

한국상용조리가공식품중 영양성분에 관한 연구

김소희*, 김인복, 권오란, 이해영, 장재희, 권혁희, 이달수 식품의약품안전청 영양과

최근들어 외식의 증가로 외식비 지출이 전체 식비중 33.5%를 차지하고 있다. 그러나 국민영양조사시 외식에 의한 영양소 섭취량은 외식조사의 어려움과 더불어 외식시 섭취하는 조리식품에 대한 영양성분 분석자료가 마련되어 있지않아 정확한 영양섭취량의 파악이 어려운 실정이다. 따라서 본연구는 외식으로부터 얻는 영양소 섭취량의 실태를 정확히 파악하여 국민의 영양평가및 건강증진 대책등에 필요한 기초자료를 얻는 것을 목적으로 한다. 이에 상용조리가공식품중 갈비탕등 30품목(약 20선씩)을 구입 혼합하여 균질화한 후 일반성분, 무기질, 비타민을 분석하였으며 그 결과는 다음과 같다(100g중 함량). 본 연구의 대상식품이 외식이기 때문에 표준화된 recipe에 의해 조리된 것이 아니므로 조리방법, 재료배합량등에 따라 분석치에 차이가 있을 수 있으므로 이 점을 충분히 고려하여 활용하여야 할 것이다.

1. 한식류에서는 탕류에 있어서 영양성분이 비슷한 양상을 나타내었으며 특히 곰탕,도가니탕은 수분함량이 높는데 비해 조단백질함량이 각각 6.8g, 7.1g로 높았고, 육계장은 β -carotene, 비타민 B_1 , B_2 가 각각 $66\mu\text{g}$, 0.05mg, 0.04mg로 높았으며, 해장국의 경우 철분이 4.6mg로 아주 높았으며 이는 선지(소피)에서 유래된 것으로서 좋은 철분급원식품이라 할수있다.

2. 찜개류는 김치찌개에 지질이 4.1g로 다른찌개에 비해 높았으며 이는 돼지고기사용에 의한것이며 β -carotene, 비타민 B_1 , B_2 가 각각 $233\mu\text{g}$, 0.09mg, 0.06mg로서 다량의 비타민을 함유하고있는 음식이며 된장찌개에도 비타민 B_1 이 0.1mg로 높았다.

3. 면류에서 비빔냉면과 회냉면을 비교해보면 회냉면의 단백질함량이 6.0g로 비빔냉면 3.1g보다 높았으며 이는 생선회에 의한 것으로 판단되며 칼국수와 수제비는 사용된 재료가 거의 비슷하므로 영양성분의 함량도 비슷한 양상을 보여 주었다.

4. 일식류의 탕류에서 알탕과 대구탕을 비교시 알탕에는 인이 133mg로 많았으며 비타민 A, B_1 , B_2 함량도 많았다.

5. 양식류에서는 스파게티와 카레라이스에 비타민 B_1 이 0.08mg, 0.15mg로 많았고, 중식류에서는 기름을 많이 사용하는 군만두, 볶음밥이 11.9g, 8.4g로 지질함량이 높았으며 면류 중에서는 짜장면과 짬뽕에 비타민 B_1 함량이 높았다.

본 분석결과로서 한끼의 외식으로 부터 섭취되는 영양소를 평가해보면 본연구에서는 외식의 실태조사는 실시하지 않았기 때문에 제공된 밥과 김치는 문헌을 인용하였으며, 하루 3식기준으로하여 영양소섭취량이 동일하다고 가정할 경우 1일 영양권장량의 1/3과 비교평가를 실시해본 결과는 다음과 같았다.

1. 에너지섭취량은 도가니탕, 순두부, 스파게티, 볶음밥을 섭취시 한끼 권장량(833Kcal)을 훨씬 초과 하였으며 스파게티, 볶음밥의 지질함량이 높은 것에 기인된 것으로 추정되며 된장, 수제비, 짬뽕은 낮았고 떡만두국, 칼국수, 잡채밥은 권장량수준이었다.

2. 단백질섭취량은 도가니탕, 곰탕, 설렁탕, 육계장, 해장국이 각각 71.9, 50.8, 37.8, 36.6, 35.5g으로 권장량(25g)보다 높았으며 좋은 단백질 급원식품이라고 볼 수 있고, 군만두와 비빔냉면은 각각 18.5g, 17.1g로 낮았다.

3. 지질섭취량의 경우 권장량은 설정되어 있지않으나 스파게티21g, 오므라이스 28.4g, 간짜장28g, 군만두32.5g, 해장국35.3g로 권장수준(19g)보다 높았으며 이는 조리

에 사용된 기름량에 의한 것이며 된장찌개 8.8g, 칼국수 6.5g, 우동9.0g, 울면8.0g으로 권장수준보다 낮았다.

4. 탄수화물섭취량의 경우도 권장량은 설정되어 있지않으나 당질은 설렁탕, 도가니탕에서 권장수준(125g)보다 높았고 짬뽕, 갈비탕, 해장국은 낮았으며, 섬유소의 권장수준은 7g으로 모든 외식에서 아주 낮은 수준이었으며 해장국에는 4.8g로 그중 높았다.