

# 어 르 신 맛 춤 형 식사 관리 안 내 서

# 어 르 신 맛 춤 형 식사 관리 안 내 서



# 어르신 맞춤형 식사 관리 안내서

## 목 차

1. 한국 노인의 식행태 및 영양섭취 실태  
... 3 ...
2. 건강 식생활 실천을 위한 어르신 식사 가이드  
... 5 ...
3. 질환별 식사 시 주의 사항  
... 10 ...
4. 건강 상태와 생활환경에 따른 식품 이용 가이드  
... 11 ...
5. 가정간편식 등 가공식품을 활용한 식사 구성 가이드  
... 15 ...
6. 가공식품 선택 시 영양표시 활용 가이드  
... 16 ...

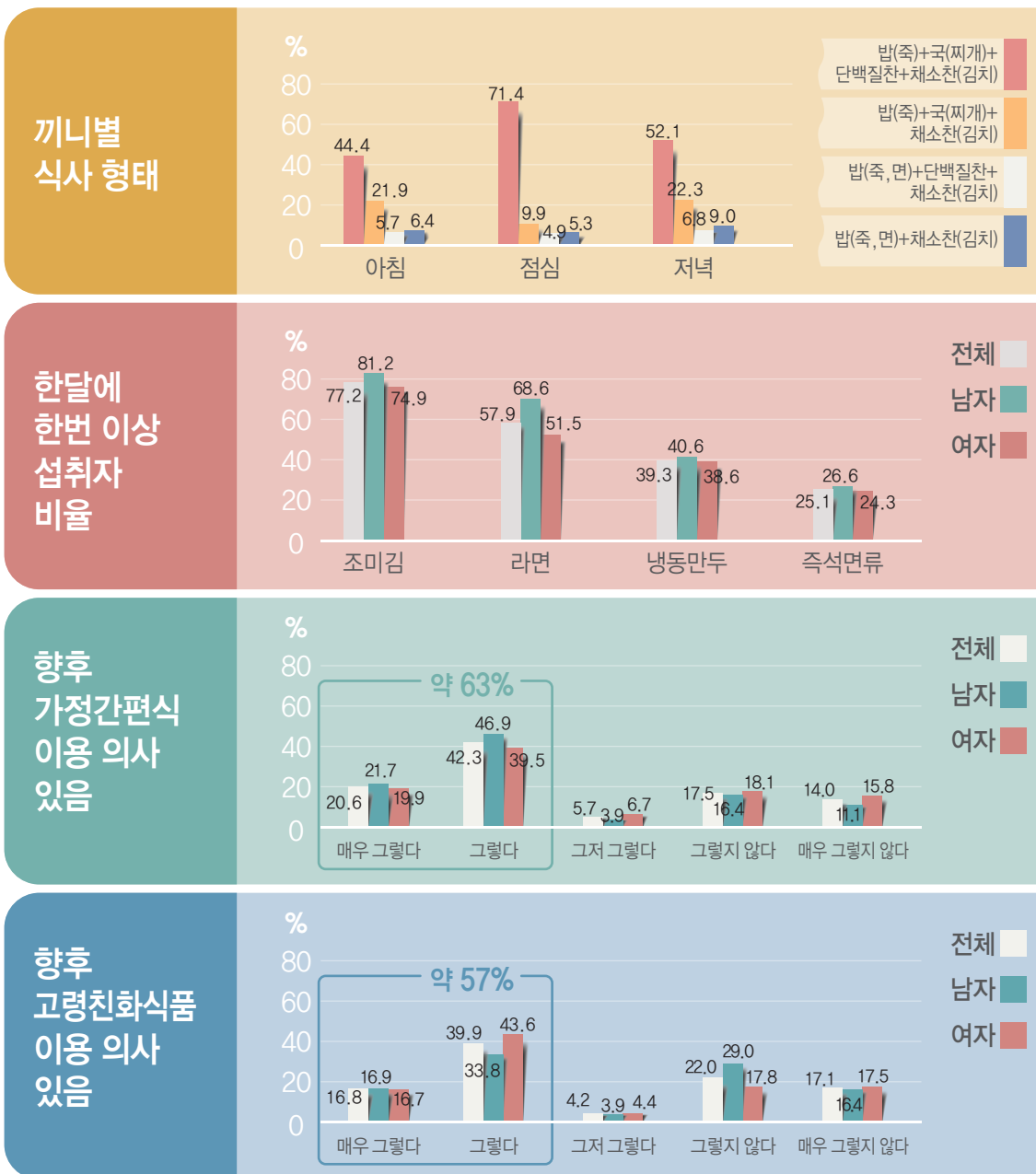
### 부록

- 건강 식생활 실천을 위한 기본 지침
- 한국 노인의 영양소 섭취기준
- 나트륨 · 당류 저감 표시 확인하기
- 고령친화식품 확인하기

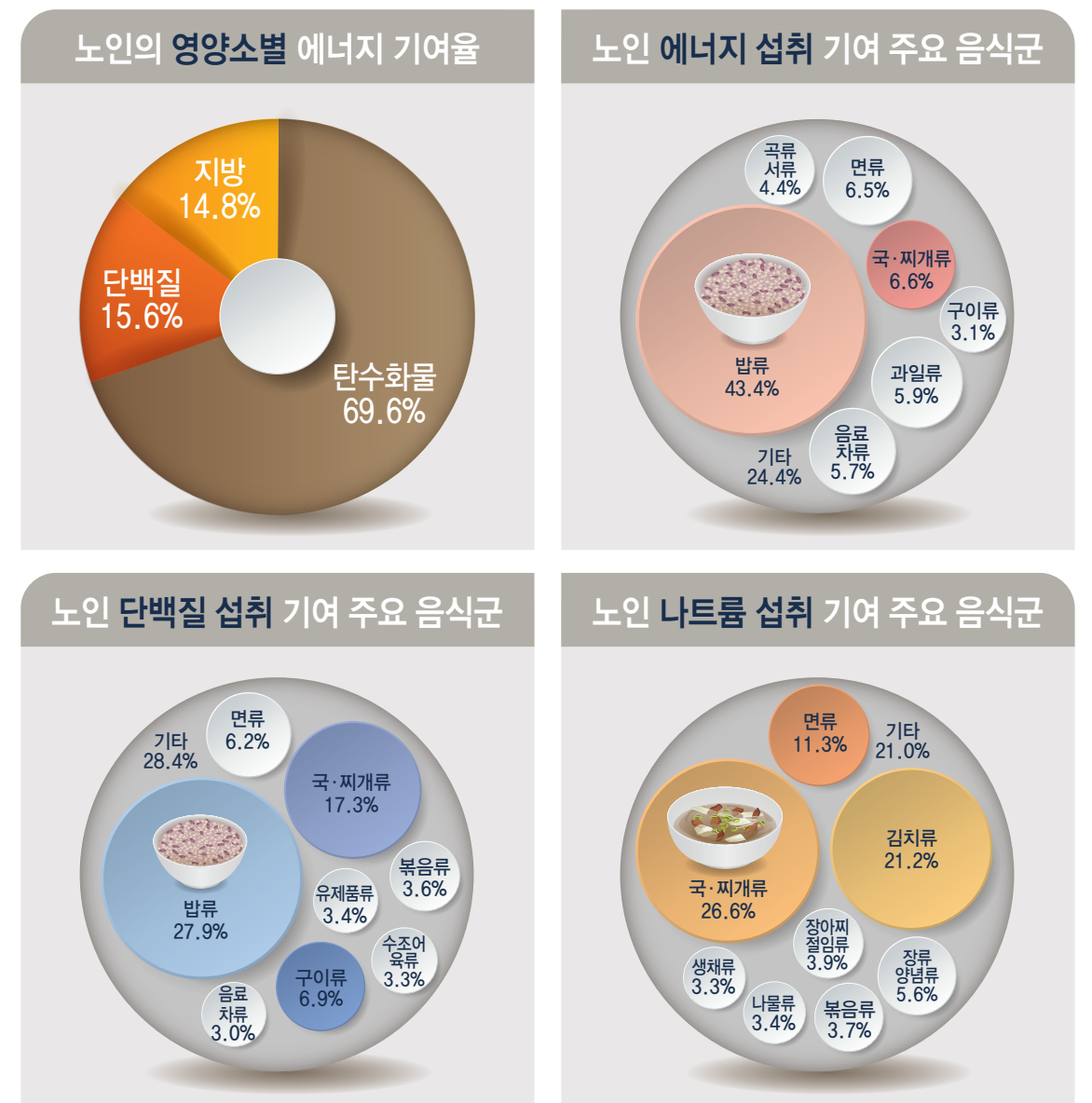


## 1. 한국 노인의 식생활 행태 및 영양섭취 실태

- ◆ 전국 노인 549명을 대상으로 실시한 ‘**노인 식생활 행태 조사**’ 결과에 따르면,
    - 노인의 주된 식사 형태는 **밥(죽)+국/찌개+단백질찬+채소찬/김치** 인것으로 나타남.
    - 노인에서 한 달에 한 번 이상 섭취하는 인스턴트 및 가정간편식은 **조미김, 라면, 냉동만두, 즉석면류** 등으로 나타남.
    - 노인의 약 63%가 향후 **가정간편식** 이용 의사가 있는 것으로 나타남.
    - 노인의 약 57%가 향후 **고령친화식품** 이용 의사가 있는 것으로 나타남.
- (식품의약품안전처 용역사업, 2022년 6월~8월 실시)



- ◆ 국민건강영양조사(2016년~2020년) 참여 7,952명의 **식사섭취조사** 자료 분석 결과에 따르면,
  - 노인의 총 열량 섭취량에 대한 탄수화물, 단백질, 지방 열량비는 69.6: 15.6: 14.8로 탄수화물을 통한 열량 섭취 비율이 높게 나타남.
  - 노인 에너지 섭취 기여 주요 음식군은 밥류로 전체 에너지의 43.4%를 제공하는 것으로 나타남.
  - 노인 단백질 섭취 기여 주요 음식군은 에너지 기여율이 가장 높았던 밥류(27.9%)가 1위였으며, 그 다음으로 국·찌개류가 17.3%의 높은 기여율을 나타냄.
  - 노인 나트륨 섭취 기여 주요 음식군은 국·찌개류가 26.6%로 기여율이 가장 높았고, 다음으로 김치류 21.2%, 면류 11.3% 순으로 나타남.



## 2. 건강 식생활 실천을 위한 어르신 식사 가이드

### ◆ 건강한 식사 구성



하루의 식사에는 다섯 가지 식품군이  
고루 포함될 수 있도록 합니다.

다섯 가지 식품군에는 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류,  
과일류, 우유류가 있습니다.  
위와 같이 식사를 하면 다섯 가지 식품군을 고루 먹을 수  
있습니다.

#### 곡류

매끼 밥, 면, 죽 등으로  
먹어요!

#### 고기, 생선, 달걀, 콩류

매끼 반찬과  
국·찌개 등으로  
먹어요!

#### 채소류

나물, 생채 등의  
채소찬, 국·찌개  
등으로 먹어요!

#### 과일류

매일 한두 번  
간식으로 먹어요!

#### 우유류

매일 한두 번 식사나  
간식으로 먹어요!

## ◆ 식사 패턴별 식사 구성

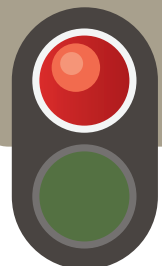


### 밥 중심 식사



- 밥류와 함께 고기·생선·달걀·콩류가 포함된 반찬을 먹고, 김치 외에도 채소류 반찬을 같이 먹습니다.
- 국·찌개류의 건더기에 채소와 고기·생선·달걀·콩류를 충분히 넣고 준비하여 건더기 위주로 먹습니다.
- 비타민이 풍부한 다양한 색상의 채소류 반찬을 포함하도록 합니다.
- 칼슘이 부족할 수 있으니 간식으로 유제품을 섭취하고, 멸치 같이 칼슘이 많은 찬을 자주 먹습니다.

바람직하지  
못한  
밥 중심 식사 예



단백질 부족,  
식이섬유 부족,  
비타민 부족,  
칼슘 부족

바람직한  
밥 중심 식사 예



단백질 식품,  
다양한 채소, 칼슘이  
풍부한 유제품 등을  
함께 섭취해요!



### 면 중심 식사



- 면류와 함께 김치 외에도 채소류 반찬을 같이 먹습니다. 면류에 고기·생선·달걀·콩류가 들어가지 않은 경우 고기·생선·달걀·콩류로 만든 반찬을 함께 먹습니다.
- 면에는 나트륨이 많이 들어 있으니 반찬은 간을 약하게 하여 먹습니다.
- 비타민이 풍부한 다양한 색상의 채소류 반찬을 포함하도록 합니다.
- 칼슘이 부족할 수 있으니 간식으로 유제품을 섭취하고, 멸치 같이 칼슘이 많은 찬을 자주 먹습니다.

바람직하지  
못한  
면 중심 식사 예



식이섬유 부족,  
비타민 부족,  
칼슘 부족,  
나트륨 과잉

바람직한  
면 중심 식사 예



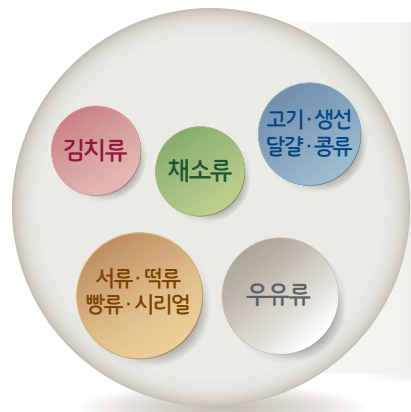
다양한 채소,  
칼슘이 풍부한 식품을  
함께 섭취해요!



## ◆ 식사 패턴 별 식사 구성

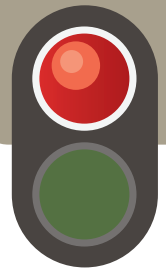


### 간단조리 식사

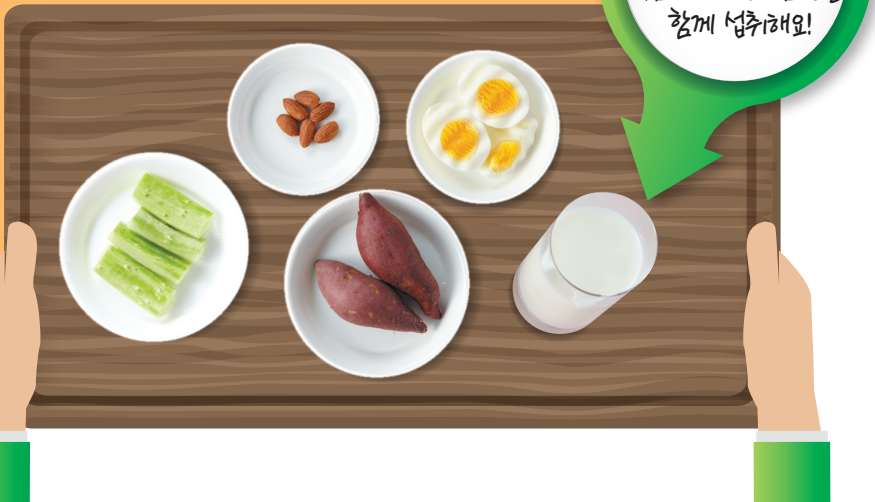
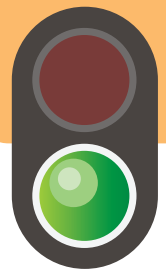


- 찐 고구마와 감자, 떡, 빵, 시리얼 등을 주식으로 간단하게 식사를 구성하는 경우 영양균형을 위해 고기·생선·달걀·콩류 및 채소, 과일, 우유와 함께 먹습니다.
- 간단조리 식사는 찌거나 생으로 먹는 간단한 조리법으로 인해 나트륨 섭취를 줄일 수 있고, 함께 먹는 식품을 잘 구성하면 건강한 식사가 될 수 있습니다.
- 고구마나 감자를 너무 많이 먹으면 에너지와 탄수화물이 과잉될 수 있으므로 주의하여 먹습니다.

바람직하지 못한  
간단조리 식사 예



바람직한  
간단조리 식사 예



## 3. 질환별 식사 시 주의 사항

### 당뇨병

- 식사를 거르거나 과식하지 않고, 세끼 식사를 가능한 균등하게 먹습니다.
- 식사 간격을 일정하게 하여 규칙적으로 먹습니다.
- 식사시식이섬유가 많은 채소류, 해조류, 버섯류 등을 먼저 충분히 먹습니다.
- 당 함량이 높은 단 음식을 피하고, 가공식품 섭취 시 열량과 당류 함량을 확인 합니다.

### 고혈압

- 식이섬유와 칼륨이 풍부한 잡곡, 채소류 등을 충분히 먹습니다.
- 조림 대신 찜, 장아찌 대신 생채나 초절이를 먹습니다.
- 곰국 등은 별도의 소금을 첨가하지 않고 반찬과 함께 먹습니다.
- 김치는 잎보다는 줄기 위주로 먹습니다.

• 정상체중 유지를 위해 과식이나 소식을 피하고 자신에게 필요한 적정량을 먹습니다.

• 기름기가 많지 않은 고기, 생선, 달걀, 콩, 두부 등 단백질 식품을 매끼마다 빠지지 않고 먹습니다.

• 소금에 절이지 않은 음식, 국물보다는 건더기를 위주로 섭취합니다.

• 가공식품 섭취 시 나트륨 함량을 확인 하여 낮은 것을 선택합니다.

• 밥, 떡, 고구마, 옥수수 등과 같은 전분이 많은 식품을 중복해서 많이 먹지 않습니다.

• 고기보다는 생선을 먹습니다.

• 견과류는 소량씩 먹습니다.

• 식이섬유가 많은 채소류, 해조류, 버섯류 등을 충분히 먹습니다.

• 당 함량이 높은 단 음식을 피하고, 가공식품 섭취 시 지방과 당류 함량을 확인합니다.



• 저체중이 되지 않도록 균형 잡힌 식사를 규칙적으로 먹습니다.

• 뼈째 먹는 생선(멸치, 방어포, 콩치 통조림 등)과 같은 칼슘이 풍부한 음식을 매끼 식사에서 한 가지 이상 먹습니다.

• 간식이나 식사로 우유나 유제품을 매일 먹습니다.

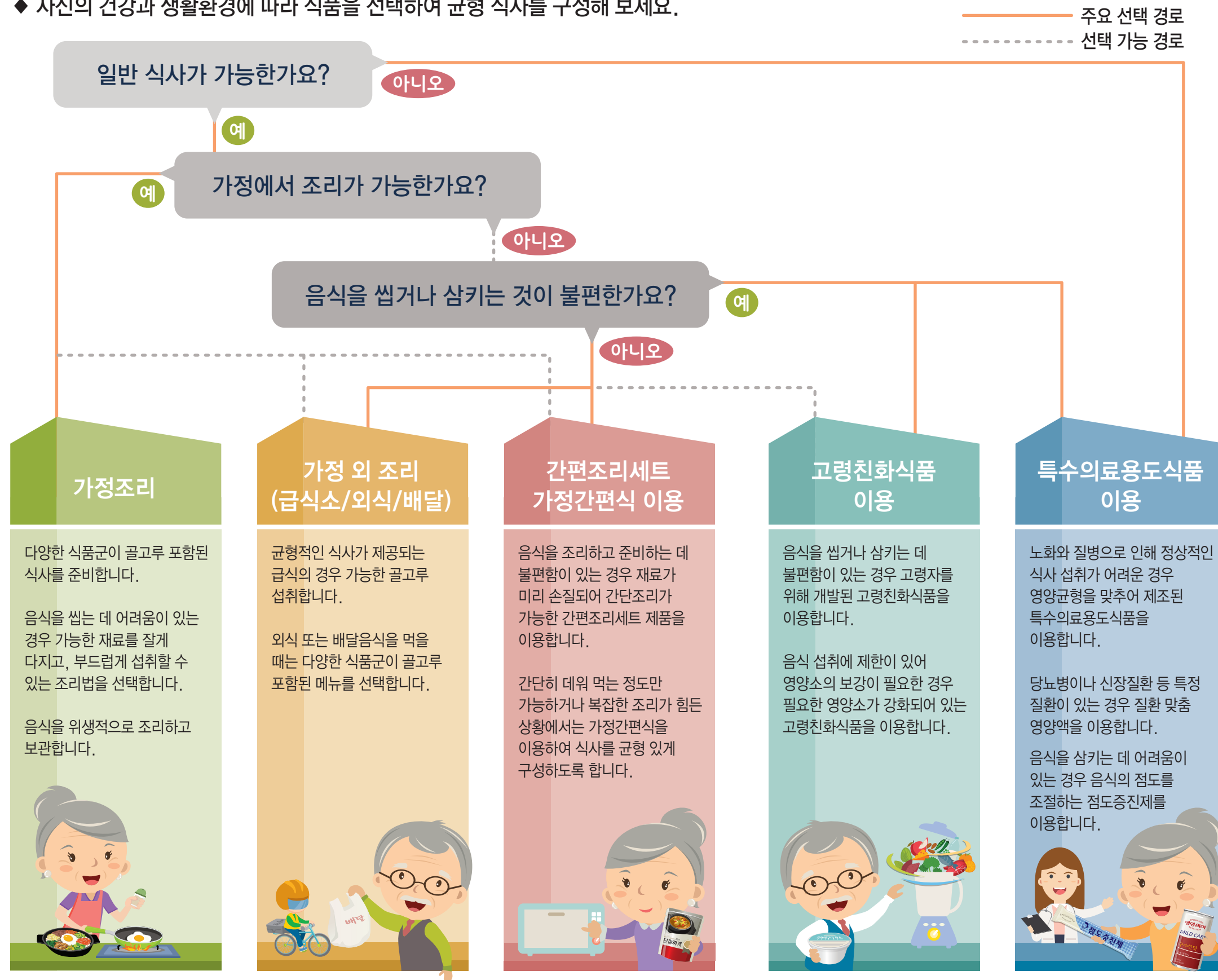
• 우유 소화 불편감이 있다면 유당이 제거된 우유(락토프리, 소화가 쉬운 등)나 요구르트, 칼슘이 강화된 두유를 먹습니다.

### 이상지질혈증

### 골다공증

## 4. 건강 상태와 생활환경에 따른 식품 이용 가이드

◆ 자신의 건강과 생활환경에 따라 식품을 선택하여 균형 식사를 구성해 보세요.



### 간편조리세트

시중에서 통상 '밀키트'라 불리는 형태의 제품으로서 조리 시 필요한 정량의 식재료와 양념을 패키지로 구성하여 제공된 조리법에 따라 소비자가 직접 조리하여 섭취하도록 제조된 제품

### 가정간편식

별도의 조리과정 없이 그대로 또는 단순조리 과정을 거쳐 섭취할 수 있도록 제조, 가공, 포장한 완전, 반조리 형태의 제품

### 고령친화식품

고령자의 식품 섭취나 소화 등을 돕기 위해 식품의 물성을 조절하거나, 소화에 용이한 성분이나 형태가 되도록 처리하거나, 영양성분을 조정하여 제조·가공한 식품

### 특수의료용도식품

식사의 일부 또는 전부를 대신할 목적으로 경구 또는 경관 급식을 통해 영양을 공급할 수 있도록 제조·가공한 식품

## 건강 상태와 생활환경에 따른 식사 구성 예시

- ◆ 건강한 식사의 구성을 알고, 건강 상태와 생활환경에 따라 해당 음식을 가정식, 가정간편식, 고령친화식품 등으로 적절히 선택하여 먹습니다.



균형 잡힌  
식사 구성이  
어렵다구요?

밥상에서 밥, 국(찌개), 고기·생선·달걀·콩류 반찬 1가지, 1~2가지의 색이 다른 채소찬, 김치 등을 포함하여 식사를 구성합니다.

식사 준비가 힘든 상황이거나 물성이나 영양소 함량의 조정, 특별한 관리가 필요한 경우 밀키트, 가정간편식, 고령친화식품, 특수의료용도식품 등을 이용하여 영양의 균형을 맞추어 먹을 수 있습니다.

가공식품은  
무조건 나쁘다고  
생각하시나요?



## 5. 가정간편식 등 가공식품을 활용한 식사 구성 가이드

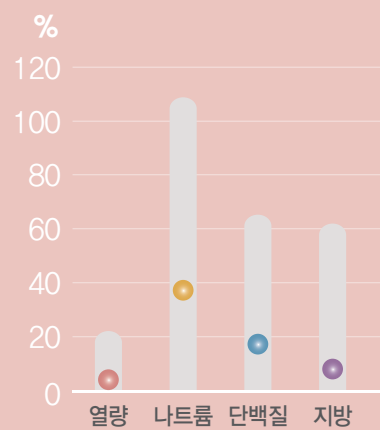
### 가공식품을 이용한 식사 구성



- 식사 구성을 위해 음식의 준비가 용이한 가정간편식 등을 사용하는 경우에도 **균형 잡힌 식사**를 구성하여 먹습니다.
- 국·찌개류의 경우 제품에 따라 나트륨과 단백질 함량의 차이가 크므로 영양표시를 확인하여 **나트륨 함량이 낮고 단백질 함량이 높은 것을** 선택합니다.
- 단백질의 섭취가 부족하지 않도록 기름기가 많지 않고, **부드럽게 조리된 고기·생선·달걀·콩류**를 선택합니다.
- 조리나 준비의 어려움으로 인해 가정간편식을 이용하는 경우에도 **식이섬유와 비타민이 풍부한 채소와 과일**같이 간단한 세척 후에 섭취가 가능한 음식을 같이 조합하여 먹습니다.

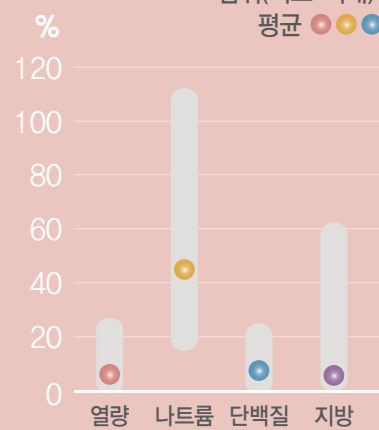
가정간편식 국·탕·찌개류의 영양표시 정보조사 결과 나트륨과 단백질 함량의 범위가 매우 넓은 것으로 나타났습니다. 가정간편식의 선택 시 영양표시 정보의 확인이 매우 중요합니다!

국·탕  
찌개류의  
1일 영양성분  
기준치에 대한  
비율(%)



국·탕류(250g 기준)

범위(최소-최대)  
평균



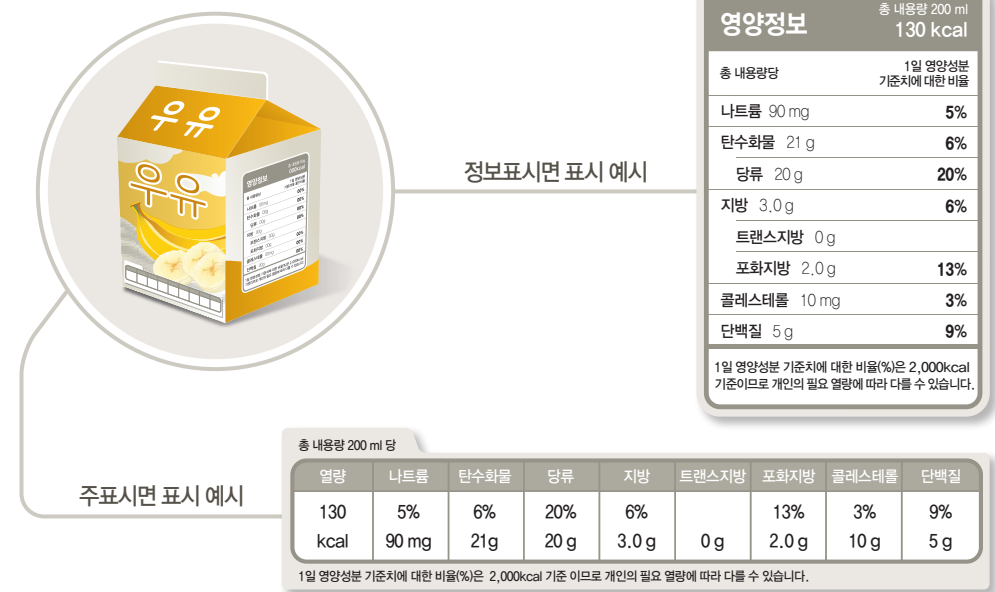
찌개·전골류(200g 기준)

## 6. 가공식품 선택 시 영양표시 활용 가이드

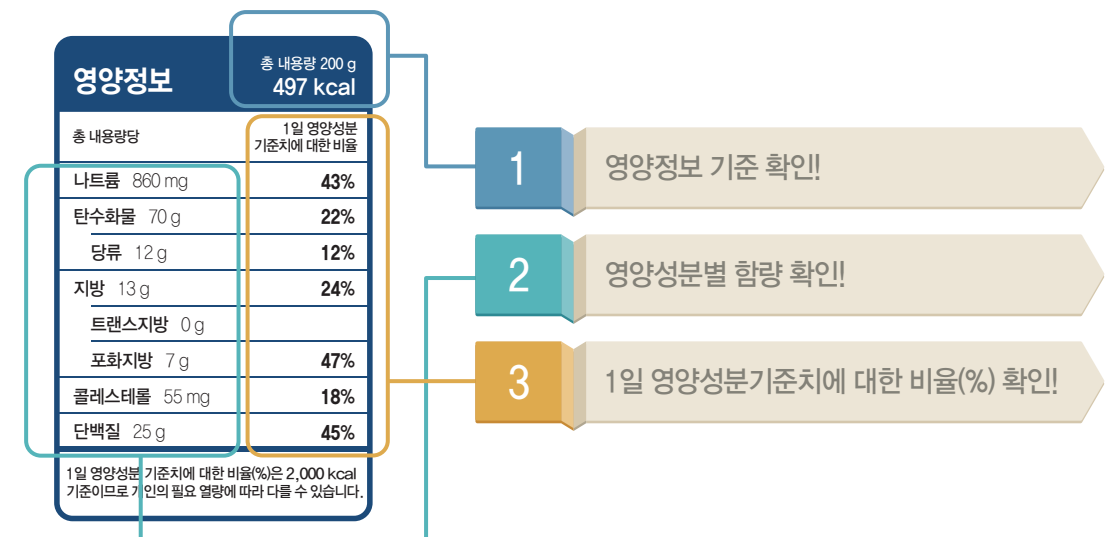
- 영양표시를 꼼꼼하게 확인하고 자신의 건강상태에 맞는 식품을 선택하세요!

### 영양표시란?

식품에 함유된 영양성분의 정보를 식품포장(정보표시면)에 표시한 것



### 영양표시 확인



## 영양표시 활용

1일 영양성분 기준치보다  
적게 먹어요!



영양정보		총 내용량 200 g
		497 kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨	860 mg	43%
탄수화물	70 g	22%
당류	12 g	12%
지방	13 g	24%
트랜스지방	0 g	
포화지방	7 g	47%
콜레스테롤	55 mg	18%
단백질	25 g	45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

체중조절을 위해 **열량** 확인

고혈압 예방 및 관리를 위해 **나트륨** 확인

비만과 당뇨병 예방 및 관리를 위해 **당류** 확인

심혈관 질환 예방 및 관리를 위해  
**지방, 트랜스지방, 포화지방, 콜레스테롤** 확인

1일 영양성분 기준치만큼  
충분히 먹어요!



영양정보		총 내용량 200 g
		497 kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨	860 mg	43%
탄수화물	70 g	22%
당류	12 g	12%
식이섬유	4 g	16%
지방	13 g	24%
트랜스지방	0 g	
포화지방	7 g	47%
콜레스테롤	55 mg	18%
단백질	25 g	45%
칼슘	140 mg	20%
철	2 g	22%
비타민 C	50 mg	50%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

배변에 도움을 주는 **식이섬유** 확인

뼈를 튼튼하게 하는 **칼슘** 확인

혈액 생성에 필요한 **철** 확인

## 혈압을 걱정하신다면



영양정보		총 내용량 300 g
		147 kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨	822 mg	41%
탄수화물	27 g	8%
당류	0 g	0%
지방	0 g	0%
트랜스지방	0 g	
포화지방	0 g	0%
콜레스테롤	36 mg	12%
단백질	6 g	11%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.



영양표시를 확인하여  
나트륨 함량이  
적은 식품을  
선택하세요!



영양정보		총 내용량 300 g
		204 kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨	279 mg	14%
탄수화물	45 g	14%
당류	12 g	12%
지방	1.8 g	3%
트랜스지방	0 g	
포화지방	0 g	0%
콜레스테롤	0 mg	0%
단백질	3 g	5%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.



영양정보		총 내용량 500 g
		60 kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨	1310 mg	66%
탄수화물	6 g	2%
당류	0 g	0%
지방	2.4 g	4%
트랜스지방	0 g	
포화지방	1 g	7%
콜레스테롤	0 mg	0%
단백질	3 g	5%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.



영양정보		총 내용량 500 g
		90 kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨	60 mg	3%
탄수화물	0 g	0%
당류	0 g	0%
지방	5 g	9%
트랜스지방	0.5 g미만	
포화지방	3 g	20%
콜레스테롤	10 mg	3%
단백질	11 g	20%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

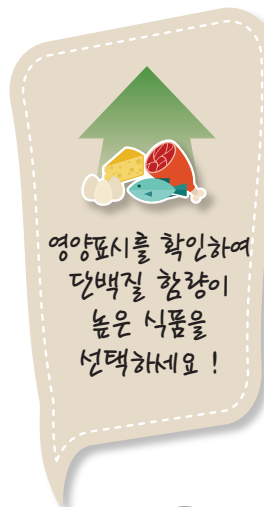
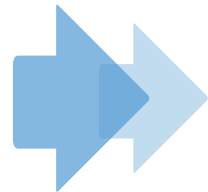


## 단백질 섭취를 늘리고 싶다면

**진통 육개장** 350g  
총 내용량 300 g 55 kcal

총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 1,170 mg	59%
탄수화물 5 g	2%
당류 2 g	2%
지방 2.9 g	5%
트랜스지방 0 g	
포화지방 12 g	8%
콜레스테롤 5 mg 미만	2%
<b>단백질 2 g</b>	<b>4%</b>

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.



**우리 자연채소 육개장** 350g  
총 내용량 300 g 132 kcal

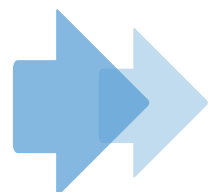
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 615 mg	10%
탄수화물 12 g	1%
당류 0 g	0%
지방 6 g	4%
트랜스지방 0 g	
포화지방 3 g	7%
콜레스테롤 18 mg	2%
<b>단백질 12 g</b>	<b>7%</b>

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

**고기 가래 만두** 1kg  
총 내용량 420 g 100 g당 205 kcal

총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 390 mg	20%
탄수화물 25 g	8%
당류 4 g	4%
지방 10 g	19%
트랜스지방 0 g	
포화지방 3.9 g	26%
콜레스테롤 25 mg	8%
<b>단백질 4 g</b>	<b>7%</b>

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.



**남에서 땀은 온천수만 그대들~ 고기손만두** 1kg  
총 내용량 2,700 g 100 g당 170kcal

총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 360 mg	18%
탄수화물 20 g	6%
당류 2 g	2%
지방 4.3 g	8%
트랜스지방 0 g	
포화지방 1.4 g	9%
콜레스테롤 5 mg	2%
<b>단백질 13 g</b>	<b>24%</b>

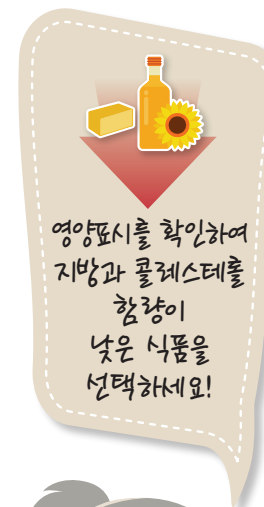
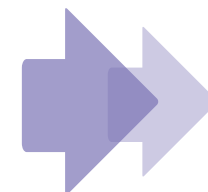
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

## 지방 섭취를 줄이고 싶다면

**카스텔라**  
총 내용량 93 g 286 kcal

총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 113 mg	6%
탄수화물 52 g	16%
당류 29 g	29%
<b>지방 6 g</b>	<b>12%</b>
트랜스지방 0 g	
포화지방 1 g	7%
<b>콜레스테롤 150 mg</b>	<b>50%</b>
단백질 6 g	11%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.



**소곱창전골** 500g  
총 내용량 300 g 270 kcal

총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 1,253 mg	63%
탄수화물 17 g	5%
당류 6 g	6%
<b>지방 16 g</b>	<b>30%</b>
트랜스지방 1 g	
포화지방 13 g	87%
<b>콜레스테롤 323 mg</b>	<b>108%</b>
단백질 16 g	29%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.



**우유 식빵** 108 g 265 kcal

총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 360 mg	18%
탄수화물 48 g	15%
당류 4 g	4%
<b>지방 4.6 g</b>	<b>9%</b>
트랜스지방 0 g	
포화지방 1 g	7%
<b>콜레스테롤 10 mg</b>	<b>3%</b>
단백질 8 g	16%


1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

**우리 자연채소 소고기전골** 500g  
총 내용량 300 g 271 kcal

총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 1,251 mg	63%
탄수화물 25 g	7%
당류 5 g	5%
<b>지방 15 g</b>	<b>28%</b>
트랜스지방 0 g	
포화지방 7 g	47%
<b>콜레스테롤 6 mg</b>	<b>2%</b>
단백질 9 g	16%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.


## 혈당을 걱정하신다면



영양정보	
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 32 mg	2%
탄수화물 24 g	7%
당류 24 g	24%
지방 0 g	0%
트랜스지방 0 g	
포화지방 0 g	0%
콜레스테롤 0 mg	0%
단백질 0 g	0%

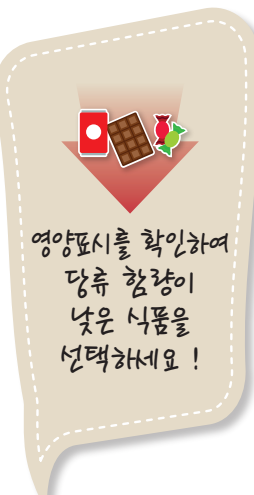
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.


➡



영양정보	
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 29 mg	2%
탄수화물 11 g	310%
당류 10 g	10%
지방 0 g	0%
트랜스지방 0 g	
포화지방 0 g	0%
콜레스테롤 0 mg	0%
단백질 0 g	0%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.






영양정보	
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 150 mg	8%
탄수화물 17 g	5%
당류 10 g	10%
지방 4.5 g	8%
트랜스지방 0 g	
포화지방 0.7 g	5%
콜레스테롤 0 mg	0%
단백질 6.6 g	12%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

➡



영양정보	
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 160 mg	8%
탄수화물 4 g	1%
당류 1.8 g	2%
지방 5 g	9%
트랜스지방 0 g	
포화지방 0.8 g	5%
콜레스테롤 0 mg	0%
단백질 9 g	16%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

## 부록

### 건강 식생활 실천을 위한 기본 지침

#### 한국인을 위한 식생활지침

- 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형 있게 먹자
- 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
- 물을 충분히 마시자
- 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자
- 아침식사를 꼭 하자
- 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자
- 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자
- 술은 절제하자
- 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자

보건복지부, 농림축산식품부, 식품의약품안전처 2021



# 부록

## 한국 노인의 영양소 섭취 기준

	남자		여자	
	65-74세	75세 이상	65-74세	75세 이상
	권장 섭취량		권장 섭취량	
열량 (kcal) <sup>1)</sup>	2,000	1,900	1,600	1,500
에너지적정비율	탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55~65 : 7~20 : 15~30			
탄수화물 (g)	130	130	130	130
식이섬유 (g) <sup>2)</sup>	25	25	20	20
단백질 (g)	60	60	50	50
수분 (mL) <sup>3)</sup>	2,100	2,100	1,800	1,800
비타민A (μg RAE)	700	700	600	600
비타민D (μg) <sup>2)</sup>	15	15	15	15
비타민E (mg α-TE) <sup>2)</sup>	12	12	12	12
비타민K (μg) <sup>2)</sup>	75	75	65	65
비타민C (mg)	100	100	100	100
티아민 (mg)	1.1	1.1	1.0	0.8
리보플라빈 (mg)	1.4	1.3	1.1	1.0
니아신 (mg NE)	14	13	13	12
비타민B6 (mg)	1.5	1.5	1.4	1.4
엽산 (μg DFE)	400	400	400	400
비타민B12 (μg)	2.4	2.4	2.4	2.4
칼슘 (mg)	700	700	800	800
나트륨 (mg) <sup>2)</sup>	1,300	1,100	1,300	1,100
철 (mg)	9	9	8	7

<sup>1)</sup> 에너지 필요추정량

<sup>2)</sup> 총분 섭취량

<sup>3)</sup> 총 수분 섭취량

2020 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부, 한국영양학회 2020

# 부록

## 나트륨 · 당류 저감 표시 확인하기

라면, 삼각김밥, 국·탕·찌개·전골을 고를 때  
유사 식품에서 **덜 짠, 덜 단** 제품을 선택하고 싶다면?

나트륨, 당류의 함유 정도를 **‘덜, 감소, 라이트, 줄인, 적은’** 및 이와 유사한 용어로 표시한 제품을 선택해요!



### 예시문구

본 제품은 올해 출시된 삼각김밥과 비교하여 나트륨 함량을 25% 낮췄습니다.

자사 갈비탕보다 나트륨 함량을 25% 줄인 제품

식약처 평균값 대비 나트륨 함량을 10% 낮춘 전골



### 예시문구

본 라면은 자사 유사제품 대비 나트륨을 25% 줄인 제품입니다.

본 제품은 자사 비빔면 제품의 평균값 대비 나트륨 함량을 10% 줄인 제품입니다.

자사 라면 순한 맛보다 나트륨을 25% 줄인 제품

# 부록

## 고령친화식품 확인하기

고령친화식품 (한국산업표준에 따른 분류)



1단계  
치아 섭취

### 1단계(치아 섭취)

고령자의 신체적 특성을 고려하여 치아로 씹어서 섭취 가능한 물성을 가지도록 제조한 고령친화식품을 말함.



2단계  
잇몸 섭취

### 2단계(잇몸 섭취)

고령자의 신체적 특성을 고려하여 잇몸으로 으깨어 섭취 가능한 물성을 가지도록 제조한 고령친화식품을 말함.



3단계  
혀로 섭취

### 3단계(혀로 섭취)

고령자의 신체적 특성을 고려하여 혀로 섭취 가능한 물성을 가지도록 제조한 고령친화식품을 말함.

### 섭취대상 표기

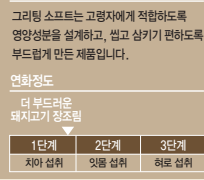


어르신, 실버, 시니어, 고령자, 노인 등

### 물성조절 표기



씹고 삼키기 편한, 부드러운~, 목 넘김이 편한, 소화, 저작, 연하 등을 돕기 위해 등



### 고령친화우수식품 인증마크



## 어르신 맞춤형 식사 관리 안내서

### 참고문헌 및 관련사이트

식품의약품안전처, 식품공전, 2022  
 식품의약품안전처, 노인급식관리지침서, 2022  
 (\* 행정간행물등록번호 11-1471000-000500-14)  
 식품의약품안전처, 나트륨 · 당류 저감 표시기준 가이드라인, 2022  
 식품의약품안전처, 한눈에 보이는 영양표시 가이드라인 민원인 안내서, 2020  
 식품의약품안전처, 어르신을 위한 함께하는 건강식사 길라잡이, 2015  
 농촌진흥청, 건강백세! 이해하기 쉬운 고령자 영양 안내서, 2018  
 농촌진흥청, 당뇨병 · 고혈압 · 골다공증 예방과 관리를 위한 건강한 상차림 길잡이, 2013  
 보건복지부, 한국영양학회, 2020 한국인영양소섭취기준 활용, 한국영양학회, 2021  
 김미현 외, 식사요법 및 실습, 파워북, 2022  
 식품안전나라(<https://www.foodsafetykorea.go.kr>)  
 - 식품영양성분(농축수산물, 가공식품, 음식), 나트륨/당류 줄이기(조리법 등), 건강기능식품, 관련 교육자료 등  
 질병관리청, 국민건강영양조사 (<https://knhanes.kdca.go.kr>) - 국민건강통계 등  
 고령친화산업지원센터(<https://www.foodpolis.kr/seniorfood/index>)  
 - 고령친화우수식품 지정 > 고령친화우수식품

발행일 2022년 12월

발행처 식품의약품안전처 식품소비안전국 식생활영양안전정책과  
 (28159) 충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187

개발참여 연구진 박혜경, 최경아, 한정화(중앙급식관리지원센터)  
 김미현(공주대학교), 연지영(서원대학교), 이정숙(국민대학교)