

한국인의 영양 권장량

편 집 부



■ 국제식량농업기구(F.A.O) 한국지부에서는 한국인의 영양권장량을 한국영학회의 감수아래 내 놓았다. 우리도 국민소득이 증가함에 따라 식생활의 패턴(Pattern)도 과거보다 많은 향상을 보였으며 이에 따라 국민체위도 현격이 향상되었다.

요즈음 어린이들은 키도 클뿐만 아니라 모든 체력면에서 지금의 기성세대의 어렸을 때와는 많이 달라졌다고 말하고 있다. 확실히 우리들은 우리들의 부모나 조부모들이 일제시대에 고생을 하며 제대로의 영양섭취를 하지 못하고 [자라 왔다는 것을 들어왔다. 구태어 일제시대까지 거슬러 올라갈 필요도 없이 십년전만 해도 우리의 식생활은 필요한 영양분은 충분히 섭취할 수 없었다. 우리는 우리의 농촌의 어른들이 자기의 자식의 불룩한 배를 가르키며 우리 아들은 이렇게 배가 나왔다고 자랑이라도 하듯듯이 배를 내보이는 것을 본일이 있다. 지금 생각해보면 이것이 얼마나 웃지못할 희극인가를 느끼게된다. 김치조각에 발한 그

뭇만을 거뜬히 해치운 어린아이가 충분한 영양섭취를 했다고 보기에는 너무나 부족하기 때문이다. 충분한 단백질과 비타민을 섭취하지 못한 이 아이는 배만 툭 튀어나온 소위 똥배(Potbelly)이며 정상적인 성장발육이 아니라는 것을 알수 있다. 확실히 우리의 식생활 구조의 결핍은 경제적 여유때문에 충분한 영양을 섭취하지 못했다고는 하나 일면에는 영양면에 너무 무지했기 때문에 기인된 일도 많은 것같다. 이제 우리는 국민영양면에서 가장 필요로하는 동물성 단백질을 생산하는 일익을 담당하는 축산인으로서 국제연합 식량농업기구 한국협회가 발간한 한국인의 영양권장량을 토대로하여 축산물의 영양학적 가치를 다시한번 되새겨 보는 것도 의미있는 일이라 생각되어 여기에 FAO가 발표한 한국인의 영양권장을 소개한다.

〈표 1〉 한국인 영양 권장량 (1日 1人당)

성인, 중등정도 {男 60kg
노동에 종사하는 女 52kg

년 령	성별	칼로리 Cal	단백질 g	칼 슈 g	철 mg	비타민A* I.U	비타민B ₁ mg	비타민B ₂ mg	나이 아신 mg	비타민 C mg	비타민 D I.U
25	男	3,000	80	0.6	10	2,000 (6,000)	1.5	1.8	20	70	—
45	"	2,800	80	0.6	10	2,000 (6,000)	1.5	1.8	8	70	—
65	"	2,400	70	0.6	10	2,000 (6,000)	1.5	1.8	16	70	—
25	女	2,200	70	0.6	13	2,000 (6,000)	1.3	1.3	15	60	—
45	"	2,100	70	0.6	13	2,000 (6,000)	1.3	1.3	14	60	—
65	"	1,800	60	0.6	13	2,000 (6,000)	1.3	1.3	12	60	—
임 신 후반기	"	+300	80	1.1	16	2,500 (7,500)	1.8	1.6	18	90	400
수유기	"	+1,000	95	1.1	16	3,500 (10,500)	2.0	1.9	22	90	400

1-3	쇼아	1,300*	35	0.8	8	1,000 (2,100)	0.7	0.8	8	40	400
4-6	"	1,700	50	0.8	8	1,400 (3,100)	0.9	1.0	10	50	400
7-9	"	2,100	60	0.8	9	2,000 (4,000)	1.1	1.3	14	60	400
10-12	"	2,500	75	0.9	10	2,000 (6,000)	1.3	1.5	17	70	400
13-15	界	3,100	105	1.1	13	2,500 (7,500)	1.5	1.9	20	80	400
16-19	"	3,600	90	1.1	14	2,500 (7,500)	1.6	2.0	24	80	400
13-15	女	2,600	100	1.0	14	2,000 (6,000)	1.3	1.6	17	80	400
16-19	"	2,400	80	1.0	15	2,000 (6,000)	1.3	1.4	16	70	400

*팔호속의 수치는 비타민A의 給源이 Carotene일때를 말한다.

I.U; 국제 단위

<표 2>

成人體重別 칼로리 권장량(중등노동)

男 子				女 子			
년령	2 5 세	4 5 세	6 5 세	년령	2 5 세	4 5 세	6 5 세
체중				체중			
kg	칼로리	칼로리	칼로리	kg	칼로리	칼로리	칼로리
—	—	—	—	40	1,900	1,800	1,500
—	—	—	—	45	2,000	1,900	1,600
50	2,500	2,400	2,000	50	2,100	2,000	1,700
—	—	—	—	52	2,200	2,100	1,800
55	2,800	2,600	2,200	55	2,300	2,200	1,800
60	3,000	2,800	2,400	60	2,400	2,300	1,900
65	3,200	3,000	2,500	55	2,500	2,400	2,000
70	3,400	3,100	2,600	—	—	—	—

<표 3> 성인(25세) 노동별 칼로리 권장량

	칼로리량	
	남(60kg)	여(52kg)
A. 대단히 가벼운 노동	2,400	1,900
B. 경한노동	2,700	2,100
C. 중등정도의 노동	3,000	2,200
D. 중한노동	3,600	2,800
E. 격심한 노동	4,100	3,600

註: 서기, 점원, 교원등은 A; 의사, 정원사, 웨이트공 및 연외공은 B; 농부, 토공, 기계공, 석탄굴착공, 석공, 가사등은 C 또는 D; 모심기 중경제호는 E. 여자일지라도 활동력이 높을때에는 체위의 차만 고려 한다면 남자의 그것에 가깝게 할 필요가 있다.

<표 4> 성인(25세)노동별 칼로리및 단백질권장량

	칼로리량		단백질(g/일당)	
	남(60kg)	여(52kg)	남	여
A. 대단히 가벼운 노동	2,400	1,900	80	70
B. 경한 노동	2,700	2,100	80	70
C. 중등 정도의 노동	3,000	2,200	80	70
D. 중한 노동	3,600	2,800	80(100)	70(90)
E. 격심한 노동	4,100	3,600	80(100)	—

註: 1) 「칼로리량」난에 있어 서기, 점원, 교원, 등은 A, 의사, 정원사 기계공 연외공은 B; 농부, 토공, 기계공, 석탄굴착공, 석공, 가사등은 C 또는 D. 모심기, 중경제호는 E.

여자일지라도 활동량이 높을 때는 체중의차만 고려 한다면 남자의 그것에 가깝게 할 필요가 있다.

2) (단백질)난 팔호內의 수치는 노동에 미숙 기간중에는 체중 kg당 2g의율로 산출한다는 원칙하에 안전을 고려한 숙련자와 미숙련자와의 중간치이다.

3) 칼로리는 활동, 기온, 연령, 임신부, 수유부등에 따라 수정되어야 함.

<표 5>

중요식품중의 필수아미노산 조성과 그단백가

(단위 ; 단백질 질소 1g당 아미노산 mg)

食 品	Isoleu- cine	Leu- sine	Phen- yl- anine	Tyor- sine	합유아미노산		Thre- onine	Trypto- phan	Valine	단백가
					計	Meth- ionine				
아미노산기준구성	270	306	270	180	270	144	180	90	270	100
우 유	407	630	496	323	211*	154	292	90	440	78
계란	428	565	396	274	342	196	310	160	460	100
카제인	402	628	497	367	215*	190	227	85	448	80
卵알브민	403	556	372	271	397	245	275	90	486	100
牛 肉	332	515	540	212	237	154	275	75*	345	83
牛 心 臟	317	558	513	232	217*	149	288	81	360	80
牛 肝 臟	327	577	468	234	226*	147	302	94	393	84
牛 腎 臟	304	542	453	232	208*	128	278	92	365	77
豚 腰 肉	320	462	515	225	233*	156	292	80	302	86
魚 肉	317	474	549	159	262	178	283	62*	327	70
燕 麥	302	436	212*	213	211	84	192	74	348	79
裸 麥	253	398	244	209	217*	89	190	76	301	80
쌀	322	535	236	269	222	142	241	65*	415	72
보 리	248	405	197*	212	201	84	197	73	293	73
옥 수 수	293	827	179	385	197	117	249	38*	327	42
조	374	583	190*	—	430	254	254	80	445	70

* 가장부족된 아미노산

<편집 註> 중요식품의 아미노산 조성을 보더라도 축산물(우유, 계란)의 필수아미노산 조성이 얼마나 풍부하며 단
백가가 높다는 것을 쉽게 알 수 있다. 특히 계란은 단백질가가 100이며 필수 아미노산이 어느 식품보다도 풍부한 최고
의 식품임을 알 수 있다.

<표 6> 표준 단백질의 체중 kg당 1일 최저필요량

년 령	평 균	-20%	+20%
1-3	0.88	0.70	1.06
4-6	0.81	0.65	0.97
7-9	0.77	0.62	0.92
10-12	0.72	0.58	0.86
13-15	0.70	0.56	0.84
16-19	0.64	0.51	0.77
成 人	0.59	0.47	0.71

註: 1) 평균은 全人口의 평균인. -20% 値는 成人의 2.5%에 해당되고 +20% 値가 成人의 97.5%에 해당
될.

2) 妊娠 4個月 부터는 1人當 6g 가산하고 수유부 授乳
婦)는 1인당 15g 가산함.

3) 사춘기에 대한 고려나 13-19세에서 성별 차는 고
려치 않음

<표 7> 성인 노동별 단백질 권장량

(단위 : g/일당)

노 동 별	남	녀
대단히 가벼운 노동	80	70
경한 노동	80	70
중등 정도의 노동	80	70

중한 노동	80(100)	70(90)
격 심한 노동	80(100)	—

註: 1) 단백질 팔호 안의 수치는 노동의 미숙련 기간중에
는 체중 kg당 2g의 율로 산출한다는 원칙하에 안전을
고려한 숙련자와 미숙련자와의 중간치 이다.

<표 8> 지방질 권장량

년 령	남	녀	
1-3	18(g)	18(g)	
4-6	23	23	
7-9	28	28	
10-12	33	33	
13-15	41	35	
16-19	45	35	
20-	40	33	
임, 수유부(授乳婦)		43	
노동별	최 소 경	30	24
	경	35	28
	중(中)	40	29
	중(重)	58	37

註 지방은 과다 섭취하면 오히려 심장병을 유발할 염려
가 있으며 우리나라는 합수탄소 섭취량이 많어 지방을
과다 섭취하면 오히려 좋지 않다.

〈표 9〉 비타민A 또는 B-Carotene 권장량 (단위 : I.U)

년 령	별	비타민A 권장량	Carotene 권장량
성 인	남 자	2,000	6,000
성 인	여 자	2,000	6,000
	신 부	2,500	7,500
	유 부	3,500	10,500
	1-3	1,000	2,100
	4-6	1,400	3,100
	7-9	2,000	4,000
	10-12	2,000	6,000
남	13-15	2,500	7,500
	16-19	2,500	7,500
녀	13-15	2,000	6,000
	16-19	2,000	6,000

〈표 11〉 비타민B₂ 권장량 (단위 : mg)

년 령	별	권 장 량
1-3		0.8
4-6		1.0
7-9		1.3
10-12		1.5
13-15		1.9
16-19		2.0
13-15		1.6
16-19		1.4
성 인	남 자	1.8
성 인	여 자	1.3
임 신	부 (후 반)	1.6
수 유	부	1.9

〈일부생략〉

종란표시번호 읽는 법

㉠ 계통별번호

산 란 계	번호	육 용 계	번호
아바에카브라운	1	아 바 에 카 70	1
바브록 B-300	2	장 끼 -H	2
하이섹스화이트	3	코브칼라 섹스	3
하바드 코멧트	4	하바드브로일러	4
하이라인 934E	5	하 이 브 로	5
" W-36	6	인 디 안 리 버	6
스타크로스 288	7	필 퀴 88A	7
와 렌	8	스 타 브 로	8
한 협 122호	11	베 데 트 인 라	9
" 333호	12	한 협 603	11
" 353호	13	" 615	12
" 325호	14	" 633	13
" 순계	15	" 순계	14
코로니알 W L	16		
" R I R	17		
축 시	18		

※ ABC 순

㉡ 종란표시번호 읽는 법

