

중년여성을 위한 맞춤형 식사관리 TIP

- 우리나라 50~64세 중년여성에게 어떤 건강 문제가 있을까요?
- 여성은 50세를 기점으로 완경(폐경)을 경험하면서 비만, 복부비만, 고혈압, 당뇨병, 고콜레스테롤혈증, 고중성지방혈증의 위험에 노출되어 있어요.
또한 골밀도, 근육 감소로 골다공증과 근감소증의 위험에도 노출되어 있어요.
- 그러면 갱년기 중년여성의 건강을 위해 어떻게 먹으면 좋을까요?

맞춤형 팁

1

다양한 식품과 조리법으로 구성된 식사를
적정량 섭취하여, 식사에 즐거움을 누리세요.



식단

아침

쌀밥 / 닭곰탕 / 돼지고기브로콜리볶음
미역줄기나물 / 깍두기

점심

열무비빔국수 / 삶은달걀 / 채소튀김
동치미 / 오렌지

저녁

잡곡밥 / 대구탕 / 두부조림
숙주나물 / 배추김치

식사



간식

방울토마토
키위 / 우유



※ 출처: 2020 한국인 영양소 섭취기준, 활용편.(보건복지부&한국영양학회, 2021) 중 "19~64세 여성을 위해 권장한 식단의 예시"

중년여성을 위한 맞춤형 식사관리 TIP

팁

- 우리나라 50~64세 중년여성에게 어떤 건강 문제가 있을까요?
- 여성은 50세를 기점으로 완경(폐경)을 경험하면서 비만, 복부비만, 고혈압, 당뇨병, 고콜레스테롤혈증, 고중성지방혈증의 위험에 노출되어 있어요.
또한 골밀도, 근육 감소로 골다공증과 근감소증의 위험에도 노출되어 있어요.
- 그러면 갱년기 중년여성의 건강을 위해 어떻게 먹으면 좋을까요?

맞춤형 팁 2

식품 선택, 조리 및 식사 시 다음의 사항을 유의하세요.

식품선택 시



- 가공식품 보다 자연식품 선택하기
- 영양표시의 열량, 지방, 당, 나트륨 낮은 식품 고르기
- 염장식품(장아찌, 젓갈 등) 피하기
- 저염양념(저염간장, 저염된장 등) 선택

조리 시



- 양념 많이 넣기보다 향미채소, 향신료 등 이용해서 맛내기
- 가공식품, 밀키트의 소스나 양념을 다 넣지 않기
- 튀기기, 굽기, 부치기 보다는 찌기, 데치기, 삶기

식사 시



- 처음부터 소금을 치기보다는 간 먼저 보고 소금을 조금씩 추가하기
- 짭어 먹는 양념류(간장, 초고추장 등)를 줄여보기
- 국, 찌개 먹을 때 국물보다 건더기 위주로 먹기
- 배달음식은 무조건 다 먹지 말고, 적정량 덜어 먹기

맞춤형 팁 3

건강에 안 좋은 식품을 줄이거나, 도움이 되는 식품을 더해보세요.



줄여요!

[나트륨 급원식품]

- 소금, 간장, 된장, 고추장 등
- 김치, 젓갈, 자반생선 등
- 가공육(베이컨), 가공식품(통조림), 식품첨가제(MSG) 등



더해요!

[칼슘 급원식품]

- 우유, 멸치, 요구르트, 달걀, 두부, 치즈 등



더해요!

[단백질 급원식품]

- 육류(살코기), 닭고기(살코기), 생선류, 달걀, 우유, 두부, 콩 등



더해요!

[비타민 C 급원식품]

- 과일류, 채소류



서울시 통합건강증진사업지원단