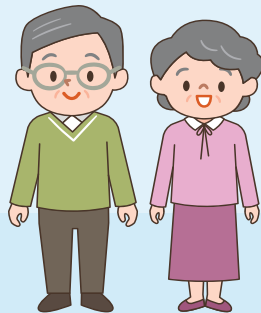




건강·식생활 향상을 위한

# 노인 영양지수



식품의약품안전처



## 영양지수\*의 영역

필요한 식품을 **꼭**루 다양하게 먹는가



건강에 좋지 않은 식품은  
**적게** 먹는가

### ☆ Point!

영양지수는  
균형, 절제, 실천의  
3개 영역으로  
구성되어 있어요!

건강하고 안전한 식행동을  
**실천**하는가

\* 영양지수(Nutrition Quotient)



# 균형편

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

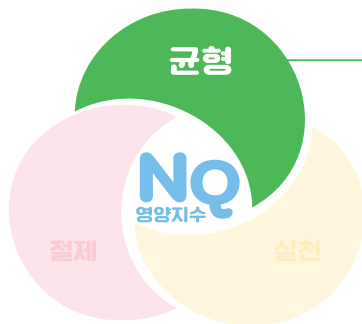
1차시

균형편

노인 영양지수



## Q 균형있는 식생활이란?



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





1차시

균형편

## ② 식품구성자전거로 균형된 식사를 해요!



★ Point!

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

노인 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

노인 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 : 한국인 영양소 섭취기준



식품의약품안전처





## 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 계실증 예방을 도와요.

※ 단, 시판되는 과일 주스에는 섬유소가 거의 없으므로 과일주스보다 과일로 드세요!

다양한 영양소와  
파이토케미컬이 들어있어요

- ✓ 혈압유지, 적혈구 생성, 눈과 피부 보호, 항감염작용, 상처회복을 하는 비타민·무기질이 들어있어요.
- ✓ 과일과 채소의 다양한 파이토케미컬\*은 항산화와 항염증 작용을 도와요.

## 잠깐! 파이토케미컬은 무엇인가요?

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



노인 영양지수



## 1차시 균형편

## 🍌 채소·과일류는 어떻게 먹어야 할까요?

### 1 다양하게

- 과일·채소의 색에 따라 항산화, 항염증 기능이 다르므로, **다양한 색의 채소와 과일**을 섭취하세요.

### 2 충분하게

- 식사할 때 **3종류 이상**의 채소반찬을 섭취해요.
- 하루에 2번 간식**으로 채소와 과일을 드세요.

빨간색  
채소·과일



주황색  
채소·과일



노란색  
채소·과일



녹색  
채소·과일



보라색  
채소·과일





## 2. 우유·유제품류



1차시

균형편

노인 영양지수



## 🍯 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





## 1차시

## 균형편

## 🍌 우유·유제품류 섭취가 왜 중요할까요?



### 뼈를 튼튼하게 유지해요

- ✓ 칼슘은 뼈를 튼튼하게 유지하고 골절, 골연화, 골다공증을 예방하는 효과가 있어요.
- ✓ 특히 노인에서는 점진적인 골손실이 발생하므로 뼈의 악화속도를 늦추기 위해서 우유·유제품류로 칼슘을 충분히 섭취하는 것이 필요해요.



### 건강유지에 필요한 영양소를 다수 함유해요

- ✓ 칼슘, 인, 비타민A, 비타민B<sub>2</sub>, 비타민B<sub>12</sub>, 단백질, 칼륨, 아연, 콜린, 마그네슘, 셀레늄 등의 필수영양소를 함유해요.
- ✓ 특히, 칼슘과 칼륨은 혈압 감소 효과로 심혈관질환의 위험을 낮추어요.



## 1차시

## 균형편

## 노인 영양지수



## 우유·유제품류는 어떻게 먹어야 할까요?

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



### 유당불내증이 있으면 이렇게 드셔보세요!

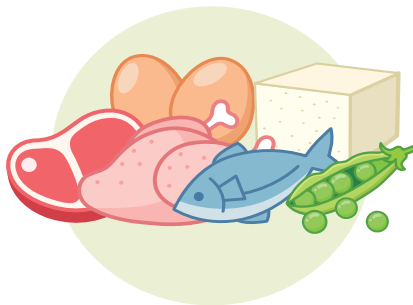
\* 유당불내증은 유당분해효소의 결핍으로 우유에 들어있는 유당을 소화하는데 장애를 겪는 증상(복통 등)을 의미해요.

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





### 3. 고기·생선·달걀·콩류



1차시

## 균형편

노인 영양지수



## 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





## 1차시 균형편

## 고기·생선·달걀·콩류 섭취는 왜 중요할까요?



### 노화에 따른 근육손실을 예방해요

- ✓ 단백질은 노인에게 특히 부족하기 쉬운 식품군으로 뼈, 근육, 연골, 피부, 혈액을 만들고 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

노인 영양지수



## 고기·생선·달걀·콩류는 어떻게 먹어야 할까요?

1

### 알맞게

- 1회 분량 기준으로 **남자 노인은 하루에 4회, 여자 노인은 2.5회 분량의 단백질 식품**을 섭취하는 것이 필요해요.
- 필요한 단백질의 양은 체격, 성별, 활동량에 따라 달라져요.

2

### 다양하게

- 고기, 생선, 달걀, 콩류와 견과류를 골고루 섭취해요.
- 동물성·식물성 급원 식품을 골고루 섭취해요.
- 어육류의 경우 가능한 기름기가 적은 **살코기** 부위로 선택해요.





## 1차시

## 균형편

## 1 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

## 노인 영양지수



## 2 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 **어류**보다 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

3

## 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 노인은 1일 300 mg 미만 섭취(**달걀 하루에 1개 정도만 섭취**)를 권장해요.



## 노인 영양지수



## 1차시

## 균형편

## 4

## 콩류



- 콩은 양질의 식물성 단백질 급원으로 **콜레스테롤이 들어있지 않아요.**
- 포화지방산은 적고, **불포화지방산은 많아서** 육류대신 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.





## 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, 심순환계질환과 뇌졸중 발생률이 20~30% 감소했다는 보고가 있어요. (미국심장학회지, 2020. 9.)

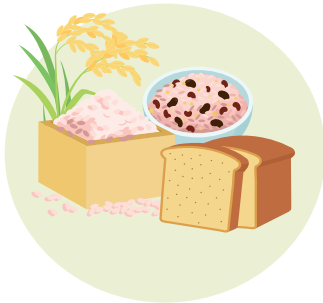
※ 단, 견과류 30 g은 밥 반 공기 이상의 에너지(185 kcal)가 포함되므로 적절한 섭취가 필요해요!



노인 영양지수



## 4. 곡류







1차시

균형편

## 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



식품의약품안전처

1-23

노인 영양지수



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 계실증을 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.





## 1차시

## 균형편

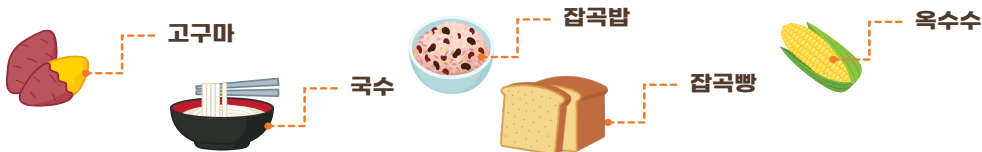
## 곡류는 어떻게 먹어야 할까요?

### 1 알맞게

- 1인 1회 분량을 기준으로 **남자 노인은 하루 3.5회, 여자 노인은 하루 2.5회** 정도 먹는 것이 필요해요.
- 정확한 권장섭취횟수는 체격과 활동량에 따라 달라져요.
- **섭취하는 곡류의 절반 정도는 전곡으로 섭취**하는 것이 좋아요!

### 2 다양하게

- 곡류군에 포함된 식품을 골고루 다양하게 섭취해요!



노인 영양지수



## 5. 물





## 🍷 물을 마시는 것이 왜 중요할까요?



- 물은 체온 조절 등 몸의 항상성과 생명 유지를 위해 **꼭 필요해요.**
- 영양소 운반과 노폐물 배출같은 **생리 기능을 원활하게** 하는 역할도 담당해요.
- 국민건강영양조사 결과에서 **노인의 60~80%가 필요한 양보다 적게** 수분을 섭취하는 것으로 보고되고 있어요!

노인 영양지수



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!

가벼운 탈수 증상도 노인의  
건강에는 큰 영향을 미치므로  
물을 충분히 섭취하는 것이  
중요해요!





## 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 마셔요.  
(보리차, 녹차 등)
- 저지방 우유, 칼슘 강화 두유, 첨가당이 들어있지 않은 100% 과일·채소주스도 좋아요!



노인 영양지수



# 균형편 이것만은 꼭!



## [곡류]

전곡류 위주로  
하루 2.5~3.5회 섭취



## [고기·생선·달걀·콩류]

하루 2.5~4회 섭취



## [채소류]

하루 6~8회 섭취



## [과일류]

하루 1~2회 섭취



## [우유·유제품류]

하루 1~2회 섭취



## [물]

하루 6~7잔 섭취

