한국 잠정 영양 기준

【글 쓴 이】

<Tentative Recommended Daily Allowances>

현 기 순 (서울대 · 사범대학)

Kisoon Hynn • *Seoul National Univ.*

외국에서는 일찍이 국민의 건강을 위하여 영양학자가 중심으로 되어서 그 나라 국민의 몸이 요구하는 영양소요량을 제정하고 영양상식을 보급시키는 한편 식량증산에 노력하고 있읍니다. 그러므로 점차적으로 식생활은 향상되며 국민의 체질과 체력이 발전되어가고 있읍니다. 우리나라에서는 4292년 7월에 비로서 국민의 영양 소요량을 제정하기에 수 많은 회합을 가졌읍니다. 고 김호직박사가 중심으로 우리나라의 영양학자와 영양연구원들이 중심으로 되어 보건사회부 부녀국 생활과 주최로 회합을 가지고 여러가지로 논의하였읍니다. 우리나라 국민의 계속적인 신장과 체중의 통계표가 되어있지 않으므로 국민의 영양소요량을 정하는 것이 매우 곤란하였읍니다. 몇분의 연구로 천여명의 평균 신장과 체중통계표를 중심으로 우리나라와 가까운 비율빈과 일본의 통계표를 참고 삼아 성인에 있어서의 신장과 체중평균을 정하고 그에 따르는 각 영양소의 소요량을 정하게 된 것입니다. 그리하여 「가」와 「나」표가 작정된 즉후 별안간 김호직박사께서 별세 하셨읍니다. 그후 채예석선생님을 중심으로 영양과 식품을 연구하신 분들이 뭉여서 우리나라의 식품군을 제정하고 그에 따르는 식단을 만들어 국민에게 값싸고 영양있는 새로운 식생활의 방향을 제시하였읍니다. 이 기본식단은 월수입 35,000—40,000환 되는 도시주민의 5인가족(주인, 주부, 중학생, 국민학교 아동 및 유아)으로서 조미료비를 제외한 식품 재료비를 20,000환으로 예정하여 작성한 것입니다. 이 가족구성에 의하면 그 성인치(成人値)는 3.5—3.8입니다. 이 가족에 대한 식품소요량은 식단표의 각 재료 분량에 3.5—3.8을 곱하여 계산합니다. 식단 예는 실제로 음식을 만들어 시식도 하고 분량에 대하여도 충분히 검토된 것입니다. 우리들이 이것을 기준으로 생활해 나아간다면 적은 경비로 영양이 풍부한 식생활을 이룩할 수 있을 것입니다. 위선 가정학회 여러분께서는 한국잠정 영양기준표를 국민에게 알리시고 실천에 옮겨 주시면 국민보건에 큰 발전이 있을 것입니다. 이 영양기준표는 절대적인 것이 아니므로 잠정영양기준표라 하였

으며 앞으로 여러분의 많은 연구로서 성별 연령별의 각 영양소의 소요량이 조속한 시일내에 재정되기를 바라 마지않습니다.

1. 잠정 영양 소요량

(가) 연령별 잠정 영양 소요량

성별	연령 나이	체중 kg	신장 cm	열량 cal	단백질 gm	칼슘 gm	철 mg	비타민 A I.U.	비타민 B_1 mg	비타민 B_2 mg	나이아신 mg	비타민 C mg	비타민 D I.U
남자	21~40	58	166	2,600	75	0.8	10	5,000	1.4	1.5	15	70	
	41~60	58	166	2,500	75	0.8	10	5,000	1.3	1.5	14	70	
	60~	58	166	2,200	75	0.8	10	5,000	1.2	1.5	13	70	
여자	21~40	53	154	2,100	70	0.8	12	5,000	1.2	1.3	12	70	
	41~60	53	154	2,000	70	0.8	12	5,000	1.1	1.3	12	70	
	60	53	154	1,800	70	0.8	12	5,000	10.5	1.3	12	70	

비고 1. 단백질에 있어 총량의 1/3—1/4양은 동물성 단백질로 한다.
2. 비타민 A에 있어 그 단위의 표시는 B—카로틴으로 되어 있으며 섭취하는 비타민 A류가 동물성일 때에는 2분의 1양으로 한다.

(나) 잠정 성인의 노동별 열량 및 단백질 소요량

노동별	남자		여자	
	열량 (Cal)	단백질 (gm)	열량 (Cal)	단백질 (gm)
경한 노동	2,300	65	1,900	60
보통 노동	2,600	75	2,100	70
중한 노동	3,400	85	2,700	80
격심한 노동	3,900	95	—	—

2. 보통노동 성인 남자 식품 구성량 (1일 1인당)

식품군	식품량 (gm)	열량 (Cal)	단백질 (gm)
1. 곡류	쌀 450 (3홉) 잡곡 50 (5작)	1,720	32 —
2. 녹황색 채소류	150	50	
3. 그외 채소 해조 및 과일류	350	140	—
4. 고기, 생선, 알, 및 콩류	160 (그중콩 30)	330	33
5. 뼈채 먹는 생선 또는 우유류	멸치 20 25	70 220	12 —
6. 유지류 (조미료)	각종 20	75	—
합계		2,605	77

비고 1. 콩 30gram은 된장 75gram 두부 180gram 및 튀김두부 45gram에 해당한다.
2. 간 또는 그외 내장류는 1주일에 한번씩 먹도록 한다.
3. 멸치와 함께 칼슘 및 양질 단백질원으로서 매일 우유 180gram(1컵) 또는 탈지분유 20gm을 먹도록 권장한다.

3. 계절별 보통노동 성인 남자 기본식단

봄의 식단 예 1.

때	식품명	재료	분량 (g)	열량 (Cal)	단백질 (g)	비고
아침	팥밥	쌀	150	517	9.7	
		팥	25	76	5.2	
	조기국	조기	50	41	6.6	양념=파, 기름, 간장, 깨소금
		쑥갓	20	3	—	
	산나물	산나물	80	19	—	양념=기름, 깨소금, 설탕, 초
		고추장	5	7	0.4	
	김치	김치	50	10		
		계		673	21.9	
점심	흰밥	쌀	150	517	9.7	
	배추전골	배추	100	14	—	양념=파, 기름, 설탕, 간장, 깨소금
		쇠고기	20	27	4.0	
		두부	30	22	2.9	
		계란	20	32	2.6	
		당근	30	12	—	
		둥근파	30	19	—	
	묵무침	녹두묵	110	45	—	양념=간장, 기름, 설탕, 초, 깨소금
		숙주	50	12	—	
		김	2	5	—	
		미나리	20	5	—	
	김치	김치	50	10	—	
		계		710	192	
저녁	보리밥	쌀	150	517	9.7	
		보리	25	87	2.5	
	시금치토장국	시금치	50	12	—	양념=파, 기름, 깨소금,
		콩나물	30	11	—	
		모시조개	20	13	2.1	
		된장	30	44	3.8	
	두부조림	두부	60	43	5.8	양념=간장, 기름, 설탕, 깨소금
		멸치	10	34	6.5	
	김치	김치	50	10	—	
		계		771	30.4	
일일량 (1日量)		과일	50	20	—	
		우유	180	126	6.1	
		기름	25	220	—	
		조미료 각종	20	75	—	
		계		446	6.1	
총합계				2,600	77.6	

봄의 식단 예 2.

때	식품명	재료	분량 (g)	열량 (Cal)	단백질 (g)	비고
아침	보리밥	쌀	150	517	9.7	
		보리	20	69	2.0	
	냉이토장국	냉이	60	37	—	
		쇠고기	20	27	4.0	
		된장	30	44	3.8	
	멸치조림	멸치	15	50	2.7	양념=간장, 설탕, 깨소금
		두부	30	22	2.9	
	김치	김치	50	10	—	
		계		769	32.1	
점심	볶은밥	밥	쌀	150	517	9.7
		고명	돼지고기	20	78	2.9
			계란	20	32	2.6
			튀김두부	5	25	0.9
			미나리	20	5	—
			콩나물	40	15	—
			파	20	5	—
	무우국	무우		50	9	—
		멸치		3	10	1.9
	김치	김치		50	10	—
		계			706	18.0
저녁	보리밥	쌀	150	517	9.7	
		보리	30	104	3.0	
	고추장찌개	맛조개	50	33	5.3	
		달래	40	22	—	
		무우	30	5	—	
		된장	30	40	2.6	
		고추장				
	시금치나물	시금치	70	17	—	양념=간장, 파, 마늘, 기름, 깨소금.
	김치	김치	50	10	—	
		계		748	20.6	
일일량 (1日量)		과일	50	25	—	
		탈지분유	20	72	7.0	
		기름	25	220	—	
		조미료 각종	20	75	—	
		계		392	7.0	
총합계				2,615	77.7	

여름의 식단 예 1.

때	식품명	재료	분량 (g)	열량 (Cal)	단백질 (g)	비고
아침	완두밥	쌀	150	517	9.7	
		완두	25	80	4.8	
	근대 토장국	근대	80	19	—	양념=파, 기름
		두부	30	22	2.9	
		멸치	5	17	3.2	
		된장	30	44	3.8	
	채소 조림	쇠고기	20	27	4.0	양념=기름, 설탕, 간장, 깨소금
		풋고추	20	3	—	
		당근	30	12	—	
	김치	김치	50	10		
	계			751	28.4	
점심	쌀		150	517	9.7	
	미역 냉국	미역	10	24	—	
		멸치	5	17	3.2	
	상추쌈	상추	100	13	—	양념=기름, 설탕, 파
		고추장 된장	30	40	2.6	
		돼지고기	30	42	6.4	
	초나물	도마도	70	11	—	양념=초, 기름, 설탕, 후추, 소금
		오이	50	5	—	
		양배추	50	13	—	
	계			682	21.9	
저녁	보리밥	쌀	150	517	9.7	
		보리	25	87	2.5	
	호박찌개	호박	50	13	—	
		둥근파	10	3	—	
		멸치	5	17	3.2	
		된장 고추장	20	27	1.7	
		풋고추	10	2	—	
	가지전	가지	70	12	—	
		계란	20	32	2.6	
		밀가루	5	17	0.5	
	오이생채	오이	100	10	—	양념=기름, 초, 설탕, 후추
	계			737	20.2	
일일양 (1日量)	과일		50	25	—	
	우유		180	126	6.1	
	기름		25	220	—	
	조미료 각종		20	75	—	
	계			446	6.1	
총합계				2,616	76.6	

여름의 식단 예 2.

때	식품명	재료	분량 (g)	열량 (Cal)	단백질 (g)	비고
아침	보리밥	쌀	150	517	9.7	
		보리	30	104	3.0	
	아욱국	아욱	70	28	—	
		된장	30	44	3.8	
		마른새우	5	10	2.0	
	호박나물	호박	80	21	—	양념=간장, 파, 마늘, 기름, 깨소금
	김치	김치	50	10	—	
	계			734	18.5	
점심	밥	쌀	150	517	9.7	
	채소밥	쇠고기	30	63	5.1	양념=간장, 파, 마늘, 깨소금
		계란	20	32	2.6	
		쑥갓	30	5	—	
		당근	20	8	—	
		감자	30	26	—	
		둥근파	30	7	—	
	냉국	오이	40	4	—	양념=간장, 파, 마늘, 초, 깨소금, 고추가루
	계			662	17.4	
저녁	콩밥	쌀	150	517	9.7	
		콩	25			
	두부찌개	두부	60	44	5.8	양념=간장, 파, 마늘, 기름, 깨소금, 고추가루
		감자	60	52	—	
		호박	30	8	—	
		멸치	3	10	1.9	
	민어구이	민어	60	50	8.6	양념=기름, 소금
	깻잎무침	깻잎	30	19	—	양념=간장, 참기름, 파, 마늘, 깨소금
	김치	김치	50	10	—	
	계			813	35.6	
일일양 (1日量)	과일		50	25	—	
	탈지분유		20	75		
	기름		25	20	—	
	조미료 각종		25	20	7.0	
	계			392	7.0	
총합계				2,601	78.5	

가을의 식단 예 1.

때	식품명	재료	분량 (g)	열량 (Cal)	단백질 (g)	비고
아침	풋콩밥	쌀	150	517	9.7	
		풋콩	25	25	2.9	
	토란국	토란	80	74	1.1	양념=파, 간장, 기름, 깨, 소금
		쇠고기	20	27	4.0	
	무우당근생채	무우	70	13	—	양념=간장, 초, 기름, 설탕, 소금
		당근	30	12	—	
	김치	김치	50	10		
	계			678	17.7	
점심	고구마밥	쌀	150	517	9.7	
		고구마	25	31	—	
	채소크림숲	감자	20	17	—	양념=소금, 후추 (뼈터)
		당근	20	8	—	
		둥근파	10	3	—	
		우유	180	126	6.1	
		밀가루	5	18	0.6	
	간전	간	80	91	16.1	
		계란	20	32	2.6	
		밀가루	10	35	1.1	
	김치	김치	50	10	—	
	계			888	36.2	
저녁	보리밥	쌀	150	517	9.7	
		보리	15	51	1.5	
	생선지지미	아지	60	76	10.5	양념=간장, 파, 기름
		감자	30	23	—	
		고추장	10	13	0.9	
	시금치나물	시금치	80	19		양념=간장, 기름, 설탕, 초, 깨, 소금
		고추장	3	4	0.3	
	김치	김치	50	10		
	계			714	22.9	
일일양 (1日量)	과일		50	25	—	
	기름		25	220	—	
	조미료 각종		20	75	—	
	계			320	0	
총합계				2,600	76.8	

가을의 식단 예 2.

때	식품명	재료	분량 (g)	열량 (Cal)	단백질 (g)	비고
아침	햇콩밥	쌀	150	517	9.7	
		햇콩	30	90	5.0	
	무우국	무우	60	11	—	양념=간장, 파, 마늘
		북어	15	50	11.9	
		다시마	5	11	—	
	도라지나물	도라지 (말린것)	20	58	—	양념=간장, 파, 마늘, 기름, 깨, 소금
	김치	김치	50	10	—	
	계			747	26.6	
점심	흰밥	쌀	150	517	9.7	
	미역국	미역	15	36	—	양념=간장, 마늘
		멸치	3	10	1.9	
	크로케	쇠고기	20	27	4.0	양념=소금, 후추가루, 기름
		감자	100	86	—	
		당근	30	7	—	
		풋고추	10	2	—	
		둥근파	30	7	—	
		계란	10	16	1.3	
		밀가루	10	36	1.1	
	김치	김치	50	10	—	
	계			754	18.0	
저녁	조밥	쌀	150	517	9.7	
		좁쌀	15	53	1.8	
	전골	생오징어	60	42	9.4	양념=간장, 파, 마늘, 기름, 후추가루, 깨, 소금
		배추	50	7	—	
		미나리	30	8	—	
		계란	10	16	1.3	
	호박잎된장고추장	호박잎	80	23	—	양념=설탕, 기름
		된장	30	40	2.6	
		고추장				
		멸치	3	10	1.9	
	김치	김치	50	10		
	계			726	26.7	
일일양 (1日量)	과일		50	25	—	
	탈지분유		20	72	7.0	
	기름		25	220	—	
	조미료 각종		20	75	—	
	계			392	7.0	
총합계				2,619	78.3	

겨울의 식단 예 1.

때	식품명	재료	분량 (g)	열량 (Cal)	단백질 (g)	비고
아침	보리밥	쌀	150	517	9.7	
		보리	25	87	2.5	
	무우다시마국	무우	70	13	—	양념=간장, 기름, 깨소금, 파
		다시마	10	22	—	
		튀김두부	10	50	1.7	
		멸치	3	10	1.9	
	김구이	김	5	11	—	
	김치	김치	50	10	—	
	계			720	15.8	
점심	흰밥	쌀	150	517	9.7	
	콩나물국	콩나물	50	19	—	양념=간장, 기름, 파
		쇠고기	20	27	4.0	
		당근	20	8	—	
	생선전	동태	70	62	14.2	양념=간장 기름, 초
		계란	20	32	2.6	
		밀가루	10	35	1.1	
	김치	김치	50	10	-	
	계			710	31.6	
저녁	콩밥	쌀	150	517	9.7	
		콩	15	62	5.8	
	김치쩌개	김치	100	20	—	양념=기름, 설탕, 깨소금, 파
		돼지고기	30	42	6.4	
		두부	30	22	2.9	
		감자	50	43	—	
	파래무침	파래	8	20	—	양념=기름, 설탕, 깨소금, 파
	김치	김치	50	10	—	
	계			736	24.8	
일일량 (一日量)	과일		50	25	—	
	우유		180	126	6.1	
	기름		25	220	—	
	조미료 각종		20	75	—	
	계			446	6.1	
총합계				2,612	87.3	

겨울의 식단 예 2.

때	식품명	재료	분량 (g)	열량 (Cal)	단백질 (g)	비고
아침	팥밥	쌀	150	517	9.7	
		팥	20	61	4.1	
	시금치국	시금치	50	12	—	
		콩나물	20	8	—	
		된장	30	44	3.8	
		멸치	3	10	1.9	
	알찜	계란	20	32	2.6	양념=새우젓
		버섯	9	15	—	
		당근	20	8	—	
		파	10	3	—	
	김치	김치	50	10	—	
	계			720	22.1	
점심	카레라이스	쌀	150	517	9.7	양념=카레가루, 소금, 후추, 파, 기름.
		감자	70	60	—	
		당근	30	12	—	
		돼지고기	40	156	5.8	
		둥근파	30	7	—	
		밀가루	10	36	1.1	
	김치	김치	50	10	—	
	계			788	16.6	
저녁	콩밥	쌀	150	517	9.7	
		콩	20	82	7.7	
	동태찌개	동태	60	53	12.2	양념=간장, 마늘, 고추장
		무우	40	7	—	
		두부	30	22	2.9	
		파	10	3	—	
	숙주나물	숙주	70	17	—	양념=간장, 깨소금, 고추가루, 기름, 파, 마늘
	김구이	김	5	11	—	양념=기름, 소금
	김치	김치	50	10	—	
	계			722	32.5	
일일량 (一日量)	과일		50	25	—	
	탈지분유		20	72	7.0	
	기름		25	220	—	
	조미료 각종		20	75	—	
	계			392	7.0	
총합계				2,632	78.2	

※ 이상은 보건 사회부 부녀국에서 4292년 가을에 발표하였음.