



식품교환표를 이용해서, 1일 필요열량 및 식사원칙 등을 고려, 「필요열량에 따른 식품군의 단위수」를 결정한다.

이렇게 결정된 「열량에 따른 식품군의 단위수」에 따라 이를 3회 또는 그 이상으로

# 지방열량별 식단의 실례



**엄영람**

(신촌세브란스병원 · 영양계장)

배분하여 식단을 작성한다. 예를 들면 1600 cal의 경우, 곡류군은 1일 7교환단위가 허용되며 이를 3회로 분배하면 아침 2 교환단위, 점심 2.5 교환단위, 저녁은 2.5 교환단위이며, 곡류 1교환단위가 보리밥은 70g (1/3공기)임을 감안하면 아침은 140g (2/3공기) 점심, 저녁은 각 180g(3/4공기)을 섭취할 수 있다.

이와 같은 방법으로 1600~2200cal의 식단을 작성해 보면 다음과 같다.

### \* 필요 열량에 따른 식품군의 단위수

식품군		열량							
		1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	
1	곡류군	4	5	6	7	8	9	10	
2	어유류군	저지방	2	3	4	4	4	5	5
		중지방	1	1	1	2	2	2	2
		고지방							
3	채소군	7	7	7	7	7	7	8	
4	지방군	3	3	4	4	4	5	5	
5	우유군	1	1	1	1	2	2	2	
6	과일군	1	1	1	2	2	2	3	

### 〈열량에 따른 1일 식단의 예〉

	식 단 명	재 료	열 량 별 1일 섭 취 량								
			1600		1800		2000		2200		
			중량(g)	어림치	중량(g)	어림치	중량(g)	어림치	중량(g)	어림치	
아	보 리 밥		140	2/3공기	140	2/3공기	180	3/4공기	210	1공기	
	냉 이 국	냉 이	40		40		40		40		
	표고고기 볶음	고 기	40	로스용1장	40	로스용1장	40	로스용1장	40	로스용1장	
		표고버섯	20		20		20		20		
		등 근 파	10		10		10		10		
	침	오이 부추 무침	오 이	60	익혀서	60	익혀서	60	익혀서	60	익혀서
			부 추	20	1/3컵	20	1/3컵	20	1/3컵	20	1/3컵
두부 무침		두 부	80	1/5모	80	1/5모	80	1/5모	80	1/5모	
		기 름	5	1작은술	5	1작은술	5	1작은술	5	1작은술	
깍 두 기		30		30		30		30			
과 일	참 외	.		.		.		120	중1/2개		
점	보 리 밥		180	3/4공기	180	3/4공기	180	3/4공기	210	1공기	
	김 국	김 파	1/3장								
			10		10		10		10		
	회 덮 밥	한 치	100	2/3컵	100	2/3컵	100	2/3컵	100	2/3컵	
		갯 잎	10		10		10		10		
		오 이	20	생것	20	생것	20	생것	20	생것	
		무 우	20	2/3컵	20	2/3컵	20	2/3컵	20	2/3컵	
당 근		10		10		10		10			
계란 지단	10	1/5개	10	1/5개	10	1/5개	10	1/5개			
심	호 박 전	호 박	50	생것1/2컵	50	생것1/2컵	50	생것1/2컵	50	생것1/2컵	
		기 름	5	1작은술	5	1작은술	5	1작은술	5	1작은술	
	나박김치										
과 일	토 마 토	250	1개	250	1개	250	1개	250	1개		
간 식	우 유		200	1컵	200	1컵	200	1컵	200	1컵	
	화 전	참쌀가루 기 름	×		30	3큰술	30	3큰술	30	3큰술	
					5	1작은술	5	1작은술	5	1작은술	
	잣		8	1큰술	×		×		×		
저 녀	보 리 밥		180	3/4공기	180	3/4공기	210	1공기	210	1공기	
	콩나물국	콩 나 물	50	생것1/2컵	50	생것1/2컵	50	생것1/2컵	50	생것1/2컵	
	생선튀김	가 자 미 기 름	50	소2토막	50	소2토막	100	소2토막	100	소2토막	
			5	1작은술	5	1작은술	10	2작은술	10	2작은술	
	취 나 물	생 취	70	생것2/3컵	70	생것2/3컵	70	생것2/3컵	70	생것2/3컵	
	겨 자 채	돼지고기	로 스 용	40	로스용1장	40	로스용1장	40	로스용1장	40	로스용1장
			오 이	20		20		20		20	
당 근			10	생것	10	생것	10	생것	10	생것	
무 우 지 단			20	1/2컵	20	1/2컵	20	1/2컵	20	1/2컵	
도라지 생채	도 라 지	×		×		×		50	생것2/3컵		
김 치		30		30		30		30			
과 일	말 기	200	중12알	200	중12알	200	중12알	200	중12알		
간식	우 유		×		200	1컵	200	1컵	200	1컵	