰여요.
- ✓ 단백질 식품을 충분히 섭취하는 것은 노화에 따른 근육 손실을 예방하는데 꼭 필요해요.



다양한 필수 영양소 공급원이예요

- ✓ 비타민 B군, 비타민 E, 철, 아연, 마그네슘 등 다양한 영양소를 공급해요.
- ✓ 이 영양소들은 조직 재생, 빈혈 예방, 뼈 형성, 근육 기능, 면역력 증가에 필요해요.





1차시

균형편

고기·생선·달걀·콩류는 어떻게 먹어야 할까요?

1

알맞게

- 체격, 성별, 활동량에 따라 필요한 단백질의 양이 달라요.
- **성인 남성은** 평균 **하루에 5~6회**, **여성은 4~5회**(1인 1회 분량 기준) 단백질 섭취가 권장되며, 세 끼니에 적절히 나누어 섭취하는 것이 좋아요.

2

다양하게

- 다양한 단백질 급원 식품을 골고루 섭취해요.
- 동물성·식물성 급원 식품을 골고루 섭취해요.
- 어육류의 경우 가능한 기름기가 적은 **살코기** 부위로 선택해요.



성인 영양지수



1차시 균형편

1 생선



• 해산물에는 **단백질**과 **오메가-3 지방산(EPA, DHA)**이 풍부하게 들어있어요.

• 멸치, 고등어, 갈치, 연어, 가다랑어(참치통조림) 등의 일반 생선은 일주일에 400 g 정도 섭취가 권장되어요.

※ 다랑어(참치회), 새치, 상어류와 같이 큰 **심해어류**는 **메틸수은** 함량이 일반 어류보다 5~10배 높으므로 이들 생선의 섭취는 주의가 필요해요.

★ Tip 1

오메가-3 지방산은 왜 먹어야 할까요?

심장병 위험 감소와 인지기능 개선에 도움



★ Tip 2

일주일에 생선 400 g을 주 2~3회

나누어 섭취하는 것이 좋아요.





1차시

균형편

2 콩류



- 콩은 양질의 식물성 단백질 급원으로 **콜레스테롤이 들어있지 않아요.**
- 포화지방산은 적고, **불포화지방산은 많아서** 육류 대신 콩 섭취 비율을 늘이면 만성 퇴행성 혈관질환 예방을 도와요.
- **식이섬유가 풍부**해서 콜레스테롤 배출을 도와요.
- 콩의 **이소플라본 성분**은 식물성 에스트로겐으로 **항산화 활성**이 있어서 건강 유지를 도와요.

성인 영양지수

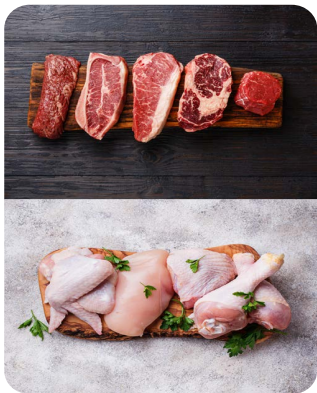


1차시

균형편

3

고기



- 고기는 적색육과 백색육으로 구분해요.
- **적색육**에는 포유류인 소, 돼지 등이 포함되고, **백색육**에는 가금류인 닭 등이 포함돼요.
- **닭고기**는 적색육과 단백질 함량은 비슷하지만 **포화지방 함량이 낮으므로** 에너지나 지방 제한이 필요한 경우 적색육보다 더 권장돼요.
- 고기의 기름진 부위와 내장 부위는 포화지방산과 콜레스테롤이 많으므로 **가능한 살코기 위주로 선택**하세요.



1차시

균형편

4

달걀



- 달걀은 경제적인 가격으로 **양질의 단백질**을 공급받을 수 있는 매우 좋은 단백질 급원이에요.
- 단, 달걀은 노른자에 **콜레스테롤**이 많이 들어있으므로, **하루에 1개 정도 섭취**하고, 그 이상 섭취할 때는 흰자 위주로 섭취하는 것을 권장해요.

※ 달걀 1개(60 g)의 콜레스테롤 함량은 197 mg이고, 한국인 영양소 섭취기준에서 성인은 300 mg/일 미만 섭취를 권고해요.

성인 영양지수



1차시

균형편

5 견과류



- 견과류는 질 좋은 **불포화지방산**과 양질의 **단백질** 공급원이예요.
- 견과류의 아르기닌 아미노산은 **수축된 혈관을 이완**시켜 혈액순환을 원활하게 해요.
- 비타민 E, 엽산, 칼륨, 식이섬유 등의 **영양소**도 함유해요.

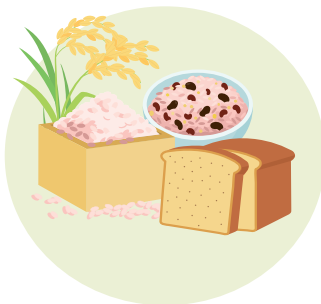
※ 최근 역학 연구에서 하루에 14 g 이상 견과류 섭취시, **심순관계질환과 뇌졸중 발생률이 20~30% 감소**했다는 보고가 있어요. (미국심장학회지, 2020. 9.)

※ 단, 견과류 30 g은 밥 반 공기 이상의 **에너지(185 kcal)**가 포함되므로 **적절한 섭취**가 필요해요!





4. 곡류



1차시

균형편

성인 영양지수



곡류에는 어떤 식품이 포함될까요?

곡류에는 **쌀, 보리, 밀** 등을 포함해요.

밥으로 1공기(210 g), 빵 1개(80 g)가 1회 분량(**300 kcal**)이에요.

1회 분량
(300 kcal)



전곡류



오트밀
현미
통밀가루

정제된 곡류



백미
흰 밀가루
흰 빵





1차시

균형편

곡류 섭취가 왜 중요할까요?



에너지와 다양한 영양소를 공급해요

- ✓ 에너지를 내는 주된 공급원이에요.
- ✓ 비타민 B군과 무기질(철, 마그네슘, 칼륨, 아연, 망간) 급원식품으로 체내의 다양한 대사 작용 조절에 필요해요.



전곡류는 식이섬유의 주요 공급원이에요

- ✓ 전곡류의 식이섬유는 장 운동을 도와 변비와 게실증을 감소시켜요.
- ✓ 식이섬유는 낮은 칼로리로 포만감을 제공하여 비만, 심장병, 당뇨병의 위험도 낮추어요.

※ 정제된 곡류는 부드러운 질감을 주지만, 정제 과정에서 식이섬유와 비타민 B군, 철 등이 제거되어 건강 효과가 감소해요.



성인 영양지수



1차시 균형편

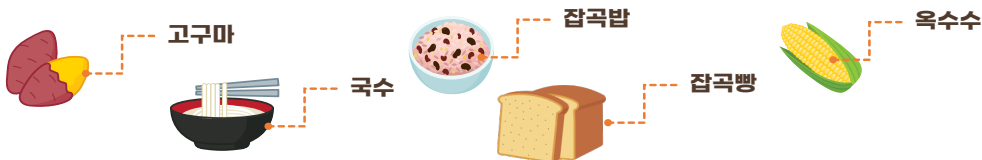
🍌 곡류는 어떻게 먹어야 할까요?

1 알맞게

- 성별/연령/에너지 필요추정량에 따라 권장섭취 횟수가 달라요.
- 1인 1회 분량을 기준으로 **성인 남성은 하루 3.5~4회, 성인 여성은 하루 3~3.5회** 정도 먹는 것이 필요해요.
- **섭취하는 곡류의 절반 정도는 전곡으로 섭취**하는 것이 좋아요!

2 다양하게

- 곡류군에 포함된 식품을 골고루 다양하게 섭취해요!





5. 물



1차시

균형편

성인 영양지수



🍷 물을 마시는 것이 왜 중요할까요?



- 물은 체온 조절 등 몸의 항상성과 생명 유지를 위해 **꼭 필요해요.**
- 영양소 운반과 노폐물 배출같은 생리 기능을 **원활**하게 하는 역할도 담당해요.
- 국민건강영양조사 결과에서 성인의 50~70%가 **필요한 양보다 적게** 수분을 섭취하는 것으로 보고되고 있어요!



1차시

균형편

몸에 수분이 부족하면 어떻게 될까요?

체내에
수분이
부족하면?



2% 손실
갈증을 느껴요



4% 손실
근육의 피로감을 느껴요



12% 손실
신체가 무기력 상태에 빠져요

★ Point!

최근 발표된 '한국인을 위한
식생활 지침'에서도
'물을 충분히 마시자'를
지침으로 선정했어요.



식품의약품안전처

1-29

성인 영양지수



1차시

균형편

물은 얼마나 마셔야 할까요?

1

얼마나

- 하루 1,000 mL의 물(음료 포함)을 섭취해요.
- * 1,000 mL = 종이컵 180 mL 기준으로 6~7잔



×

6~7잔

2

어떻게

- 물이나 당이 첨가되지 않은 음료로 마세요.
(보리차, 녹차 등)
- 저지방 우유, 칼슘 강화 두유, 첨가당이 들어있지 않은
100% 과일·채소주스도 좋아요!





6. 아침식사



1차시

균형편

성인 영양지수



🍌 아침식사는 왜 중요할까요?

정상적인 활동과 체내 신진대사 유지를 위한 준비

아침을 먹지 않으면 뇌 활동에
필요한 에너지가 부족해서
주의력, 집중력, 기억력 등에
영향을 미칠 수 있음

아침식사를 통해
장시간 공복 상태였던 신체가
다시 하루 동안의 **신진대사**를
유지할 수 있도록 준비시킴

아침식사는 점심식사 이전에
식욕을 조절하고 **혈당수치의 급격한
변화**를 방지하는 데 도움이 됨

우리나라 성인 중 20대의 아침식사
결식률이 가장 높았으며, **두 명 중 한 명은
결식하는 것으로** 나타남





🍌 아침식사는 어떻게 해야 할까요?

- 균형 잡힌 아침식사를 위해 탄수화물, 단백질, 지방을 **골고루 섭취**해요.
- 밥과 국을 포함한 식단일 경우에는 달걀, 생선 등 **단백질**을 섭취할 수 있는 반찬을 함께 먹어요.
- 입맛이 없을 때는 **따뜻한 우유**로 포만감을 줄 수 있고, 평소 **산책**과 같이 가볍게 몸을 움직이는 습관이 있으면 **입맛을 돋워** 아침을 챙기는 데 도움이 됩니다.

★ 건강한 아침식사를 위한 Tip

준비 시간을 단축하면서 다양한 영양소를 골고루 섭취할 수 있는 식단

예) 채소가 포함된 샌드위치, 과일 요거트



성인 영양지수



균형편 이것만은 꼭!



[곡류]

전곡류 위주로
하루 3~4회 섭취



[고기·생선·달걀·콩류]

하루 4~6회 섭취



[채소류]

하루 7~9회 섭취



[과일류]

하루 2~4회 섭취



[우유·유제품류]

하루 1회 이상 섭취



[물]

하루 6~7잔 섭취