

부산지역 학령전 아동의 식이섬유 섭취실태조사

임화재, 김정인*. 동의대학교 식품영양학과, 인제대학교 식품과학부*

Assessment of Dietary Fiber Intake of Preschool Children in Pusan

Hwa-Jae Lim, Jung-In Kim*. Dept. of Food and Nutrition, Dong-eui university, Dept. of Food and Nutrition, Inje university*

학령전 아동의 식이섬유 섭취현황을 파악하고, 권장량 설정에 기초자료로 활용하고자, 부산에 거주하는 만1세에서 6세의 아동 176명을 대상으로 총 식이섬유 섭취 상태를 조사하였다. 24시간 회상법으로 아동의 식품섭취 실태를 조사하였고, 한국인 상용식품의 식이섬유 함량을 Prosky법으로 분석하여 작성된 식이섬유함량표를 이용하여, 식이섬유 섭취량을 조사하였다. 만1-3세 아동(n = 83)의 총식이섬유 섭취량은 1일 9.20g 이었고, 4-6세 아동의 경우(n = 93) 11.08g이었으며, 전체 그룹의 섭취량은 10.20g으로 나타났다. 주요 식이섬유 급원 식품군으로는 만1-3세 아동의 경우 곡류군(식이섬유 2.66g 제공), 채소군(1.83g), 과일군(1.38g)으로 나타났으며, 만4-6세 아동의 경우 곡류군(3.63g), 채소군(1.94g), 과일군(1.21g), 두류군(0.82g)의 순으로 나타났다. 열량 1000kcal 섭취량 당 식이섬유 섭취량은 만1-3세 아동의 경우 7.47g이었고, 4-6세 아동의 경우 7.89g이었다. 따라서 부산지역 학령전 아동의 식이섬유 섭취량은 미국에서 제시한 권장량인 'age(yr) + 5 g'에 근접한 섭취량인 것으로 사료되며, 총 식이섬유 섭취량의 31.0%를 곡류군에서, 18.9%를 채소류에서, 11.9%를 과일군에서 섭취하였다.