

한국인 식단작성을 위한 식품구성 및 그 영양적
배합에 관한 연구*

A study on the Composition of food and it's nutritional
mix for preparation of Korean Menus

연세대학교 가정대학
생활과학연구소
교수 이기열
부교수 손경희
Yonsei University,
College of Home Ee.
Dept. Food Nut.
Prof Kryull Lee
Assoe. Prof Kyung Hee Sohn

〈目 次〉	
I. 식품 구성 책정의 방법	IV. 영양소 배분의 평가
II. 타국의 식품구성 기준을 참조할 수 있다.	V. 식단에 대한 고찰
III. 식단작성의 실제	VI. 결 언 參考文獻

*본 연구는 1978년도 생활과학연구소 연구보조금으로 시행되었음.

<Abstract>

“A Study of Basic Meal Planning for Korean people”

Nowadays various organizations, such as hospitals, workers, students and families are requesting a model sample of standardized Korean meal plan to meet their nutritional requirement with daily food intake.

Practical application of nutritional requirement in Korean meal is not yet established. This mainly comes from the lack of the research works on experimental cookery for the right amount of recipes of Korean meal, and no effect was ever paid for this angle by any specialist. Therefore, it is urgent to research and construct the standardized meal plan for Korean people.

Contents of the present research are as follows :

1) Standardization of recipes and the amounts :

Various kinds of daily foods were selected for the purpose of recipes. The standardization of the recipes and the right amount were continuously attempted.

2) Research on the construction of nutritional meal plan :

The method of constructing harmonious meal plan based upon the requirement, were studied, And the meal plans were constructed according to the different units of ages. Special meal plans were also constructed for the pregnant women and lactating women.

3) Evaluation for the nutritional adequacy were followed after the setting the various recipes

한국인의 식생활의 영양학적 불균형 문제는 이미 여러 학자들에 의하여 발표되어 왔다. (1, 2, 3)

우리나라 식생활 현황에 비추어 열량의 섭취량은 부족하다고 할 수 없으나 다른(?) 많은 문제를 안고 있다. 그중에서 당질, 지방, 단백질의 열량구성 조성에 있어서 과잉한 당질 섭취로 인한 문제점과 이에 대한 대치식이등 다각적인 연구가 되어 있음도

사실이다. (4)

식량구성의 영양적 우수성은 그것을 구성하는 식품의 질과 양에 따라 차를 나타낸다. 따라서 한국인 재래의 식습관에 기준을 두어 상용되는 식품을 영양적 배려에서 선정하여 식품구성의 과학화에 관한 노력은 우리나라의 식량정책과 보건상 시급한 오늘의 과제이다.

李⁽⁵⁾는 이에 관한 기초자료로 그의 연구

의 제 1부에서는 한국 전래 음식의 과학성과 비과학성을 국내, 국외의 문헌을 통하여 분석한 후 그 내용을 현대 영양과학의 기준에서 평가하였다. 이 연구의 제 2부에서는 (6) 식습관에서 오는 한국인의 영양문제를 근거로 새로운 열량 구성을 위한 동물실험을 실시하였고 앞으로의 식생활 개선에 대한 제언과 아울러 식생활 구조를 위한 기초 식품의 양적구성을 시도하였다.

위의 동물실험에서는 생후 50일전후의 체중 50~60g 정도의 Sparague Dowley 계의 Albino Rat 웅성 35마리를 7 마리씩 각군으로 나누었다.

실험식이의 식이조성은 열량의 조성비율을 동일하게 하고 사용하는 식품을 다르게 배분하였다. 제 1 군을 대조군으로 하고, 제 2 군은 백미 70%와 칠분도미의 비교, 제 3 군에서는 열량조성식품을 백미 70%, 참깨 5% 치로 구성하였다. 제 4 군의 식이조성은 농촌형, 제 5 군은 도시형으로하여 실험하였다.

실험 결과는 체중증가와 식이효율에서 제 3 군이 유의성있는 효율을 나타내어 ($P < 0.05$)을 증명하게 되었다. 즉 당질, 단백질, 지방의 양적 열량구성 비율의 중요성과 아울러 동일한 비율에서도 식품의 상호배분의 차에서 유의적(효율의) 차가 있는 것을 발견하였다.

따라서 식생활은 그의 권장량에 맞는 양적 근거도 중요하지만 앞으로 식단작성시의 식품선택의 다양성이 식생활 과학화의 이차적인 과제가 된다고 본다.

오늘날 영양의 중요성으로 균형식사의 필요성은 많은 사람들이 인식하고 있으며 많은 집단 즉 근로자, 운동선수, 학생, 병원 그리고 가정에서 매일의 음식섭취가 그들의 영양소 필요량을 충족할 수 있게 되기를 열

망하고 있다.

한국인에 대한 영양소 필요량의 실질적인 응용은 아직 잘 확립되어 있지 않다. 그 이유는 각종 한국음식의 정확한 실험조리법이 확립되어 있지 않은데다 손쉽게 영양적 균형을 이룰 수 있는 합리적인 식단이 계층별, 연령별 혹은 용도별에 따라 다양하게 작성준비되어 있지 않다.

식단작성의 과학성은 권장량이 다른 연령별로 혹은 생산 기호성이 다른 지역성에 따라 달라야 하지만 우선 연령별 차이를 둔 몇개의 식단을 주간으로 하여 그 책정에 필요한 제문제를 토의코져 한다.

본 조사를 통하여 영양소의 각 연령별 권장량에 따른 식품구성의 과학적인 책정의 필요성을 강요하고 이에 따른 식단 작성의 실례를 제시하여 본다.

I. 식품 구성 책정의 방법

식품구성에 따른 식품의 영양적 환산

우선 식품구성 책정은 선택하는 식품군의 수가 영양의 균형을 혼란하게 하지 않는 범위에서 적고 융통성이 풍부하여야만 이용하기가 쉽다고 한다.⁽⁷⁾

세계에서 학령기 아동의 식품구성 방법으로 공통적으로 선정되는 식품선정의 영양적 평가법의 실례를 들면 다음과 같다.

예1. 계란 : 단일식품으로 각종 영양소를 종합적으로 공급하는 식품이지만 1일 1개 정도를 섭취하는 것으로 구성하였다. 그 경우 영양상의 위치는 표1과 같으며 비타민 A와 B₂는 권장량 상에서 상, 단백질과 철분은 하에서 상을 공급하고 또 지방의 좋은 공급원이 된다.

예2. 우 유 : 좋은 영양원과 소화력에서 식품으로 높은 영양적 가치를 갖고 있다. 학령기 아동에 대한 1일 400ml의 우유선정

표 1 계란 50g에 있어서 供給되는 營養素量과 營養比율

	열량 Kcal	단백질 g	지방 g	칼슘 mg	철 mg	나트륨 mg	비타민류					
							A	B ₁	B ₂	나이아신	아스코르빈산	
							I. U.	mg	mg	mg	mg	
계란 50g중의 영양소량	78	6.4	5.6	33	1.3	45	400	0.05	0.15	0.1	0	
7~12세의 권장량 에 대한 비율	남	3.6%	11%	-	5.5%	13%	-	20%	4.5%	12%	0.7%	-
	여	3.7%	10%	-	4.7%	13%	-	20%	4.5%	12%	0.7%	-

은 표 2에 나타난 것과 같이 칼슘과 비타민 B₂의 소요량의 전부를 충족하고 7세 아동의 권장량의 약 50~60%, 비타민 B₂는 약 50%를 충족한다. 또 단백질과 비타민 A는 권장량의 약 60%의 열량과 비타민 B₁은 약 11%가 우유에서 공급될 수 있다. 그러나 철분과 비타민 C는 극히 작고 거의 전면적으로 타 식품에 의존하여야 한다.

표 2 우유 400ml에서 供給되는 영양소량과 비율

	열량 kcal	단백질 g	칼슘 mg	철분 mg	나트륨 mg	비타민류					
						A	B ₂	나이아신	아스코르빈산	B ₁	
						I. u	mg	mg	g	mg	
우유 400ml의 영양가	236	11.6	400	0.4	144	400	0.6	0.4	0	0.12	
7~12세까지 의 권장량에 대한 비율	남	11%	19%	67%	4%	-	20%	46%	3%	-	11%
	여	11%	18%	57%	4%	-	20%	46%	3%	-	11%

<이와같이 식품 구성 책정을 위한 식품군의 선정은 그 성분상의 영양가의 특성과 우수성에 따라 잘 선정되어야 한다.>

II. 타국의 식품구성 기준을 참조할 수 있다.

식품의 종류는 많지만 이들은 자기 다른 영양적 특성을 가지고 있으므로, 어느 특정 연령에서 균형된 영양을 주기 위하여서는 우선 영양 필요량의 근거를 둔 하루에 필요한 음식의 종류와 양을 배합하여 식품구성 혹은 식량구성이라 한다.

식품구성은 각국의 권장량과 식습관의 지

역적 특성에 따라 배분의 기준이 다르다.

III. 식단작성의 실제

식단은 구체적으로 하루의 식생활에서 어떤 식품을 사용하여 이것을 아침, 점심, 저녁 혹은 간식에 어떻게 배분하고 무슨 조리법을 사용하는가를 결정하는 구체적인 식사 계획이 식단작성이라 할 수 있다.

즉 식생활 계획을 합리적으로 영위하기

한국인 식단 작성을 위한 식품구성 및 그 영양적 배합에 관한 연구

표 3-1 각국의 어린이 식사 계획안(단위: g)

식품군	미국 농림성안		일본		한국	
	성인	어린이	성인	어린이	성인	어린이 7~9세
우유 및 유제품	600	650	300	400	180 (15)	400
계란	50	35	45	50		50
어제류 및 수조 육류	남 240 여 210	130	70 80	50 40	140	70
콩류 및 콩제품	24	8	20	10	15 (30)	60 (50)
녹황색 채소류	남 50 여 100	15	400	300	150	100
기타 채소	115	115	-	-	250	260
과실류	남 360 여 210	210	-	-	100	200
곡류 및 감자류	160-210	80-130	350-450	190-220	500 150	190-230 100
유지류	24-50	24	20-50	15	-	25
설탕	40-65	24	30	20	-	20

<식품 구성의 지침은 주로 육류 난류 두류를 단백질 공급원으로 조성하고 각국이 다 곡식, 서류, 설탕, 유지류를 열량원으로 취급한다.>

표 3-2 한국인 영양 권장량

연령 (才)	열량 Kcal	단백질 g	비타민A (β-카로틴) I. u	치아민 mg	리보플라빈 mg	나이아신 mg	아스코르빈산 mg	칼슘 g	철분 mg
1~3	1,100	35	1,500 (4,500)	0.6	0.7	8	40	0.5	15
4~6	1,500	45	1,700 (5,100)	0.8	0.9	10	40	0.5	10
7~12	2,000	55	1,900 (5,700)	1.0	1.2	13	40	0.5	10
남자16~19	2,900	85	2,500 (7,500)	1.5	1.7	19	60	0.7	18
20~49	2,700	80	2,000 (6,000)	1.4	1.6	18	60	0.5	10
여자16~19	2,200	75	2,000 (6,000)	1.1	1.2	15	60	0.7	18
20~49	2,000	70	2,000 (6,000)	1.0	1.1	13	50	0.5	18
일부	+300	+25	2,400 (7,200)	+0.3	+0.3	+2	65	1.2	18
수유부	+500	+30	3,500 (10,500)	+0.3	+0.5	+4	85	1.2	18

와 설비, 조리자의 시간, 능력등의 각종 제 등의 배려도 필요하다.
 약이 있고 또 영양외의 식습관 개인의 기호 표 4 에는 연령과 특수조건을 통괄한 일주

[표4-1]
 월요일

	음 식 명	식 품 재 료	본 량(g)					
			7~12세	사 춘 기	성인 남자	성인 여자	임 신 부	수 유 부
아	보 리 밥	보 리	15	30	30	15	15	20
		쌀	60	100	100	60	80	80
	미 역 국	미 역	20	20	20	20	20	20
		쇠 고 기	당면국 20 최고기 30 감자 20 양파 20	50	50	50	50	50
	두 부 졸 임	두 부	70	100	100	70	70	100
		간 지	10	10	10	10	10	10
	도 라 지 나 물	도 라 지	5	5	5	5	5	5
		기 름	-	50	50	30	30	도라지생채 50 도라지 50 당근 30 고추장 10
	김 치 유	김 치 유	40	50	50	50	50	50
	우 유	우 유	180	180	-	-	180	180
점	차 조 밥	차 조	10	20	20	10	15	15
		쌀	60	100	100	60	80	80
	호 박 찌 게	호 박	50	50	50	50	50	50
		감 양	20	20	20	20	20	20
	감 자 크 로 케	감 양	20	20	20	20	20	20
		쇠 고 기	30	30	30	30	30	30
	밀 빵	쇠 고 기	30	30	30	30	30	30
		근	10	-	-	-	20	20
	알 껌	감 자	80	80	80	80	생선 튀김 100 이면수 100 기름 20	생선 튀김 80 이면수 80 기름 10
		밀 가	10	10	10	10	-	-
김 치 실	기 름	20	20	20	20	-	-	
	계 새	-	25	-	-	-	-	
김 과	계 새	-	50	50	50	50	50	
	우 란	-	10	10	10	10	10	
우 유	우 유	40	50	50	50	50	50	
	바 나 나	100	사과 졸임 100 사과 100 설탕 30 버터 5	-	100	-	사과찜 100 사과 100 버터 20 설탕 5	
저	보 리 밥	보 리	15	30	30	15	15	20
		쌀	60	100	100	60	80	80
	토 란 국	토 란	30	80	80	60	80	80
		쇠 고 기	계란국 30 계란 10 최고기 5 실파 5	50	50	30	50	30
	소 시 지 졸 임	소 시 지	30	50	50	30	30	50
		양 파	20	30	30	20	20	30
	시 금 치 나 물	감 자	30	50	50	30	30	30
		기 름	5	5	5	5	5	5
	생 선 튀 김	당 근	20	-	-	-	-	-
		기 이	-	50	50	50	30	50
김 과	기 이	60	-	-	-	-	-	
	기 름	10	-	-	-	-	-	
우 유	김 과	40	50	50	50	50	50	
	바 나 나	-	100	100	-	-	100	
우 유	우 유	180	-	-	180	180	180	

대한가정학회지

일분의 종합식단표가 작성되어 있고 이를 -7까지 계속 제시되어 있다.
구체화한 식단이 요일별로 표4-1에서 표4

*섭취량

	열 량 kcal	단백질 g	지 방 g	당 질 g	칼슘 mg	철 mg	비타민A I. U.	비타민B ₁ mg	비타민B ₂ mg	나이아신 mg	비타민C mg
7~12세	2079	77.6	76.8	271	891	10.4	5629	1.26	1.41	32.4	68
사춘기	2978	103.4	76.8	432	979	21.7	7247	1.56	1.6	48.9	112
성인남자	2760	101.0	83.3	396	959	20.6	6836	1.47	1.49	50.2	106
성인여자	2021.1	78.62	73.79	263.13	852.16	16.74	3504	1.158	1.263	40.74	97.4
임신부	2380	105.8	85.1	298	1162	17.7	7846	1.23	1.65	40.3	82.5
수유부	2550	102.7	90.1	333	1235	19.9	10473	1.38	1.84	45.5	101

[표 4-2]

화요일

	음 식 명	식품재료	분 량(g)					
			7~12세	사춘기	성인 남자	성인 여자	임신부	수유부
아	콩 밥	콩	10	20	20	10	15	15
		쌀	60	100	100	60	80	80
	무 우 국	무	50	50	50	50	50	50
		우유	5	10	10	10	-	10
	생선 줄임	두부	-	50	50	50	50	50
		고기	-	-	-	-	30	-
침	생선 줄임	콩	도루묵 70	100	도루묵 100	도루묵 70	60	100
		간장	10	10	10	10	10	10
	묵 무 침	묵	5	5	5	5	5	-
		무	30	50	50	30	30	50
	김 치유	김	5	10	10	5	5	5
		치유	40	50	50	50	50	50
			180	-	-	-	180	180
절	국 수 장 국	국	100	150	150	100	120	120
		쇠고기	30	50	50	30	30	50
		계란	50	50	50	50	50	50
	호박 전	호박	50	생선 전 민어 60	50	50	생선 전 민어 60	생선 전 민어 60
		계란	30	30	30	30	30	30
		밀가루	10	10	10	10	10	10
오이 생 채치	오이	10	10	10	10	10	10	
	채치	50	50	50	50	50	50	
심	과실유	과	40	50	50	50	50	50
		사과	100	-	사과 줄임 100	-	100	포도 100
			-	180	설탕 30 버터 5	-	-	-
저	카레라이스	쌀	120	120	120	120	120	100
		감	50	50	50	50	50	50
		당근	20	30	20	30	20	30
		양파	30	30	30	30	30	30
		쇠고기	30	30	30	30	30	30
		버터	10	10	10	10	10	10
야채샐러드	카레가루	20	20	20	20	20	20	
	오이	50	50	50	50	50	50	
년	단 무 지	당근	20	30	20	30	20	30
		마요네즈	10	10	10	10	10	10
	과실유	과	20	20	20	20	20	20
		사과	-	사과 줄임 150	150	150	-	바나나 100
			-	설탕 20	-	-	180	180

*섭취량

	열 량 kcal	단백질 g	지 방 g	당 질 g	칼 슈 mg	철 mg	비타민A I. U.	비타민B ₁ mg	비타민B ₂ mg	나이아신 mg	비타민C mg
7 ~12세	2040	75.9	60.6	285	673.5	11.8	7305	1.085	1.495	21.3	96
사 춘 기	2872	137.7	86.2	381	951	22.8	7919	1.39	2.12	45.1	98
성인남자	2693	95.3	83.3	385	589	27.4	7372	1.38	1.64	34	99
성인여자	2041.7	71.89	68.6	283.9	589.6	15.15	9584.5	0.985	1.29	30.47	90.9
임 신 부	2477	111.6	84.1	328	1045	18.7	7286	1.35	2.05	34.2	96
수 유 부	2567	123.4	84.8	339	1231	21.3	9957	1.43	2.18	37.0	104

[표 4-3]

수요일

	음 식 명	식품재료	분 량(g)						
			7~12세	사 춘 기	성인 남자	성인 여자	임 신 부	수 유 부	
아	츄 스투스트 Toast	포 도 츄 스투	180	180	180	180	180	180	
		식 빵	100	120	120	100	100	100	
		버 터	10	20	20	10	10	10	
		가 루 유	10	10	10	-	10	10	
침	콩 우 유	콩 가 루 유	180	100	180	-	180	100	
		우 설	-	10	10	-	-	-	
		탕 란	50	50	50	50	50	50	
	제 란 후 라이	계 기	5	5	5	5	5	5	
		분 륜	-	-	-	-	-	-	
점	차 조 밥	차	10	20	20	10	15	15	
		쌀	60	100	100	60	80	80	
	시 금 치 국	시 금	50	50	60	60	30	30	
		치 장	20	20	20	20	20	-	
		멸	치 기	-	5	5	5	5	5
			최 고 기	20	-	-	-	-	-
	쇠 고 기 전	쇠 고 기	30	50	50	30	50	50	
		계 기 란	25	25	25	25	25	25	
	감 자 줄 임	감 자	10	10	10	10	10	10	
		줄 임	30	30	30	30	30	30	
심	김 우	치 유	-	-	-	20	-	20	
		간 설	10	10	10	10	10	10	
	과 실	사과	10	10	10	10	10	5	
		줄 임	40	50	50	50	50	50	
	과 실	-	180	180	180	-	-		
카 스 테 라	사과	100	-	-	-	150	오렌지 주스 50		
	설 탕	20	-	-	-	-	설 탕 30		
저	팔 밤	팔	10	20	20	10	15	15	
		쌀	60	100	100	60	80	80	
	동 태 찌 게	동	80	100	100	80	80	100	
		무 된	40	40	40	40	40	40	
	뽕 고 추 줄 임	뽕	30	30	30	30	20	20	
		고 추	멸 치 볶 음	-	-	-	-	-	멸 치 볶 음
		줄 임	멸 치	10	30	30	30	30	30
	겨 자 채	겨	5	10	10	10	10	10	
		자	5	10	10	10	10	10	
		채	5	10	-	-	-	-	
년	김 과 우	소 당	20	30	30	30	30	30	
		시 근	20	-	-	50	20	20	
	양 파	20	30	30	30	20	30		
	오 겨	10	30	30	30	20	30		
	설 탕	5	5	5	5	5	5		
김 과 우	치 유	40	50	50	50	50	50		
	배	-	150	150	150	-	100		
		-	-	-	-	180	180		

*섭취량

	열량 kcal	단백질 g	지방 g	당질 g	칼슘 mg	철 mg	비타민A I. U.	비타민B ₁ mg	비타민B ₂ mg	나이아신 mg	비타민C mg
7~12세	2141	90.4	70.4	287	792	47.24	5879	1.07	1.52	16.6	102
사춘기	2810	105.7	86	401.5	1096	40	7472	1.35	1.66	22.5	95
성인남자	899	37.5	87.1	377	370.8	18.2	8424	1.38	1.79	22.9	106
성인여자	1961.2	81.64	68.2	268.7	826	68.8	16241	1.1	1.334	17.7	107.3
임신부	2417	98.6	82.2	320.5	1198	34.1	7283	1.285	1.735	19.2	88
수유부	2384	101.3	78.3	271	1231.6	24.4	10387	1.31	1.66	22.3	114

[표 4-4]

목요일

	음 식 명	식품재료	분 량(g)						
			7~12세	사춘기	성인남자	성인여자	임신부	수유부	
아침	강낭콩밥	강낭콩	10	20	20	10	15	15	
			60	100	100	60	80	80	
	제란국	계란고	50	50	50	50	50	50	
			30	30	30	30	30	30	
	생선죽임	양파기름	10	10	10	10	10	10	
			60	80	80	60	60	80	
			10	10	10	10	10	10	
			5	5	5	5	5	5	
	호박나물	호박기름	10	10	10	10	10	10	
			60	60	60	60	60	60	
5			5	5	5	5	5		
김치	김치	-	-	-	-	-	20		
		40	50	50	50	50	50		
			180	180	-	-	180	180	
점심	비빔밥	쌀	80	120	120	80	100	100	
			50	50	50	50	50	50	
	조개국	고라니물	30	30	30	30	30	30	
			30	30	30	30	30	30	
			30	30	30	30	30	30	
			30	30	30	30	30	30	
			20	20	20	20	20	20	
			20	20	20	20	20	20	
	김치	김치	10	10	10	10	10	5	
			20	20	20	20	20	20	
과실	사과	20	20	20	20	20	20		
		40	50	50	50	50	50		
비스킷	사과	100	100	100	100	100	100		
		-	30	-	-	-	-		
저녁	떡만두국	떡	60	100	100	60	60	50	
			60	80	80	60	60	80	
	당근·오이무침	고추나물	30	50	50	30	30	50	
			20	20	20	20	20	20	
			30	30	30	30	30	30	
			25	25	25	25	25	50	
	감자튀김	감자	20	20	20	20	20	20	
			-	-	-	-	-	5	
	김치	김치	20	30	20	20	30	30	
			30	30	30	30	30	30	
-			70	-	-	-	70		
5			5	5	5	5	5		
김치	김치	50	50	50	50	50	50		
		50	50	50	50	50	50		
김치	김치	20	20	20	20	20	20		
		10	10	10	10	10	10		
김치	김치	-	50	-	-	-	50		
		-	100	100	100	-	-		
			-	-	-	180	-		

한국인 식단 작성을 위한 식품구성 및 그 영양적 배합에 관한 연구

*섭취량

	열 량 kcal	단백질 g	지 방 g	당 질 g	칼 슈 mg	철 mg	비타민A I. U.	비타민B ₁ mg	비타민B ₂ mg	나이아신 mg	비타민C mg
7~12세	2197	99.4	103.8	282	838	38.5	5777	1.25	2.27	29.6	61
사춘기	2892	136	77	424	929	40.8	7233	1.65	2.58	40.5	74
성인남자	2622	114.6	63.2	401	617	40.1	5930	1.46	1.98	36.7	66
성인여자	2131.3	95.6	65.8	287.2	559.3	38.53	5897	1.2	2.04	30.2	59.1
임신부	2452	108.8	77	323	1145	39.2	7629	1.39	2.57	31.3	64
수유부	2472	130.2	67.8	334	1189	46.5	10653	1.44	2.47	50.4	69

[표 4-5]

근요일

	음 식 명	식품재료	분 량(g)						
			7~12세	사 춘 기	성인 남자	성인 여자	임 신 부	수 유 부	
아	보 리 밥	보 리	15	30	30	15	15	20	
		쌀	60	100	100	60	80	80	
	양 배 추 국	양 배 추	60	60	60	60	60	60	
		쇠 고 기	30	30	30	30	30	30	
	뱅 어 포 구 이	당 근	--	--	--	--	20	20	
		뱅 어	20	20	20	20	20	20	
	연 근 줄 임	고 추	10	10	10	10	10	10	
		기름	5	5	5	5	5	5	
		연 실	50	50	50	50	50	계란 후라이	
		간	10	10	10	10	10	계란 5	
침	장 림	10	10	10	10	10	기름 5		
	기름	5	5	5	5	--	--		
	김 우	40	50	50	50	50	50		
과	치 유 실	180	--	--	--	180	180		
	복 승 아	--	150	--	--	--	--		
점	국 수 장 국	국 수	100	150	150	100	120	120	
		쇠 고 기	30	50	50	30	30	50	
	생 선 튀 김	계 가 자	50	50	50	50	50	50	
		버 미 터	30	60	60	30	30	60	
	야 채 줄 임	당 근	10	20	20	10	10	20	
		감	20	20	20	20	10	20	
	심	자 림	30	30	30	30	30	30	
		설 림	5	5	5	5	5	5	
		참 기 림	5	5	5	5	5	5	
	김 과 우	치 실 유	40	50	50	50	50	50	
포 도		100	--	--	--	150	100		
		--	180	180	180	--	--		
저	완 두 밥	완 두	10	20	20	10	15	15	
		쌀	60	100	100	60	80	80	
	야 채 · 당 면 국	쇠 고 기	30	30	30	30	30	30	
		파 자	30	30	30	30	30	30	
	감 당 버 고 당	자 면 터	20	20	20	20	20	20	
		버 터	20	20	20	20	20	20	
	튀 우 영 부	고 추	10	10	10	10	10	10	
		장 근	10	10	10	10	10	10	
	년	각 음	--	--	--	--	--	10	
		우 기	20	20	20	--	20	20	
영 림		30	30	30	30	30	30		
김 과 우 도	치 실 유	10	10	10	10	10	10		
	포 도	40	50	50	50	50	50		
		--	100	100	100	--	--		
		--	--	--	--	180	180		
		--	30	--	--	--	--		

*섭취량

	열량 kcal	단백질 g	지방 g	당질 g	칼슘 mg	철 mg	비타민A I. U.	비타민B ₁ mg	비타민B ₂ mg	나이아신 mg	비타민C mg
7~12세	2175	79.9	76.5	269	956	15.0	4660	1.35	1.93	23.7	83
사춘기	2859	105.5	90.3	397	1086	17.7	5614	1.66	2.23	34.7	102
성인남자	2685	98.9	87.6	371	1044	23.7	6123	1.66	2.31	26.1	86
성인여자	2021.5	76.91	65.97	254.9	798.9	14.8	5643	1.92	1.91	21.7	85
임신부	2723	90.7	77.7	319	1267	15.7	7238	1.51	2.32	26.3	91
수유부	2532	104.2	98.6	305	1320	17.3	10428	1.6	2.32	29.7	74

[표 4-6]

토요일

음 식 명	식품재료	분 량(g)						
		7~12세	사춘기	성인 남자	성인 여자	임신부	수유부	
아	콩 밥	콩	10	20	20	10	15	15
	닭 국	쌀	60	100	100	60	80	80
		닭	50	70	70	50	50	70
		감	20	30	30	20	20	30
		파	10	20	20	10	10	20
	두부 줄임	두부	70	100	100	70	70	야채 줄임 감자 30
		간	5	10	10	10	5	10
		설기	5	5	5	5	5	5
		탕	5	5	5	5	5	5
	침	버섯 볶음	송이	50	50	50	50	50
간			10	10	10	10	10	10
설기			10	10	10	10	10	10
기			10	10	10	10	10	5
김 우과		40	50	50	50	50	50	50
치유실		180	-	-	-	180	180	-
점	햄 샌드위치	도마도	150	-	-	-	-	-
		햄	100	150	150	100	100	100
		빵	20	30	30	20	20	30
		요네즈	10	20	20	10	10	10
	크림 스프	우유	100	150	150	100	100	150
		버터	5	10	10	5	5	10
	야채 샐러드	밀가	10	20	20	10	10	20
		도마도	100	100	100	100	100	100
	심	오마	40	40	40	40	40	40
		요네즈	20	20	20	20	20	20
당근		-	-	-	-	20	30	
우유	-	코코아 설탕 5	커피 설탕 5	커피 설탕 5	180	-	-	
저	팔 밥	팔	10	20	20	10	15	15
		쌀	60	100	100	60	80	80
		순두부	70	70	70	70	70	70
		찌개	30	30	30	30	30	30
	상추쌈	감	30	30	30	30	30	30
		된장	20	20	20	20	20	20
		호박	30	30	30	30	30	30
		상추	-	100	100	100	-	50
	참	상추	-	10	10	10	-	10
		참기름	-	10	10	10	-	10
탕	참기	-	5	5	5	-	5	
	설	-	5	5	5	-	-	

대한 가정학 회지

심	김과우	치실유	기 포	름 도	- 40 100 -	5 50 100 -	5 50 -	5 50 -	- -	기름 5 50 ice-cream 60
저	스파게티		국 최	수 고	100 30	150 30	150 30	100 30	보리밥 보리 15 쌀 80	120 30
					양 표	과 고	20 5	20 5	20 5	20 5
녀	단무지	치유실	버 도	터 마	10 40	10 40	10 40	10 40	야채튀김 감자 60 양파 20	10 40
					당 오	참 근	10 20	- 40	- 20	20 20
	단무지	치유실	양 마	배 추	20 10	20 20	20 20	20 10	기름 10	20
	단무지	치유실	단 무	지	20 -	20 180	20 -	20 -	김치 50 180	20 180
	단무지	치유실	포 도	도	-	-	100	100	콩나물 무침 콩나물 40	20

*섭취량

	열량 kcal	단백질 g	지방 g	당질 g	칼슘 mg	철 mg	비타민 A I. U.	비타민 B ₁ mg	비타민 B ₂ mg	나이아신 mg	비타민 C mg
7~12세	2021	82.7	68.1	258	565	27.0	7478	1.15	1.84	31.5	77
사춘기	2968	108.2	98.2	415	920	31.6	9494	1.64	2.52	40.98	93
성인남자	2850	103.5	91.3	381	587	28.8	6754	1.29	2.1	34.39	86
성인여자	2102.2	83.43	74.2	271.3	586.9	28.5	15054.7	1.23	1.9	35.1	85.3
임신부	2335	93.4	74.9	338	870	28.4	7798	1.31	2.26	33.4	78
수유부	2535	97.3	83.7	236.41	1176.6	32.7	9678	2.01	2.11	40.3	92

IV. 영양소 배분의 평가

영양권장량은 1일 단위로 산출되어 있다

며 식품구성도 1일 단위로 만들어지지만 이것을 식단으로 만들때는 우선 이것을 몇 회의 식사로 나누나 혹은 하루의 영양소 권

표 5 각 연령별 식단의 매식사시의 영양소 배분

단위 : %

연령		열량	단백질	지방	당질	칼슘	철	vit. A	vit. B ₁	vit. B ₂	나이아신	vit. C	
12才	아침	최소	28.1	31.5	23.1	24.9	45.9	9.7	8.6	23.5	27.8	13.3	12.8
		최대	35.7	40.4	42.2	33.5	65.6	42.3	21.0	42.1	51.0	54.6	60.2
		평균	32.6	36.2	31.60	30.3	54.5	27.4	14.8	30.6	39.2	34.6	27.8
12才	점심	최소	32.1	24.7	20.9	33.3	6.9	24.8	18.9	29.9	13.5	9.1	22.9
		최대	35.6	40.1	62.4	39.9	31.4	68.6	78.5	40.6	60.2	58.7	54.9
		평균	34.0	31.8	32.6	36.1	18.7	42.4	42.8	35.7	31.8	33.8	39.0
12才	저녁	최소	30.0	19.7	9.9	27.3	14.7	14.8	3.4	28.0	12.0	17.1	16.9
		최대	37.5	42.4	54.9	41.8	40.4	45.4	71.2	40.5	43.3	53.0	52.4
		평균	33.3	32.0	35.9	33.6	26.8	30.1	42.4	33.7	29.0	31.6	33.1

장량을 어떻게 배분하는가 생각할 필요가 있다.

각종 영양소가 각 식사마다 거의 균등하게 배분되는 것이 영양상 효율적이지만 이것이 식품조리의 다양성과 복잡한 인간성 등 실제 생활에서 어려울 때가 있다.

표 5에서 시범식단을 분석한 연령별 영양소 배분이 되어 있다. 대체로 열량과 열량 구성원은 3회의 식사에 균등하게 배분되고 칼슘 Vitamin A, B₂ 등은 매회의 차가 크다.

표 5와 6까지는 각 식사에 대한 식품의 배분이 있다. 식품의 연령별 및 성인의 식생활을 참작하여 각 식품군의 분량을 3회의 식사에 따라 정리한 것이다.

이것은 영양평가 하는데 사용된다. 즉 각 식품군은 1회 총계에서 얼마만큼 사용되는가? 또 1식후 얼마의 량이 배분되는가? 특별히 전분, 야채와 과실이 점유하고 있는 비율은 어떠한가? 등을 평가하기 위한 분석치가 될 수 있다.

표 5-1 사 춘 기

단위 : %

		열 량	단백질	지 방	당 질	칼슘	철	vit. A	vit. B ₁	vit. B ₂	나이아신	vit. C	
사 춘 기	아 침	최 소	27.8	26.9	17.4	25.7	22.8	11.8	7.0	24.3	18.9	14.2	9.5
		최 대	32.6	37.0	41.3	33.8	72.1	43.3	50.5	34.1	41.3	56.2	59.8
		평 균	30.4	33.4	32.2	29.8	39.2	29.3	21.9	29.3	30.1	37.7	29.8
	점 심	최 소	34.8	26.3	25.7	31.2	17.3	16.7	11.0	33.3	18.3	16.5	24.5
		최 대	37.2	47.3	51.4	38.4	42.7	65.2	76.4	39.6	60.0	54.2	50.5
		평 균	36.1	35.0	35.8	35.0	31.0	38.7	35.4	35.6	38.5	28.7	31.2
	저 녀	최 소	31.4	22.2	20.0	31.6	8.3	15.5	13.4	28.8	21.2	16.4	15.7
		최 대	36.8	40.1	43.4	36.0	52.4	57.3	82.1	41.3	46.8	55.1	60.7
		평 균	33.6	31.6	32.0	34.5	29.8	32.0	42.7	35.1	31.4	33.6	39.1

표5-2 성 인 남 자

단위 : %

		열 량	단백질	지 방	당 질	칼슘	철	vit. A	vit. B ₁	vit. B ₂	나이아신	vit. C	
성 인 남 자	아 침	최 소	27.3	29.4	17.7	25.5	14.5	10.4	5.6	22.8	14.0	15.0	9.4
		최 대	34.8	39.0	44.0	32.6	49.1	44.7	31.4	36.0	38.0	54.1	53.5
		평 균	29.7	33.3	29.4	28.9	31.3	23.4	15.1	27.7	26.9	38.4	22.6
	점 심	최 소	31.8	28.5	29.1	31.1	31.5	16.1	19.4	31.5	30.7	9.3	26.2
		최 대	39.0	50.4	54.5	39.0	73.1	66.3	77.3	45.0	70.1	61.9	51.0
		평 균	36.4	37.0	41.0	34.1	44.8	47.9	40.8	37.0	44.8	32.0	33.6
	저 녀	최 소	31.4	20.0	15.4	34.2	8.5	14.2	12.1	27.9	14.8	14.0	19.8
		최 대	37.5	36.1	37.0	39.2	36.2	57.6	71.0	43.2	34.9	54.4	64.2
		평 균	33.8	29.8	29.7	37.1	23.9	28.7	44.1	35.5	28.5	29.7	43.8

표 5-3 여자 성인

단위 : %

		열 량	단백질	지 방	당 질	칼 슴	철	vit. A	vit. B ₁	vit. B ₂	나이아신	vit. C	
성인 여자	아침	최 소	26.2	23.7	22.8	22.7	8.4	5.1	4.9	18.8	9.3	9.0	8.4
		최 대	30.5	38.3	32.1	31.7	58.7	45.0	38.7	30.9	32.9	50.1	53.9
		평 균	27.8	33.2	27.3	27.2	30.3	26.0	15.3	22.3	22.6	35.7	22.6
	점심	최 소	31.9	25.7	33.1	29.0	4.3	13.9	15.5	33.1	22.9	7.9	23.8
		최 대	39.8	43.5	63.6	41.0	67.8	68.5	77.9	57.3	65.9	59.0	51.3
		평 균	36.6	35.9	42.0	34.2	39.0	43.4	34.8	40.5	42.5	30.1	34.3
	저녁	최 소	32.6	21.2	13.4	33.0	11.6	17.2	16.0	24.0	20.9	17.4	18.9
		최 대	41.9	40.6	37.4	48.4	60.8	64.5	79.5	47.0	50.7	62.2	60.1
		평 균	36.5	30.9	30.6	38.6	30.8	30.6	49.9	37.2	34.9	34.3	43.1

표 5-4 임신부

단위 : %

		열 량	단백질	지 방	당 질	칼 슴	철	vit. A	vit. B ₁	vit. B ₂	나이아신	vit. C	
임신부	아침	최 소	29.9	28.9	20.6	28.1	31.3	13.5	10.2	26.0	28.3	11.5	14.8
		최 대	38.2	38.4	36.9	34.7	54.9	44.1	41.6	35.0	42.2	64.6	55.0
		평 균	32.7	34.9	31.9	30.3	41.6	30.0	20.5	30.1	33.7	38.7	27.4
	점심	최 소	29.9	24.2	23.4	27.6	10.5	17.3	14.4	24.2	27.4	8.7	26.4
		최 대	37.1	40.2	50.1	38.4	33.4	67.6	53.8	35.8	49.3	33.3	40.6
		평 균	33.2	32.5	33.3	33.6	17.8	36.2	37.3	31.3	34.8	22.4	31.9
	저녁	최 소	30.5	22.3	13.0	33.1	29.2	17.9	17.6	31.1	22.4	17.3	18.7
		최 대	38.1	41.0	48.7	39.0	52.3	54.9	75.2	45.6	40.9	56.9	53.9
		평 균	34.1	33.0	34.8	36.1	40.6	33.9	42.2	38.7	31.5	38.8	40.7

표 5-5 수유부

단위 : %

		열 량	단백질	지 방	당 질	칼 슴	철	vit. A	vit. B ₁	vit. B ₂	나이아신	vit. C	
수유부	아침	최 소	27.7	25.9	22.0	27.5	20.1	12.9	8.2	18.9	24.6	9.9	11.4
		최 대	34.1	44.4	37.9	45.3	57.4	48.7	42.2	35.0	38.4	63.8	36.5
		평 균	30.6	35.8	30.4	32.8	40.5	30.9	28.1	29.7	32.7	38.4	21.8
	점심	최 소	31.7	23.0	23.5	7.4	12.1	16.6	10.7	25.0	23.9	9.0	17.8
		최 대	36.0	40.6	48.7	40.1	24.1	73.8	55.3	56.7	46.3	52.4	45.8
		평 균	34.7	32.5	34.8	28.5	17.4	38.2	35.1	34.4	31.1	29.7	35.4
	저녁	최 소	30.0	20.2	20.6	32.3	28.7	13.3	17.1	24.4	23.4	16.1	32.2
		최 대	38.2	47.2	40.7	47.4	64.7	59.1	81.1	44.6	50.7	61.0	68.3
		평 균	34.7	31.6	34.8	38.7	42.1	31.0	36.8	36.0	36.2	31.9	42.8

한국인 식단 작성을 위한 식품구성 및 그 영양적 배합에 관한 연구

표 6-1 각 식사에 대한 식품의 배분 I

		단 백 질 식 품						야 채 및 과 실					
		7~12세	사춘기	남자성인	여자성인	임신부	수유부	7~12세	사춘기	남자성인	여자성인	임신부	수유부
아 침	g	272.9	215.7	157.1	101.4	285.0	284.3	109.3	172.1	119.3	126.4	125.0	128.6
	%	56.3	38.1	35.0	26.5	42.0	40.7	24.2	28.7	21.6	23.9	27.0	25.8
점 심	g	95.7	188.6	202.1	177.1	137.9	137.9	221.4	182.9	177.1	154.3	212.1	181.4
	%	19.8	33.3	45.1	46.4	20.3	19.7	49.0	30.5	32.1	29.2	45.8	36.4
저 녀	g	115.7	162.1	89.3	103.6	255.7	277.1	121.4	245.0	255.0	247.9	125.7	187.9
	%	23.9	28.6	19.9	27.1	37.7	39.6	26.9	40.8	46.2	46.9	27.2	37.7
총 계	g	464.3	566.4	448.6	382.1	678.6	699.3	452.2	600.0	551.4	528.6	462.9	497.9

표 6-2 각 식사에 대한 식품의 배분 II

		전 분 성 식 품						지 방 성 식 품					
		7~12세	사춘기	남자성인	여자성인	임신부	수유부	7~12세	사춘기	남자성인	여자성인	임신부	수유부
아 침	g	92.9	138.6	137.9	87.1	105.0	114.3	11.4	15.0	15.0	12.1	11.4	9.3
	%	26.5	26.3	27.0	24.6	26.5	28.7	30.2	33.9	33.9	34.7	30.2	25.0
점 심	g	131.4	197.9	187.9	130.0	126.4	142.9	11.4	15.7	15.7	12.1	11.4	15.0
	%	37.6	37.5	36.8	36.6	31.8	35.8	30.2	35.5	35.5	34.7	30.2	40.4
저 녀	g	125.7	191.4	184.3	137.9	165.0	141.4	15.0	13.6	13.6	10.7	15.0	12.9
	%	35.9	36.3	36.1	38.8	41.6	35.5	39.6	30.7	30.7	30.6	39.6	34.6
총 계	g	350.0	527.9	510.0	355.0	396.4	398.6	37.9	44.3	44.3	35.0	37.9	37.1

표 7-1 매 식사시 사용될 일주일 동안 각 식품의 배분 I

단 백 질 식 품

		7~12세 g (%)	사 춘 기 g (%)	남자성인 g (%)	여자성인 g (%)	임 신 부 g (%)	수 유 부 g (%)
월	아 침	280(45.1)	330(61.7)	150(29.4)	120(27.3)	300(40.5)	310(42.5)
	점 심	30(4.8)	105(19.6)	260(51.0)	80(18.2)	180(24.3)	160(21.9)
	저 녀	310(50.0)	100(18.7)	100(19.6)	240(54.6)	260(35.1)	260(35.6)

대한 가정학회지

화	아침	260(65.0)	170(26.2)	170(51.5)	130(48.2)	320(45.7)	345(46.3)
	점심	110(27.5)	370(56.9)	130(39.4)	110(40.7)	170(24.3)	190(25.5)
	저녁	30(7.5)	110(16.9)	30(9.1)	30(11.1)	210(30.0)	210(28.2)
수	아침	240(57.8)	160(29.4)	240(38.4)	50(12.7)	240(39.7)	160(29.4)
	점심	75(18.1)	255(46.8)	255(40.8)	235(59.5)	75(12.4)	75(13.8)
	저녁	100(24.1)	130(23.9)	130(20.8)	110(27.9)	290(47.9)	310(56.9)
목	아침	320(57.7)	340(51.1)	210(45.2)	140(37.3)	320(43.5)	340(40.0)
	점심	100(18.0)	100(15.0)	100(21.5)	100(26.7)	100(13.6)	100(11.8)
	저녁	135(24.3)	225(33.8)	155(33.3)	135(36.0)	315(42.9)	410(48.2)
금	아침	230(62.2)	50(20.8)	50(11.9)	50(13.5)	230(41.8)	280(43.1)
	점심	110(29.7)	160(66.7)	340(81.0)	290(78.4)	110(20.0)	160(24.6)
	저녁	30(8.1)	30(12.5)	30(7.1)	30(8.1)	210(38.2)	210(32.3)
토	아침	310(51.2)	190(27.1)	190(36.5)	130(32.5)	315(38.7)	285(35.9)
	점심	120(19.8)	180(25.7)	180(34.6)	120(30.0)	300(36.8)	180(22.6)
	저녁	175(28.9)	330(47.1)	150(28.9)	150(37.5)	200(24.5)	330(41.5)
일	아침	270(63.5)	270(42.9)	90(33.3)	90(21.2)	270(44.6)	270(46.6)
	점심	125(29.4)	150(23.8)	150(55.6)	305(71.8)	30(5.0)	100(17.2)
	저녁	30(7.1)	210(33.3)	30(11.1)	30(7.1)	305(50.4)	210(36.2)

표 7-2 매식사시 사용될 일주일의 식사배분 II

야채 및 과일

		7~12세 g(%)	사춘기 g(%)	남자성인 g(%)	여자성인 g(%)	임신부 g(%)	수유부 g(%)
월	아침	60(16.4)	120(21.1)	120(25.5)	100(22.8)	100(22.8)	150(25.0)
	점심	220(60.3)	220(38.6)	120(25.5)	220(50.0)	240(54.6)	220(36.7)
	저녁	85(23.3)	230(40.4)	230(48.9)	120(27.3)	100(22.7)	230(38.3)
화	아침	90(19.2)	100(19.6)	100(15.6)	100(17.9)	100(22.7)	100(17.9)
	점심	240(51.1)	100(19.6)	250(39.1)	150(26.8)	200(45.5)	200(35.7)
	저녁	140(29.8)	310(60.8)	290(45.3)	310(55.4)	140(31.8)	260(46.4)
수	아침	180(36.7)	180(29.5)	180(29.0)	180(26.1)	180(31.6)	180(28.6)
	점심	190(38.8)	100(16.4)	110(17.7)	130(18.8)	230(40.4)	150(23.8)
	저녁	120(24.5)	330(54.1)	330(53.2)	380(55.1)	160(28.1)	300(47.6)
목	아침	110(25.6)	120(19.7)	70(14.0)	120(21.8)	120(26.1)	140(26.4)
	점심	230(53.5)	240(39.3)	240(48.0)	240(43.6)	240(52.2)	240(45.3)
	저녁	90(20.9)	250(41.0)	190(38.0)	190(34.6)	100(21.7)	150(28.3)
금	아침	150(36.6)	310(40.3)	160(36.4)	160(39.0)	180(38.3)	130(28.9)
	점심	160(39.0)	250(32.3)	70(15.9)	70(17.1)	210(44.7)	200(44.4)
	저녁	100(24.4)	210(27.3)	210(47.7)	180(43.9)	80(17.0)	120(26.7)
토	아침	100(16.39)	270(39.1)	120(20.3)	110(19.0)	110(24.4)	100(25.0)
	점심	290(47.54)	140(20.3)	140(23.7)	140(24.1)	160(35.6)	170(42.5)
	저녁	220(36.07)	280(40.6)	330(55.9)	330(56.9)	180(40.0)	130(32.5)
일	아침	75(19.23)	105(23.9)	85(14.2)	115(24.5)	85(20.7)	100(31.8)
	점심	220(56.41)	230(52.3)	310(51.7)	130(27.7)	205(50.0)	90(28.6)
	저녁	95(24.36)	105(23.9)	205(34.2)	225(47.9)	120(29.3)	125(39.7)

한국인 식단 작성을 위한 식품구성 및 그 영양적 배합에 관한 연구

표 7-3 매 식사시 사용될 일주일의 식사배분 III

전분식품

		7~12세 g(%)	사춘기 g(%)	성인남자 g(%)	성인여자 g(%)	임신부 g(%)	수유부 g(%)
월	아침	115(28.1)	130(20.0)	130(20.6)	75(17.4)	95(22.9)	100(23.0)
	점심	190(46.3)	260(40.0)	240(38.1)	165(44.2)	115(27.7)	125(28.7)
	저녁	105(25.6)	260(40.0)	260(41.3)	165(38.4)	205(49.4)	210(48.3)
화	아침	90(24.3)	150(30.0)	150(29.4)	90(24.3)	110(26.8)	130(31.7)
	점심	110(29.7)	160(32.0)	190(37.3)	110(29.7)	130(31.7)	130(31.7)
	저녁	170(46.0)	190(38.0)	170(33.3)	170(46.0)	170(41.5)	150(36.6)
수	아침	100(30.8)	130(27.4)	130(30.6)	100(33.9)	100(27.8)	100(27.8)
	점심	130(40.0)	210(44.2)	160(37.7)	110(37.3)	135(37.5)	160(44.4)
	저녁	95(29.2)	135(28.4)	135(31.8)	85(28.8)	125(34.7)	100(27.8)
목	아침	80(21.6)	130(23.6)	130(25.0)	80(21.6)	105(25.3)	105(27.6)
	점심	100(27.0)	170(30.9)	140(26.9)	100(27.0)	120(28.9)	135(35.5)
	저녁	190(51.4)	250(45.5)	250(48.1)	190(51.4)	190(45.8)	140(36.8)
금	아침	85(25.8)	140(27.2)	140(28.8)	85(23.6)	105(24.7)	100(27.8)
	점심	135(40.9)	185(35.9)	185(38.1)	135(37.5)	155(36.5)	125(34.7)
	저녁	110(33.3)	190(36.9)	160(33.0)	140(38.9)	165(38.8)	135(37.5)
토	아침	95(30.2)	130(27.4)	145(29.6)	95(28.8)	115(31.9)	155(37.8)
	점심	110(34.9)	180(37.9)	180(36.7)	120(36.4)	110(30.6)	120(29.3)
	저녁	110(34.9)	165(34.7)	165(33.7)	115(34.9)	135(37.5)	135(32.9)
일	아침	85(25.8)	160(30.2)	140(27.5)	85(25.8)	105(26.9)	110(25.3)
	점심	145(43.9)	220(41.5)	220(43.1)	145(43.9)	120(30.8)	205(47.1)
	저녁	100(30.3)	150(28.3)	150(29.4)	100(30.3)	165(42.3)	120(27.6)

〈표 7-4〉 매 식사시 사용될 일주일의 식사배분 IV

지방식품

		7~12세 g(%)	사춘기 g(%)	남자 성인 g(%)	여자 성인 g(%)	임신부 g(%)	수유부 g(%)
월	아침	5(12.5)	15(30.0)	15(33.3)	10(25.0)	10(25.0)	5(11.1)
	점심	20(50.0)	25(50.0)	20(44.4)	20(50.0)	20(50.0)	30(66.7)
	저녁	15(37.5)	10(20.0)	10(22.2)	10(25.0)	10(25.0)	10(22.2)
화	아침	10(33.3)	15(42.9)	15(37.5)	10(33.3)	10(33.3)	5(20.0)
	점심	10(33.3)	10(28.6)	15(37.5)	10(33.3)	10(33.3)	10(40.0)
	저녁	10(33.3)	10(28.6)	10(25.0)	10(33.3)	10(33.3)	10(40.0)
수	아침	15(33.3)	25(55.6)	25(55.6)	15(42.9)	15(30.0)	15(42.9)
	점심	10(22.2)	10(22.2)	10(22.2)	10(28.6)	10(20.0)	10(28.6)
	저녁	20(44.4)	10(22.2)	10(22.2)	10(28.6)	25(50.0)	10(28.6)
목	아침	10(33.3)	10(33.3)	10(33.3)	10(33.3)	10(33.3)	10(50.0)
	점심	10(33.3)	10(33.3)	10(33.3)	10(33.3)	10(33.3)	5(25.0)
	저녁	10(33.3)	10(33.3)	10(33.3)	10(33.3)	10(33.3)	5(25.0)

대한 가정학회지

금	아침	10(15.4)	10(13.3)	10(13.3)	10(22.2)	5(8.3)	10(13.3)
	점심	15(23.1)	25(33.3)	25(33.3)	15(33.3)	15(25.0)	25(33.3)
	저녁	40(61.5)	40(53.3)	40(53.3)	20(44.4)	40(66.7)	40(53.3)
토	아침	15(75.0)	15(50.0)	15(50.0)	15(60.0)	15(75.0)	10(40.0)
	점심	5(25.0)	10(33.3)	10(33.3)	5(20.0)	5(25.0)	10(40.0)
	저녁	-	5(16.7)	5(16.7)	5(20.0)	-	5(20.0)
일	아침	15(42.9)	15(33.3)	15(33.3)	15(37.5)	15(42.7)	10(28.6)
	점심	10(28.6)	20(44.4)	20(44.4)	15(37.5)	10(28.6)	15(42.9)
	저녁	10(28.6)	10(22.2)	10(22.2)	10(25.0)	10(28.6)	10(28.6)

V. 식단에 대한 고찰

1. 본 논문에 제시된 식단구성의 단위는 다음과 같다.

즉 식단은 3일, 5일, 주일 또는 10일도 작성할 수 있으나 생활이 일주일 단위이므로 주단위인 7일로 작성되어 있다.

2. 식단에서 산출된 영양소 계산량과 연령별 권장량과 비교를 보면 다음과 같다.

영양권장량에 따라 각 연령별, 특수조건의 영양필요량을 산출하고 산출된 양에 따라 식품량을 조절 식단을 작성하였기 때문에 각 식사마다 또는 일주일 총량에 있어서 대체적으로 만족시켰다. 그러나 각 식사의 영양소 배분에 있어서는 다소의 차이가 있었다.

3. 식품의 배합상태는 단일 식품이 영양소가 고루 배합된 이상식품은 극히 드물다. 그러므로 다양한 식품의 배합을 원칙으로 했으며 기초식품군이 고루 배합되도록 시도하였고, 곡식류의 다양한 배합을 위하여 국가의 식량정책에 따라 매끼 잡곡밥으로 하도록 하였다. 계절적인 것은 다른 식품

으로 대체시킬 수 있도록 배려되었다.

4. 식생활비 및 능률면과 식단에 관하여 : 우리나라 중류정도의 생활수준에 맞는 중간 정도의 식생활비 예산(Moderate cost plan)으로 계획하여 식품을 구성하였다. 아울러 주부나 조리자의 시간과 노력을 최소한으로 하기 위하여 복잡한 음식은 피하고 간단한 식품으로 배려하였다.

VI. 결 언

국가의 영양문제는 국민의 정신적, 신체적 발달에 있어서 기본적인 기틀이 된다.

국민의 사망율, 라환율 그리고 영양불량 등은 그 국가의 보건상 문제가 될 뿐만 아니라 국가경제발전에 기본적 요인의 하나가 되고 있다.

따라서 국민 식생활 향상은 국민 식생활의 식량수요의 변화에 대응하여 식량생산의 합리화를 단기적 및 장기적으로 계획할 것이 필요하고, 과학적인 식품구성에 근거를 둔 계획적인 식단작성으로 실질적이고 균형 잡힌 새로운 식생활 구조가 그 국가의 영양 섭취를 향상시킬 수 있다고 믿는다.

參 考 文 獻

1. 허금 외 5인, 국민영양조사보고, 한국영양학회지, 3:2, 1970

2. 이기열 외 3인, 한국인 지역별 영양실태조사, 한국영양학회지, 4: 57, 1971
3. 이기열·김숙희, 한국인의 식생활 향상을 위한 종합연구 별책 연세대학교, 이화여자대학교, 1974
4. 주진순: 식생활 구조개선의 시안, 한국영양학회지, 6: 161, 1973
5. 이기열, 한국음식의 과학성과 비과학성에 관한 영양학적 영양분석과 새로운 식생활구조 형성에 대한 연구(제 1부), 한국영양학회지, 9: 17, 1976
6. 이기열, 한국음식의 과학성과 비과학성에 관한 영양학적 분석과 새로운 식생활구조 형성에 관한 연구(제 2부), 한국영양학회지, 9: 46, 1976
7. 한국인 영양권장량, 국제연합식량농업기구 (FAO) 한국협회, 1977