

[P3-6]

재가노인 대상 급식프로그램에서 제공되는 식단의 메뉴 분석

정현영*, 이해영¹⁾, 양일선, 차진아²⁾, 채인숙³⁾

연세대학교 생활과학대학 식품영양학과, 상지대학교 식품영양학과¹⁾, 전주대학교 문화관광학부
전통음식문화전공²⁾, 제주대학교 식품영양학과³⁾

A menu analysis of foodservice program for homebound elderly

Hyun-Young Jung*, Hae-Young Lee¹⁾, Il-Sun Yang, Jin-A Cha²⁾, In-Suk Chae³⁾

Dept. of Food & Nutrition, Yonsei University. Dept. of Food & Nutrition, Sangji University¹⁾, School
of Culture and Tourism, Jeonju University²⁾, Dept. of Food & Nutrition, Cheju University³⁾

재가노인 대상으로 급식서비스를 제공하고 있는 경로식당 32개 기관과 식사배달서비스를 수행하는 31개 기관에서 1주일분의 메뉴와 재료 및 목측량의 자료를 근거로 제공 식단의 영양소 함량을 분석하였다. 경로식당에서 제공되는 점심식사의 영양소 함량은 1일 권장량의 1/3을 충족시킬 수 있어야 하므로 수혜노인 대부분이 65세 이상의 여성노인임을 감안하여 「한국인 1일 영양권장량」(제7차 개정, 2000) 중 65세 이상 여성의 권장량을 기준으로 분석한 결과 칼슘과 비타민 B₁을 제외한 모든 영양소가 권장량 이상으로 제공되는 것으로 나타났다. 총열량중 탄수화물, 단백질, 지방의 비율(CPF ratio)을 분석한 결과에서도 바람직한 구성비율인 50~65: 15~20: 20을 충족시키는 것으로 나타났다. 식사배달서비스에서 밀반찬배달 서비스의 경우에는 밥과 국이 포함되어있지 않으므로 일상적으로 노인들이 가장 많이 먹는 쌀밥이나 보리밥과 된장국, 채소국을 끼니에 가장 많이 드시는 것을 연구의 결과를 적용하여 경로식당 점심 식단의 영양소 제공 기준량에서 이 음식들로부터 섭취할 수 있는 영양가들을 제외한 값을 기준량으로 선정하였고, 도시락배달 서비스의 경우에는 밥과 국의 영양가를 배제시켜 비교하였다. 식사배달서비스의 영양소분석결과 비타민B₂를 제외한 모든 영양소가 기준량 이상을 제공하고 있었다. 메뉴의 구성에 따라 제공된 식사의 영양소를 분석한 결과, 경로식당의 경우 총 144개의 메뉴중 일품요리 21개, 2찬으로 제공된 메뉴 24개, 3찬으로 제공된 메뉴 99개로 3찬으로 구성된 메뉴가 가장 많은 형태가 가장 많았다. 메뉴의 구성에 따른 영양소 함량 차이 분석한 결과, 대부분의 영양소에서 통계적으로 유의한 차이를 보였는데, 일품요리나 2찬 메뉴보다는 3찬 메뉴가 영양적으로 충실한 것으로 분석되어 3가지 정도의 반찬으로 구성된 메뉴를 제공하는 것이 수혜노인들이 적절한 영양소 섭취에 도움을 줄 수 있을 것으로 사료된다. 식사배달서비스의 경우도 3찬의 경우가 2찬의 메뉴구성보다 영양소 함량이 더 높았다. 따라서 2찬보다는 3찬으로 메뉴를 구성 하는 것이 보다 더 충분한 영양소를 제공할 수 있는 것으로 나타났다.