

|                                                                                                |                      |                                                            |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------|--------------|
|  <b>보건복지부</b> |                      | <h1>보 도 자 료</h1> <p>12월 23일(수) 석간 (12.23. 06:00 이후 보도)</p> |              |
| 배 포 일                                                                                          | 2020.12.22 / (총 20매) | 담당부서                                                       | 건강증진과        |
| 과 장                                                                                            | 이 윤 신                | 전 화                                                        | 044-202-2820 |
| 사 무 관                                                                                          | 김 준 범                |                                                            | 044-202-2821 |

## 영양소 섭취기준을 통해 보는 한국인 영양소 섭취 현황

- ‘2020 영양소 섭취기준’ 개정으로 영양소 및 에너지 섭취기준 제시 -

‘영양소 섭취기준’이란? 국민의 건강증진과 만성질환 예방에 도움이 되는 에너지 및 각 영양소의 적정 섭취수준을 제시. 개인의 식사계획 뿐만 아니라 급식관리, 국가 식품 영양정책, 식품산업 등 다양한 분야에서 활용

- 보건복지부(장관 박능후)는 국민의 건강증진에 필요한 영양소 40종\*에 대해 ‘2020 한국인 영양소 섭취기준’을 제·개정하여 배포하였다.

< 2020 한국인 영양소 섭취기준 대상 영양소 총 40종 >

| 구분                  | 영양소(40종)                                                                                       |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 에너지 및<br>다량영양소(12종) | 에너지, 탄수화물, 총당류, 단백질, 아미노산, 지질, <u>알파 리놀렌산</u> , <u>리놀렌산</u> , <u>EPA+DHA</u> , 콜레스테롤, 식이섬유, 수분 |
| 비타민(13종)            | 비타민A, 비타민D, 비타민E, 비타민K, 비타민C, 티아민, 리보플라빈, 니아신, 비타민B6, 엽산, 비타민B12, 판토텐산, 비오틴                    |
| 무기질(15종)            | 칼슘, 인, <u>나트륨</u> , 염소, 칼륨, 마그네슘, 철, 아연, 구리, 불소, 망간, 요오드, 셀레늄, 몰리브덴, 크롬                        |

\* \_\_\_\_\_ : 신규 제정 영양소, 탄수화물의 경우 2020 영양소 섭취기준에서 권장섭취량, 평균필요량 최초 제정

\_\_\_\_\_ : 만성질환위험감소섭취량 신규 제정 영양소

- ‘2020 한국인 영양소 섭취기준’은 국민의 건강증진 및 만성질환 예방을 위한 에너지 및 각 영양소의 적정 섭취 수준을 제시한 것으로, 「국민영양관리법」에 근거\*하여 2015년 국가 차원에서 처음 제정한 이후 개정작업을 통해 마련되었다.

\* 「국민영양관리법」 제14조는 보건복지부장관이 한국인 영양소 섭취기준을 매 5년 주기로 제·개정하여 발표 및 보급하도록 규정

- ‘2020 한국인 영양소 섭취기준’에서는 각 영양소별 기능, 한국인의 섭취 실태, 연령별·성별 섭취기준, 영양소별 주요 급원식품 등을 제시하고 있어, 균형 잡힌 식생활을 위해 활용할 수 있다.
- 특히 이번 섭취기준에서는 비만·당뇨·심혈관계질환 등 만성질환의 증가 추세를 고려하여 만성질환 위험 감소를 위한 새로운 영양소 섭취기준인 ‘만성질환 위험감소를 위한 섭취량’을 제시하였다.
  - ‘만성질환 위험감소를 위한 섭취량(CDRR : Chronic Disease Risk Reduction intake)’이란 건강한 인구집단에서 만성질환의 위험을 감소시킬 수 있는 영양소의 최저 수준의 섭취량이다. 이 기준보다 영양소 섭취량이 많은 경우, 섭취를 줄이면 만성질환의 위험도를 낮출 수 있다.
  - 19-64세 성인의 나트륨 만성질환위험감소섭취량은 2,300mg/일로, 현재 나트륨 섭취량이 2,300mg/일보다 많으면 만성질환 위험을 낮추기 위해 섭취량을 줄일 것을 권고한다.
  - 한국인의 평균 나트륨 섭취량은 3,255mg/일(18년 기준)으로 ‘만성질환 위험감소를 위한 섭취량’에 비해 매우 높은 수준이므로 섭취량을 줄일 필요가 있다.
- 2020 영양소 섭취기준으로 알 수 있는 한국인의 주요 영양소 섭취 현황은 다음과 같다.

#### < 한국인의 주요 영양소 섭취현황 >

1. 20대 여성의 에너지섭취량은 낮고, 5·60대 남성의 에너지섭취량은 높았다.
  - 영양소 섭취기준은 연령별·성별 에너지필요추정량(kcal/일)을 제시하여 하루에 필요한 에너지의 양을 추정할 수 있다.
  - 대부분의 연령대에서 에너지필요추정량과 비슷한 에너지 섭취(평균에너지 섭취량)를 하고 있으나, 19-29세의 젊은 여성과 75세 이상 여성은 보다

더 많은 에너지 섭취가 필요하며, 50-64세 남성의 경우 에너지섭취를 줄일 필요가 있다.

< 연령·성별 에너지필요추정량과 평균에너지섭취량 >

|           | 에너지필요추정량    | 평균*에너지섭취량     |
|-----------|-------------|---------------|
| 19-29세 여성 | 2,000kcal/일 | 1,794.6kcal/일 |
| 75세 이상 여성 | 1,500kcal/일 | 1,305.4kcal/일 |
| 50-64세 남성 | 2,200kcal/일 | 2,325.5kcal/일 |

\* 2013-2017년 국민건강영양조사자료 분석

2. 50대 이상은 탄수화물 섭취비율이 높고, 75세 이상 여성은 단백질·지질 섭취비율은 낮았다.

- 에너지를 내는 영양소에는 탄수화물, 단백질, 지질이 있다. 영양소 섭취기준에서는 탄수화물 55-65%, 단백질 7-20%, 지질(3세 이상) 15-30%의 비율로 전체 에너지를 섭취하도록 권장하고 있다.
- 우리나라 50세 이상 중장년층의 평균 탄수화물 섭취비율은 높은 편이고, 75세 이상 노년층의 경우 평균 단백질·지질 섭취비율이 낮은 편이므로 균형 있는 식사가 필요하다.

< 연령별·성별 평균\* 에너지 섭취비율 >

|           | 탄수화물  | 단백질   | 총지방 |
|-----------|-------|-------|-----|
| 65-74세 남성 | 69.5% | 13.5% | 17% |
| 75세 이상 여성 | 77.1% | 11.5% | 13% |

\* 2013-2017년 국민건강영양조사자료 분석

3. 대부분의 연령대에서 칼슘과 비타민 A의 섭취량은 낮았다.

- 신체의 정상적인 기능을 돕는 무기질과 비타민의 섭취도 중요하다.
- 그 중 칼슘과 비타민 A는 대부분의 연령대에서 평균필요량에 미치지 못하는 평균섭취량을 보이고 있다.

- 특히 칼슘의 경우 남자 청소년의 84%가 2015년 평균필요량(800mg/일)에

미치지 못하는 섭취량을 보이고 있으며, 성인 여성에서 섭취량이 낮아 50세 이상 여성의 경우 골감소증 유병률이 매우 높다.

< 칼슘·비타민A의 평균필요량과 평균섭취량 >

|       |           | 평균필요량       | 평균*섭취량        |
|-------|-----------|-------------|---------------|
| 칼슘    | 50-64세 여성 | 600mg/일     | 486.5mg/일     |
| 비타민 A | 19-29세 남성 | 570μg RAE/일 | 407.7μg RAE/일 |

\* 2018년 국민건강영양조사 결과

4. 한국인의 나트륨 섭취량은 매우 높은 상황이다.

- 나트륨은 생명현상에 필수적인 기능을 하는 영양소이지만, 과잉 섭취는 고혈압을 포함한 여러 만성질환의 위험을 증가시킨다. 한국인의 평균 나트륨 섭취량은 3,255mg/일(18년 기준)으로 전 연령대에 걸쳐 매우 높은 섭취량을 보이고 있어 이에 대한 관리가 요구되는 상황이다.

- 2020 한국인 영양소 섭취기준은 개인·집단의 식사계획과 식사평가, 국민건강증진종합계획·국민영양관리 기본계획 등 국가 식품영양정책 수립, 국민건강영양조사, 영양플러스 사업, 식생활 지침, 급식관리 사업 등 다양한 분야에서 활용될 수 있다.

- 해당 자료는 보건복지부와 한국영양학회 누리집에서 내려받아 활용할 수 있다.

※ 보건복지부 누리집(<http://www.mohw.go.kr>) > 정보 > 연구/조사/발간자료  
한국영양학회 누리집(<http://www.kns.or.kr>) > KDRIs > 자료실

- 보건복지부 건강증진과 이윤신 과장은 “한국인 영양소 섭취기준이 국민들의 식생활 지침으로 활용되어 국민들의 건강증진에 기여하게 되기를 기대한다.”라며, “앞으로도 국민의 균형잡힌 식생활 개선에 도움이 되도록 건강증진 정책에 활용할 계획이다.”라고 전했다.

- <붙임> 1. 영양소 섭취기준 제·개정 과정  
2. 한국인 평균에너지섭취량 및 에너지필요추정량  
3. 에너지 적정비율 및 다량 영양소  
4. 기타 영양소(칼슘, 나트륨, 비타민 A)  
5. 한국인 영양소 섭취기준 요약표

## 붙임 1 영양소 섭취기준 제·개정 과정

- 한국인 영양소 섭취기준은 학회 등 민간차원\*에서 추진해왔으나, 「국민영양관리법」 제정 이후 2015년 영양소 섭취기준부터 법률에 근거하여 국가차원에서 제·개정 작업이 이루어지고 있다.

\* FAO(UN 식량농업기구) 한국협회(1962, 1967, 1975년), 한국보건사회연구원(1985, 1989년), 한국영양학회(1995, 2000, 2005, 2010년).



( ): 기준이 설정된 영양소의 수

### <한국인 영양소 섭취기준 제정역사>

- 보건복지부는 한국영양학회를 통해 3개년(2018~2020)에 걸쳐 기준 제정을 위한 연구를 수행하였다.

#### 【추진경과】

- 1차년도(2018) : 다학제적 연구진/전문가위원회(130여명) 구성·운영, 제·개정대상 영양소 도출, 연령 및 체위기준 마련, 영양소 섭취기준 평가체계 도출 등
- 2차년도(2019) : 전문가풀(pool) 운영, 제·개정 영양소 확정, 연령구간/체위기준 결정 및 실행력 검토, 체계적 문헌고찰 및 분석, 영양소 섭취기준 초안 마련 등
- 3차년도(2020) : 워크숍/공청회 개최, 영양소 섭취기준 확정/공포

- 앞으로도 영양소 섭취기준은 식생활과 건강과의 관련성 및 영양소 필요량에 대한 새로운 연구결과, 체위 변화 등의 반영을 위해 주기적으로 제·개정해 나갈 계획이다.

## 붙임 2

## 한국인 평균에너지섭취량 및 에너지필요추정량

### □ 2020 한국인 평균에너지섭취량 및 에너지필요추정량

○ 국민건강영양조사(2013-2017) 자료 분석을 통해 나타난 한국인의 연령대별, 성별 평균에너지섭취량 및 에너지 필요추정량은 <표1>과 같다.

- 분석 결과를 보면, 주로 청소년 남성들(15-29세)과 젊은 여성들(12-49세)의 경우 에너지필요추정량에 비해 에너지섭취량이 부족한 것으로 나타났으며, 5·60대 남성들의 경우 에너지필요추정량보다 높은 평균에너지섭취량을 보였다.

< 표 1. 2020 한국인 평균에너지섭취량(kcal/일) 및 에너지필요추정량 >

| 연 령 (세) | 평균에너지섭취량(kcal/일) |         | 에너지필요추정량(kcal/일) |       |
|---------|------------------|---------|------------------|-------|
|         | 남 자              | 여 자     | 남 자              | 여 자   |
| 1-2     | 1,133.3          |         | 900              |       |
| 3-5     | 1,435.0          |         | 1,400            |       |
| 6-8     | 1,798.2          | 1,551.3 | 1,700            | 1,500 |
| 9-11    | 2,094.2          | 1,871.0 | 2,000            | 1,800 |
| 12-14   | 2,438.6          | 1,858.2 | 2,500            | 2,000 |
| 15-18   | 2,559.8          | 1,823.2 | 2,700            | 2,000 |
| 19-29   | 2,398.6          | 1,794.6 | 2,600            | 2,000 |
| 30-49   | 2,478.7          | 1,749.7 | 2,500            | 1,900 |
| 50-64   | 2,325.5          | 1,696.5 | 2,200            | 1,700 |
| 65-74   | 2,029.5          | 1,609.7 | 2,000            | 1,600 |
| 75 이상   | 1,808.9          | 1,305.4 | 1,900            | 1,500 |

## 붙임 3 에너지 적정비율 및 다량 영양소

- 에너지 적정비율은 전체 에너지섭취량에서 **다량영양소**(탄수화물, 단백질, 지방)를 통해 섭취하는 에너지 양의 적정범위를 말하는 것으로, 2015년 영양소 섭취기준과 동일하게 전체 에너지 섭취량 중 **탄수화물 55-65%, 단백질 7-20%, 지방 15-30%**가 적정비율로 제시된다.
- 다만, 모유의 지방 에너지 섭취비율이 40-50%임을 감안하여 **1-2세 지방 에너지 적정비율은 20-35%**로 설정하였고, 포화지방산과 트랜스지방산의 경우 과잉 섭취 시 심혈관계질환(고혈압 등) 발생 위험이 증가한다는 점을 고려하여 권고 수준을 제시하였다.

< 표2. 에너지 적정비율 >

| 연 령 (세) | 에너지적정비율(%) |      |       |       |        |
|---------|------------|------|-------|-------|--------|
|         | 탄수화물       | 단백질  | 지 질   |       |        |
|         |            |      | 지방    | 포화지방산 | 트랜스지방산 |
| 1-2     | 55-65      | 7-20 | 20-35 | -     | -      |
| 3-18    | 55-65      | 7-20 | 15-30 | 8미만   | 1미만    |
| 19이상    | 55-65      | 7-20 | 15-30 | 7미만   | 1미만    |

- 각 다량 영양소별 주의점은 다음과 같다.
- 탄수화물의 경우 과잉 섭취 시 심혈관계질환의 원인\*이 될 수 있다.
- \* 우리나라 40대 이상의 성인들의 경우 탄수화물 섭취비율이 65% 이상이 되면, 심혈관계질환 고위험군 가능성이 에너지 섭취비율이 55-65%인 경우에 비해 1.18배 높음
- 10-18세 청소년의 경우 고탄수화물 섭취군이 저탄수화물 섭취군에 비해 수축기 혈압이 유의하게 높아 대사증후군 지표에 영향을 미치고 있으며, 노년층의 경우 탄수화물로부터 에너지 섭취비율이 높으므로 섭취비율을 적절히 유지할 필요성이 있다.

- 특히 **총 당류\***의 경우에는 **총 에너지섭취량의 10-20%로 제한**하고, **첨가당\*\***의 경우에는 **총 에너지섭취량의 10% 이내로 섭취**하도록 한다.

\* 총 당류 : 식품에 내재하거나, 가공·조리 시에 첨가된 당류를 모두 합한 값

\*\* 첨가당 : 식품의 제조과정·조리 시에 첨가되는 꿀, 시럽, 설탕, 물엿 등

- 단백질은 불충분 섭취 시에는 성장 지연과 면역력 저하가, 과잉 섭취 시에는 당뇨, 심혈관질환 발병 위험을 높이므로 적절한 섭취가 중요하다.

- 단백질 섭취는 전 연령층에 걸쳐 결핍이 우려되지 않으나, 75세 이상 노인 (특히 여성) 단백질 섭취량이 1일 권장섭취량에 미치지 못하고 있으므로, 충분한 단백질 섭취로 노인의 근감소증을 예방할 필요가 있다.

※ 단, 신장질환을 가진 경우 단백질 섭취에 주의

- 영양소 섭취기준에서는 영양소별 주요 급원식품 정보도 제공하고 있어, 섭취가 부족한 영양소를 보충할 수 있는 식품들을 쉽게 찾아볼 수 있다.

※ (예시) 단백질 섭취가 부족한 경우 단백질 급원식품 10순위

- ①백미 ②돼지고기(살코기) ③닭고기 ④소고기(살코기) ⑤달걀 ⑥우유 ⑦두부 ⑧멸치 ⑨빵 ⑩햄/소시지/베이컨

- 지방은 탄수화물·단백질에 비해 두 배 이상의 에너지를 공급하기 때문에 과다 섭취는 비만의 위험을 높이는 반면, 섭취를 제한하는 경우에는 상대적으로 탄수화물 섭취가 증가하여 콜레스테롤 수치가 증가할 가능성이 있다.

※ 콜레스테롤 섭취량 300 mg/일 미만 권고 (19세 이상 성인)

- 오메가-3 지방산, 오메가-6 지방산 중 필수지방산의 경우 식사를 통해서만 섭취가 가능한 영양소로 심혈관계질환 예방에 도움을 주며, 미국 심장병협회는 심혈관계질환 예방을 위해 일주일 1-2회 정도 어패류 섭취를 제안하고 있다.

※ (예시) EPA+DHA(오메가-3 지방산) 급원식품 10순위

- ①고등어 ②멸치 ③오징어 ④달걀 ⑤꽂치 ⑥조기 ⑦김 ⑧다랑어 ⑨넙치(광어) ⑩어묵

- 총 지방의 경우 권장섭취량 등을 결정할 과학적 근거가 부족하여 전 연령에서 에너지적정비율을 제시하였으나, 식사를 통해서만 섭취가 가능한 필수지방산의 경우에는 충분섭취량을 제시하였다.

○ 한편, 우리나라 국민들의 평균 에너지 섭취비율 현황은 다음과 같다.

< 표3. 평균 에너지 섭취비율 현황 >

| 연령(세) /<br>성별 |    | 탄수화물<br>(%) | 단백질<br>(%) | 지질         |             |                |                 |
|---------------|----|-------------|------------|------------|-------------|----------------|-----------------|
|               |    |             |            | 총지방<br>(%) | 리놀레산<br>(g) | 알파-리놀렌산<br>(g) | EPA+DHA<br>(mg) |
| 1-2           | 전체 | 63.5        | 13.5       | 23         | 4.5         | 0.6            | 108.6           |
| 3-5           | 전체 | 63.7        | 13.1       | 23         | 7.0         | 0.9            | 138.4           |
| 6-8           | 남자 | 61.7        | 14.0       | 23         | 8.6         | 1.1            | 197.6           |
|               | 여자 | 63.8        | 13.5       | 25         | 6.8         | 0.8            | 197.7           |
| 9-11          | 남자 | 61.6        | 14.3       | 24         | 9.4         | 1.3            | 219.5           |
|               | 여자 | 62.1        | 14.0       | 25         | 8.6         | 1.1            | 150.2           |
| 12-14         | 남자 | 60.4        | 14.5       | 25         | 12.1        | 1.5            | 227.8           |
|               | 여자 | 61.9        | 14.4       | 26         | 8.8         | 1.2            | 211.1           |
| 15-18         | 남자 | 59.8        | 14.9       | 25         | 13.8        | 1.7            | 231.7           |
|               | 여자 | 60.9        | 13.8       | 26         | 9.5         | 1.1            | 104.0           |
| 19-29         | 남자 | 57.7        | 14.8       | 25         | 12.7        | 1.6            | 210.0           |
|               | 여자 | 59.0        | 14.4       | 23         | 9.6         | 1.2            | 154.6           |
| 30-49         | 남자 | 58.7        | 14.3       | 24         | 11.4        | 1.4            | 400.5           |
|               | 여자 | 63.4        | 14.3       | 23         | 8.4         | 1.2            | 258.8           |
| 50-64         | 남자 | 64.4        | 13.8       | 19         | 9.2         | 1.4            | 503.2           |
|               | 여자 | 69.5        | 13.7       | 20         | 6.8         | 1.2            | 240.1           |
| 65-74         | 남자 | 69.5        | 13.5       | 17         | 6.8         | 1.2            | 309.9           |
|               | 여자 | 75.6        | 12.3       | 17         | 4.5         | 1.0            | 153.7           |
| 75+           | 남자 | 71.8        | 12.7       | 15         | 5.2         | 0.9            | 275.2           |
|               | 여자 | 77.1        | 11.5       | 13         | 2.8         | 0.4            | 137.3           |

- 1) 2013-2017년 국민건강영양조사자료 분석
- 2) 에너지적정비율에 비해 **과다한 경우는 빨간색**, **부족한 경우는 파란색**
- 3) 리놀레산은 오메가-6 지방산에 해당하며, 알파-리놀렌산·EPA+DHA는 오메가-3 지방산에 해당
- 4) 리놀레산, 알파-리놀렌산, EPA+DHA는 현재 평균섭취량을 나타냄

## 붙임 4 기타 영양소(칼슘, 비타민 A, 나트륨)

- 칼슘, 비타민 A는 대부분의 연령대에서 평균필요량에 미치지 못하는 평균 섭취량을 보이고 있어 충분한 섭취가 필요한 영양소이다.
  - 칼슘은 골격 형성 및 유지, 혈액 응고, 근육 수축 및 이완, 세포대사 등 생명 유지에 필수적인 생리 기능을 조절한다.
    - 우리나라 남자 청소년의 84%가 2015년 평균필요량에 미치지 못하는 섭취량을 보이고 있으며, 성인 여성의 경우 칼슘섭취량이 현저히 낮아 50세 이상의 골감소증 유병률이 매우 높게 나타나고 있다.
    - 2020 영양소 섭취기준에서는 칼슘의 평균필요량, 권장섭취량 등을 제시하고 있으며, 특히 노인들의 경우 보충제를 섭취하는 것도 고려할 수 있다.
  - ※ 칼슘 주요 급원식품 : 멸치, 우유, 배추김치, 요구르트, 달걀 등
- 비타민A는 정상적인 성장·발달과 정상적인 면역 반응에 중요한 역할을 하는 필수적인 지용성 비타민으로, 배아의 성장과 발생, 시각 등에 영향을 미친다.
  - 2013-2017년 국민건강영양조사자료에 따르면 우리나라 전체 인구 중 평균필요량 미만으로 섭취하는 비율이 74.7%로\*, 충분한 섭취가 필요한 상황이다.
  - \* 2015년 비타민 A의 단위가 RE에서 RAE로 변경되어, 카로티노이드 활성도가 1/2수준으로 낮아짐에 따라, 식물성 식품 섭취가 높은 우리나라에서는 비타민 A 섭취량이 크게 감소
  - ※ 비타민A 주요 급원식품 : 돼지고기(간), 소고기(간), 과일음료, 우유, 시금치 등
- 나트륨은 체내 항상성 및 생리 기능에 필수적인 요소를 하는 영양소이나, 2018년 한국인 나트륨 평균섭취량은 3,255mg으로 매우 높은 수준을 기록하고 있다.
  - 나트륨의 경우 권장섭취량 등을 설정할 과학적 근거가 없어 충분섭취량을 제시하며, 만성질환 위험감소를 위한 섭취량을 새롭게 제시하고 있다.
  - ※ 19-64세 성인 기준 충분섭취량 1,500mg/일, 만성질환 위험감소를 위한 섭취량 2,300mg/일
- 각 영양소별 권장섭취량 등은 아래의 <붙임5>에 제시하였다.

## 붙임 5 2020 한국인 영양소 섭취기준 요약표

### □ 에너지와 다량영양소

| 성별                | 연령      | 에너지(kcal/일)        |           |           |           | 탄수화물(g/일) |           |           |           | 식이섬유(g/일) |           |           |           |
|-------------------|---------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                   |         | 필요<br>추정량          | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 |
| 영아                | 0-5(개월) | 500                |           |           |           |           |           | 60        |           |           |           |           |           |
|                   | 6-11    | 600                |           |           |           |           |           | 90        |           |           |           |           |           |
| 유아                | 1-2(세)  | 900                |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 15        |           |
|                   | 3-5     | 1,400              |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 20        |           |
| 남자                | 6-8(세)  | 1,700              |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 25        |           |
|                   | 9-11    | 2,000              |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 25        |           |
|                   | 12-14   | 2,500              |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 30        |           |
|                   | 15-18   | 2,700              |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 30        |           |
|                   | 19-29   | 2,600              |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 30        |           |
|                   | 30-49   | 2,500              |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 30        |           |
|                   | 50-64   | 2,200              |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 30        |           |
|                   | 65-74   | 2,000              |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 25        |           |
|                   | 75 이상   | 1,900              |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 25        |           |
| 여자                | 6-8(세)  | 1,500              |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 20        |           |
|                   | 9-11    | 1,800              |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 25        |           |
|                   | 12-14   | 2,000              |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 25        |           |
|                   | 15-18   | 2,000              |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 25        |           |
|                   | 19-29   | 2,000              |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 20        |           |
|                   | 30-49   | 1,900              |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 20        |           |
|                   | 50-64   | 1,700              |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 20        |           |
|                   | 65-74   | 1,600              |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 20        |           |
|                   | 75 이상   | 1,500              |           |           |           | 100       | 130       |           |           |           |           | 20        |           |
| 임신부 <sup>1)</sup> |         | +0<br>+340<br>+450 |           |           |           | +35       | +45       |           |           |           |           | +5        |           |
| 수유부               |         | +340               |           |           |           | +60       | +80       |           |           |           |           | +5        |           |

| 성별  | 연령      | 지방(g/일)   |           |           |           | 리놀렌산(g/일) |           |           |           | 알파-리놀렌산(g/일) |           |           |           | EPA+DHA(mg/일) |           |                   |           |
|-----|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|-----------|-----------|-----------|---------------|-----------|-------------------|-----------|
|     |         | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량    | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량     | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량         | 상한<br>섭취량 |
| 영아  | 0-5(개월) |           |           | 25        |           |           |           | 5.0       |           |              |           | 0.6       |           |               |           | 200 <sup>2)</sup> |           |
|     | 6-11    |           |           | 25        |           |           |           | 7.0       |           |              |           | 0.8       |           |               |           | 300 <sup>2)</sup> |           |
| 유아  | 1-2(세)  |           |           |           |           |           |           | 4.5       |           |              |           | 0.6       |           |               |           |                   |           |
|     | 3-5     |           |           |           |           |           |           | 7.0       |           |              |           | 0.9       |           |               |           |                   |           |
| 남자  | 6-8(세)  |           |           |           |           |           |           | 9.0       |           |              |           | 1.1       |           |               |           | 200               |           |
|     | 9-11    |           |           |           |           |           |           | 9.5       |           |              |           | 1.3       |           |               |           | 220               |           |
|     | 12-14   |           |           |           |           |           |           | 12.0      |           |              |           | 1.5       |           |               |           | 230               |           |
|     | 15-18   |           |           |           |           |           |           | 14.0      |           |              |           | 1.7       |           |               |           | 230               |           |
|     | 19-29   |           |           |           |           |           |           | 13.0      |           |              |           | 1.6       |           |               |           | 210               |           |
|     | 30-49   |           |           |           |           |           |           | 11.5      |           |              |           | 1.4       |           |               |           | 400               |           |
|     | 50-64   |           |           |           |           |           |           | 9.0       |           |              |           | 1.4       |           |               |           | 500               |           |
|     | 65-74   |           |           |           |           |           |           | 7.0       |           |              |           | 1.2       |           |               |           | 310               |           |
|     | 75 이상   |           |           |           |           |           |           | 5.0       |           |              |           | 0.9       |           |               |           | 280               |           |
| 여자  | 6-8(세)  |           |           |           |           |           |           | 7.0       |           |              |           | 0.8       |           |               |           | 200               |           |
|     | 9-11    |           |           |           |           |           |           | 9.0       |           |              |           | 1.1       |           |               |           | 150               |           |
|     | 12-14   |           |           |           |           |           |           | 9.0       |           |              |           | 1.2       |           |               |           | 210               |           |
|     | 15-18   |           |           |           |           |           |           | 10.0      |           |              |           | 1.1       |           |               |           | 100               |           |
|     | 19-29   |           |           |           |           |           |           | 10.0      |           |              |           | 1.2       |           |               |           | 150               |           |
|     | 30-49   |           |           |           |           |           |           | 8.5       |           |              |           | 1.2       |           |               |           | 260               |           |
|     | 50-64   |           |           |           |           |           |           | 7.0       |           |              |           | 1.2       |           |               |           | 240               |           |
|     | 65-74   |           |           |           |           |           |           | 4.5       |           |              |           | 1.0       |           |               |           | 150               |           |
|     | 75 이상   |           |           |           |           |           |           | 3.0       |           |              |           | 0.4       |           |               |           | 140               |           |
| 임신부 |         |           |           |           |           |           |           | +0        |           |              |           | +0        |           |               |           | +0                |           |
| 수유부 |         |           |           |           |           |           |           | +0        |           |              |           | +0        |           |               |           | +0                |           |

<sup>1)</sup> 1,2,3 분기별 부가량

<sup>2)</sup> DHA

| 성별                | 연령      | 단백질(g/일)  |           |           |           | 메티오닌(g/일) |           |           |           | 류신(g/일)   |           |           |           |
|-------------------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                   |         | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 |
| 영아                | 0-5(개월) |           |           | 10        |           |           |           | 0.4       |           |           |           | 1.0       |           |
|                   | 6-11    | 12        | 15        |           |           | 0.3       | 0.4       |           |           | 0.6       | 0.8       |           |           |
| 유아                | 1-2(세)  | 15        | 20        |           |           | 0.3       | 0.4       |           |           | 0.6       | 0.8       |           |           |
|                   | 3-5     | 20        | 25        |           |           | 0.3       | 0.4       |           |           | 0.7       | 1.0       |           |           |
| 남자                | 6-8(세)  | 30        | 35        |           |           | 0.5       | 0.6       |           |           | 1.1       | 1.3       |           |           |
|                   | 9-11    | 40        | 50        |           |           | 0.7       | 0.8       |           |           | 1.5       | 1.9       |           |           |
|                   | 12-14   | 50        | 60        |           |           | 1.0       | 1.2       |           |           | 2.2       | 2.7       |           |           |
|                   | 15-18   | 55        | 65        |           |           | 1.2       | 1.4       |           |           | 2.6       | 3.2       |           |           |
|                   | 19-29   | 50        | 65        |           |           | 1.0       | 1.4       |           |           | 2.4       | 3.1       |           |           |
|                   | 30-49   | 50        | 65        |           |           | 1.1       | 1.3       |           |           | 2.4       | 3.1       |           |           |
|                   | 50-64   | 50        | 60        |           |           | 1.1       | 1.3       |           |           | 2.3       | 2.8       |           |           |
|                   | 65-74   | 50        | 60        |           |           | 1.0       | 1.3       |           |           | 2.2       | 2.8       |           |           |
|                   | 75 이상   | 50        | 60        |           |           | 0.9       | 1.1       |           |           | 2.1       | 2.7       |           |           |
| 여자                | 6-8(세)  | 30        | 35        |           |           | 0.5       | 0.6       |           |           | 1.0       | 1.3       |           |           |
|                   | 9-11    | 40        | 45        |           |           | 0.6       | 0.7       |           |           | 1.5       | 1.8       |           |           |
|                   | 12-14   | 45        | 55        |           |           | 0.8       | 1.0       |           |           | 1.9       | 2.4       |           |           |
|                   | 15-18   | 45        | 55        |           |           | 0.8       | 1.1       |           |           | 2.0       | 2.4       |           |           |
|                   | 19-29   | 45        | 55        |           |           | 0.8       | 1.0       |           |           | 2.0       | 2.5       |           |           |
|                   | 30-49   | 40        | 50        |           |           | 0.8       | 1.0       |           |           | 1.9       | 2.4       |           |           |
|                   | 50-64   | 40        | 50        |           |           | 0.8       | 1.1       |           |           | 1.9       | 2.3       |           |           |
|                   | 65-74   | 40        | 50        |           |           | 0.7       | 0.9       |           |           | 1.8       | 2.2       |           |           |
|                   | 75 이상   | 40        | 50        |           |           | 0.7       | 0.9       |           |           | 1.7       | 2.1       |           |           |
| 임신부 <sup>1)</sup> |         | +12       | +15       |           |           | 1.1       | 1.4       |           |           | 2.5       | 3.1       |           |           |
| 수유부               |         | +25       | +30       |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|                   |         | +20       | +25       |           |           | 1.1       | 1.5       |           |           | 2.8       | 3.5       |           |           |

| 성별  | 연령      | 이소류신(g/일) |           |           |           | 발린(g/일)   |           |           |           | 라이신(g/일)  |           |           |           |
|-----|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|     |         | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 |
| 영아  | 0-5(개월) |           |           | 0.6       |           |           |           | 0.6       |           |           |           | 0.7       |           |
|     | 6-11    | 0.3       | 0.4       |           |           | 0.3       | 0.5       |           |           | 0.6       | 0.8       |           |           |
| 유아  | 1-2(세)  | 0.3       | 0.4       |           |           | 0.4       | 0.5       |           |           | 0.6       | 0.7       |           |           |
|     | 3-5     | 0.3       | 0.4       |           |           | 0.4       | 0.5       |           |           | 0.6       | 0.8       |           |           |
| 남자  | 6-8(세)  | 0.5       | 0.6       |           |           | 0.6       | 0.7       |           |           | 1.0       | 1.2       |           |           |
|     | 9-11    | 0.7       | 0.8       |           |           | 0.9       | 1.1       |           |           | 1.4       | 1.8       |           |           |
|     | 12-14   | 1.0       | 1.2       |           |           | 1.2       | 1.6       |           |           | 2.1       | 2.5       |           |           |
|     | 15-18   | 1.2       | 1.4       |           |           | 1.5       | 1.8       |           |           | 2.3       | 2.9       |           |           |
|     | 19-29   | 1.0       | 1.4       |           |           | 1.4       | 1.7       |           |           | 2.5       | 3.1       |           |           |
|     | 30-49   | 1.1       | 1.4       |           |           | 1.4       | 1.7       |           |           | 2.4       | 3.1       |           |           |
|     | 50-64   | 1.1       | 1.3       |           |           | 1.3       | 1.6       |           |           | 2.3       | 2.9       |           |           |
|     | 65-74   | 1.0       | 1.3       |           |           | 1.3       | 1.6       |           |           | 2.2       | 2.9       |           |           |
|     | 75 이상   | 0.9       | 1.1       |           |           | 1.1       | 1.5       |           |           | 2.2       | 2.7       |           |           |
| 여자  | 6-8(세)  | 0.5       | 0.6       |           |           | 0.6       | 0.7       |           |           | 0.9       | 1.3       |           |           |
|     | 9-11    | 0.6       | 0.7       |           |           | 0.9       | 1.1       |           |           | 1.3       | 1.6       |           |           |
|     | 12-14   | 0.8       | 1.0       |           |           | 1.2       | 1.4       |           |           | 1.8       | 2.2       |           |           |
|     | 15-18   | 0.8       | 1.1       |           |           | 1.2       | 1.4       |           |           | 1.8       | 2.2       |           |           |
|     | 19-29   | 0.8       | 1.1       |           |           | 1.1       | 1.3       |           |           | 2.1       | 2.6       |           |           |
|     | 30-49   | 0.8       | 1.0       |           |           | 1.0       | 1.4       |           |           | 2.0       | 2.5       |           |           |
|     | 50-64   | 0.8       | 1.1       |           |           | 1.1       | 1.3       |           |           | 1.9       | 2.4       |           |           |
|     | 65-74   | 0.7       | 0.9       |           |           | 0.9       | 1.3       |           |           | 1.8       | 2.3       |           |           |
|     | 75 이상   | 0.7       | 0.9       |           |           | 0.9       | 1.1       |           |           | 1.7       | 2.1       |           |           |
| 임신부 |         | 1.1       | 1.4       |           |           | 1.4       | 1.7       |           |           | 2.3       | 2.9       |           |           |
| 수유부 |         | 1.3       | 1.7       |           |           | 1.6       | 1.9       |           |           | 2.5       | 3.1       |           |           |

<sup>1)</sup> 2,3 분기별 부가량

| 성별  | 연령      | 페닐알라닌+티로신(g/일) |           |           |           | 트레오닌(g/일) |           |           |           | 트립토판(g/일) |           |           |           |
|-----|---------|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|     |         | 평균<br>필요량      | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 |
| 영아  | 0-5(개월) |                |           | 0.9       |           |           |           | 0.5       |           |           |           | 0.2       |           |
|     | 6-11    | 0.5            | 0.7       |           |           | 0.3       | 0.4       |           |           | 0.1       | 0.1       |           |           |
| 유아  | 1-2(세)  | 0.5            | 0.7       |           |           | 0.3       | 0.4       |           |           | 0.1       | 0.1       |           |           |
|     | 3-5     | 0.6            | 0.7       |           |           | 0.3       | 0.4       |           |           | 0.1       | 0.1       |           |           |
| 남자  | 6-8(세)  | 0.9            | 1.0       |           |           | 0.5       | 0.6       |           |           | 0.1       | 0.2       |           |           |
|     | 9-11    | 1.3            | 1.6       |           |           | 0.7       | 0.9       |           |           | 0.2       | 0.2       |           |           |
|     | 12-14   | 1.8            | 2.3       |           |           | 1.0       | 1.3       |           |           | 0.3       | 0.3       |           |           |
|     | 15-18   | 2.1            | 2.6       |           |           | 1.2       | 1.5       |           |           | 0.3       | 0.4       |           |           |
|     | 19-29   | 2.8            | 3.6       |           |           | 1.1       | 1.5       |           |           | 0.3       | 0.3       |           |           |
|     | 30-49   | 2.9            | 3.5       |           |           | 1.2       | 1.5       |           |           | 0.3       | 0.3       |           |           |
|     | 50-64   | 2.7            | 3.4       |           |           | 1.1       | 1.4       |           |           | 0.3       | 0.3       |           |           |
|     | 65-74   | 2.5            | 3.3       |           |           | 1.1       | 1.3       |           |           | 0.2       | 0.3       |           |           |
|     | 75 이상   | 2.5            | 3.1       |           |           | 1.0       | 1.3       |           |           | 0.2       | 0.3       |           |           |
| 여자  | 6-8(세)  | 0.8            | 1.0       |           |           | 0.5       | 0.6       |           |           | 0.1       | 0.2       |           |           |
|     | 9-11    | 1.2            | 1.5       |           |           | 0.6       | 0.9       |           |           | 0.2       | 0.2       |           |           |
|     | 12-14   | 1.6            | 1.9       |           |           | 0.9       | 1.2       |           |           | 0.2       | 0.3       |           |           |
|     | 15-18   | 1.6            | 2.0       |           |           | 0.9       | 1.2       |           |           | 0.2       | 0.3       |           |           |
|     | 19-29   | 2.3            | 2.9       |           |           | 0.9       | 1.1       |           |           | 0.2       | 0.3       |           |           |
|     | 30-49   | 2.3            | 2.8       |           |           | 0.9       | 1.2       |           |           | 0.2       | 0.3       |           |           |
|     | 50-64   | 2.2            | 2.7       |           |           | 0.8       | 1.1       |           |           | 0.2       | 0.3       |           |           |
|     | 65-74   | 2.1            | 2.6       |           |           | 0.8       | 1.0       |           |           | 0.2       | 0.2       |           |           |
|     | 75 이상   | 2.0            | 2.4       |           |           | 0.7       | 0.9       |           |           | 0.2       | 0.2       |           |           |
| 임신부 |         | 0.8            | 1.0       |           |           | 3.0       | 3.8       |           |           | 0.3       | 0.4       |           |           |
| 수유부 |         | 0.8            | 1.1       |           |           | 3.7       | 4.7       |           |           | 0.4       | 0.5       |           |           |

| 성별  | 연령      | 히스티딘(g/일) |           |           |           | 수분(mL/일) |     |     |       |       |           |
|-----|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----|-----|-------|-------|-----------|
|     |         | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 음식       | 물   | 음료  | 충분섭취량 |       | 상한<br>섭취량 |
| 영아  | 0-5(개월) |           |           | 0.1       |           |          |     |     | 700   | 700   |           |
|     | 6-11    | 0.2       | 0.3       |           |           | 300      |     |     | 500   | 800   |           |
| 유아  | 1-2(세)  | 0.2       | 0.3       |           |           | 300      | 362 | 0   | 700   | 1,000 |           |
|     | 3-5     | 0.2       | 0.3       |           |           | 400      | 491 | 0   | 1,100 | 1,500 |           |
| 남자  | 6-8(세)  | 0.3       | 0.4       |           |           | 900      | 589 | 0   | 800   | 1,700 |           |
|     | 9-11    | 0.5       | 0.6       |           |           | 1,100    | 686 | 1.2 | 900   | 2,000 |           |
|     | 12-14   | 0.7       | 0.9       |           |           | 1,300    | 911 | 1.9 | 1,100 | 2,400 |           |
|     | 15-18   | 0.9       | 1.0       |           |           | 1,400    | 920 | 6.4 | 1,200 | 2,600 |           |
|     | 19-29   | 0.8       | 1.0       |           |           | 1,400    | 981 | 262 | 1,200 | 2,600 |           |
|     | 30-49   | 0.7       | 1.0       |           |           | 1,300    | 957 | 289 | 1,200 | 2,500 |           |
|     | 50-64   | 0.7       | 0.9       |           |           | 1,200    | 940 | 75  | 1,000 | 2,200 |           |
|     | 65-74   | 0.7       | 1.0       |           |           | 1,100    | 904 | 20  | 1,000 | 2,100 |           |
|     | 75 이상   | 0.7       | 0.8       |           |           | 1,000    | 662 | 12  | 1,100 | 2,100 |           |
| 여자  | 6-8(세)  | 0.3       | 0.4       |           |           | 800      | 514 | 0   | 800   | 1,600 |           |
|     | 9-11    | 0.4       | 0.5       |           |           | 1,000    | 643 | 0   | 900   | 1,900 |           |
|     | 12-14   | 0.6       | 0.7       |           |           | 1,100    | 610 | 0   | 900   | 2,000 |           |
|     | 15-18   | 0.6       | 0.7       |           |           | 1,100    | 659 | 7.3 | 900   | 2,000 |           |
|     | 19-29   | 0.6       | 0.8       |           |           | 1,100    | 709 | 126 | 1,000 | 2,100 |           |
|     | 30-49   | 0.6       | 0.8       |           |           | 1,000    | 772 | 124 | 1,000 | 2,000 |           |
|     | 50-64   | 0.6       | 0.7       |           |           | 900      | 784 | 27  | 1,000 | 1,900 |           |
|     | 65-74   | 0.5       | 0.7       |           |           | 900      | 624 | 9   | 900   | 1,800 |           |
|     | 75 이상   | 0.5       | 0.7       |           |           | 800      | 552 | 5   | 1,000 | 1,800 |           |
| 임신부 |         | 1.2       | 1.5       |           |           |          |     |     |       | +200  |           |
| 수유부 |         | 1.3       | 1.7       |           |           |          |     |     | +500  | +700  |           |

## □ 지용성비타민

| 성별  | 연령      | 비타민 A( $\mu\text{g}$ RAE/일) |           |           |           | 비타민 D( $\mu\text{g}$ /일) |           |           |           |
|-----|---------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|
|     |         | 평균<br>필요량                   | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량                | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 |
| 영아  | 0-5(개월) |                             |           | 350       | 600       |                          |           | 5         | 25        |
|     | 6-11    |                             |           | 450       | 600       |                          |           | 5         | 25        |
| 유아  | 1-2(세)  | 190                         | 250       |           | 600       |                          |           | 5         | 30        |
|     | 3-5     | 230                         | 300       |           | 750       |                          |           | 5         | 35        |
| 남자  | 6-8(세)  | 310                         | 450       |           | 1,100     |                          |           | 5         | 40        |
|     | 9-11    | 410                         | 600       |           | 1,600     |                          |           | 5         | 60        |
|     | 12-14   | 530                         | 750       |           | 2,300     |                          |           | 10        | 100       |
|     | 15-18   | 620                         | 850       |           | 2,800     |                          |           | 10        | 100       |
|     | 19-29   | 570                         | 800       |           | 3,000     |                          |           | 10        | 100       |
|     | 30-49   | 560                         | 800       |           | 3,000     |                          |           | 10        | 100       |
|     | 50-64   | 530                         | 750       |           | 3,000     |                          |           | 10        | 100       |
|     | 65-74   | 510                         | 700       |           | 3,000     |                          |           | 15        | 100       |
|     | 75 이상   | 500                         | 700       |           | 3,000     |                          |           | 15        | 100       |
| 여자  | 6-8(세)  | 290                         | 400       |           | 1,100     |                          |           | 5         | 40        |
|     | 9-11    | 390                         | 550       |           | 1,600     |                          |           | 5         | 60        |
|     | 12-14   | 480                         | 650       |           | 2,300     |                          |           | 10        | 100       |
|     | 15-18   | 450                         | 650       |           | 2,800     |                          |           | 10        | 100       |
|     | 19-29   | 460                         | 650       |           | 3,000     |                          |           | 10        | 100       |
|     | 30-49   | 450                         | 650       |           | 3,000     |                          |           | 10        | 100       |
|     | 50-64   | 430                         | 600       |           | 3,000     |                          |           | 10        | 100       |
|     | 65-74   | 410                         | 600       |           | 3,000     |                          |           | 15        | 100       |
|     | 75 이상   | 410                         | 600       |           | 3,000     |                          |           | 15        | 100       |
| 임신부 |         | +50                         | +70       |           | 3,000     |                          |           | +0        | 100       |
| 수유부 |         | +350                        | +490      |           | 3,000     |                          |           | +0        | 100       |

| 성별  | 연령      | 비타민 E(mg $\alpha$ -TE/일) |           |           |           | 비타민 K( $\mu\text{g}$ /일) |           |           |           |
|-----|---------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|
|     |         | 평균<br>필요량                | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량                | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 |
| 영아  | 0-5(개월) |                          |           | 3         |           |                          |           | 4         |           |
|     | 6-11    |                          |           | 4         |           |                          |           | 6         |           |
| 유아  | 1-2(세)  |                          |           | 5         | 100       |                          |           | 25        |           |
|     | 3-5     |                          |           | 6         | 150       |                          |           | 30        |           |
| 남자  | 6-8(세)  |                          |           | 7         | 200       |                          |           | 40        |           |
|     | 9-11    |                          |           | 9         | 300       |                          |           | 55        |           |
|     | 12-14   |                          |           | 11        | 400       |                          |           | 70        |           |
|     | 15-18   |                          |           | 12        | 500       |                          |           | 80        |           |
|     | 19-29   |                          |           | 12        | 540       |                          |           | 75        |           |
|     | 30-49   |                          |           | 12        | 540       |                          |           | 75        |           |
|     | 50-64   |                          |           | 12        | 540       |                          |           | 75        |           |
|     | 65-74   |                          |           | 12        | 540       |                          |           | 75        |           |
|     | 75 이상   |                          |           | 12        | 540       |                          |           | 75        |           |
| 여자  | 6-8(세)  |                          |           | 7         | 200       |                          |           | 40        |           |
|     | 9-11    |                          |           | 9         | 300       |                          |           | 55        |           |
|     | 12-14   |                          |           | 11        | 400       |                          |           | 65        |           |
|     | 15-18   |                          |           | 12        | 500       |                          |           | 65        |           |
|     | 19-29   |                          |           | 12        | 540       |                          |           | 65        |           |
|     | 30-49   |                          |           | 12        | 540       |                          |           | 65        |           |
|     | 50-64   |                          |           | 12        | 540       |                          |           | 65        |           |
|     | 65-74   |                          |           | 12        | 540       |                          |           | 65        |           |
|     | 75 이상   |                          |           | 12        | 540       |                          |           | 65        |           |
| 임신부 |         |                          |           | +0        | 540       |                          |           | +0        |           |
| 수유부 |         |                          |           | +3        | 540       |                          |           | +0        |           |

## □ 수용성비타민

| 성별  | 연령              | 비타민 C(mg/일) |           |           |            | 티아민(mg/일)  |            |            |           |
|-----|-----------------|-------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|-----------|
|     |                 | 평균<br>필요량   | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량  | 평균<br>필요량  | 권장<br>섭취량  | 충분<br>섭취량  | 상한<br>섭취량 |
| 영아  | 0-5(개월)<br>6-11 |             |           | 40<br>55  |            |            |            | 0.2<br>0.3 |           |
| 유아  | 1-2(세)<br>3-5   | 30<br>35    | 40<br>45  |           | 340<br>510 | 0.4<br>0.4 | 0.4<br>0.5 |            |           |
| 남자  | 6-8(세)          | 40          | 50        |           | 750        | 0.5        | 0.7        |            |           |
|     | 9-11            | 55          | 70        |           | 1,100      | 0.7        | 0.9        |            |           |
|     | 12-14           | 70          | 90        |           | 1,400      | 0.9        | 1.1        |            |           |
|     | 15-18           | 80          | 100       |           | 1,600      | 1.1        | 1.3        |            |           |
|     | 19-29           | 75          | 100       |           | 2,000      | 1.0        | 1.2        |            |           |
|     | 30-49           | 75          | 100       |           | 2,000      | 1.0        | 1.2        |            |           |
|     | 50-64           | 75          | 100       |           | 2,000      | 1.0        | 1.2        |            |           |
|     | 65-74           | 75          | 100       |           | 2,000      | 0.9        | 1.1        |            |           |
|     | 75 이상           | 75          | 100       |           | 2,000      | 0.9        | 1.1        |            |           |
| 여자  | 6-8(세)          | 40          | 50        |           | 750        | 0.6        | 0.7        |            |           |
|     | 9-11            | 55          | 70        |           | 1,100      | 0.8        | 0.9        |            |           |
|     | 12-14           | 70          | 90        |           | 1,400      | 0.9        | 1.1        |            |           |
|     | 15-18           | 80          | 100       |           | 1,600      | 0.9        | 1.1        |            |           |
|     | 19-29           | 75          | 100       |           | 2,000      | 0.9        | 1.1        |            |           |
|     | 30-49           | 75          | 100       |           | 2,000      | 0.9        | 1.1        |            |           |
|     | 50-64           | 75          | 100       |           | 2,000      | 0.9        | 1.1        |            |           |
|     | 65-74           | 75          | 100       |           | 2,000      | 0.8        | 1.0        |            |           |
|     | 75 이상           | 75          | 100       |           | 2,000      | 0.7        | 0.8        |            |           |
| 임신부 |                 | +10         | +10       |           | 2,000      | +0.4       | +0.4       |            |           |
| 수유부 |                 | +35         | +40       |           | 2,000      | +0.3       | +0.4       |            |           |

| 성별  | 연령              | 리보플라빈(mg/일) |            |            |           | 니아신(mg NE/일) <sup>1)</sup> |           |           |                      |
|-----|-----------------|-------------|------------|------------|-----------|----------------------------|-----------|-----------|----------------------|
|     |                 | 평균<br>필요량   | 권장<br>섭취량  | 충분<br>섭취량  | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량                  | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한섭취량<br>니코틴산/니코틴아미드 |
| 영아  | 0-5(개월)<br>6-11 |             |            | 0.3<br>0.4 |           |                            |           | 2<br>3    |                      |
| 유아  | 1-2(세)<br>3-5   | 0.4<br>0.5  | 0.5<br>0.6 |            |           | 4<br>5                     | 6<br>7    |           | 10/180<br>10/250     |
| 남자  | 6-8(세)          | 0.7         | 0.9        |            |           | 7                          | 9         |           | 15/350               |
|     | 9-11            | 0.9         | 1.1        |            |           | 9                          | 11        |           | 20/500               |
|     | 12-14           | 1.2         | 1.5        |            |           | 11                         | 15        |           | 25/700               |
|     | 15-18           | 1.4         | 1.7        |            |           | 13                         | 17        |           | 30/800               |
|     | 19-29           | 1.3         | 1.5        |            |           | 12                         | 16        |           | 35/1000              |
|     | 30-49           | 1.3         | 1.5        |            |           | 12                         | 16        |           | 35/1000              |
|     | 50-64           | 1.3         | 1.5        |            |           | 12                         | 16        |           | 35/1000              |
|     | 65-74           | 1.2         | 1.4        |            |           | 11                         | 14        |           | 35/1000              |
|     | 75 이상           | 1.1         | 1.3        |            |           | 10                         | 13        |           | 35/1000              |
| 여자  | 6-8(세)          | 0.6         | 0.8        |            |           | 7                          | 9         |           | 15/350               |
|     | 9-11            | 0.8         | 1.0        |            |           | 9                          | 12        |           | 20/500               |
|     | 12-14           | 1.0         | 1.2        |            |           | 11                         | 15        |           | 25/700               |
|     | 15-18           | 1.0         | 1.2        |            |           | 11                         | 14        |           | 30/800               |
|     | 19-29           | 1.0         | 1.2        |            |           | 11                         | 14        |           | 35/1000              |
|     | 30-49           | 1.0         | 1.2        |            |           | 11                         | 14        |           | 35/1000              |
|     | 50-64           | 1.0         | 1.2        |            |           | 11                         | 14        |           | 35/1000              |
|     | 65-74           | 0.9         | 1.1        |            |           | 10                         | 13        |           | 35/1000              |
|     | 75 이상           | 0.8         | 1.0        |            |           | 9                          | 12        |           | 35/1000              |
| 임신부 |                 | +0.3        | +0.4       |            |           | +3                         | +4        |           | 35/1000              |
| 수유부 |                 | +0.4        | +0.5       |            |           | +2                         | +3        |           | 35/1000              |

<sup>1)</sup> 1 mg NE(니아신 당량)=1 mg 니아신=60 mg 트립토판

| 성별  | 연령              | 비타민 B <sub>6</sub> (mg/일) |            |            |           | 엽산(μg DFE/일) <sup>1)</sup> |            |           |                         |
|-----|-----------------|---------------------------|------------|------------|-----------|----------------------------|------------|-----------|-------------------------|
|     |                 | 평균<br>필요량                 | 권장<br>섭취량  | 충분<br>섭취량  | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량                  | 권장<br>섭취량  | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 <sup>2)</sup> |
| 영아  | 0-5(개월)<br>6-11 |                           |            | 0.1<br>0.3 |           |                            |            | 65<br>90  |                         |
| 유아  | 1-2(세)<br>3-5   | 0.5<br>0.6                | 0.6<br>0.7 |            | 20<br>30  | 120<br>150                 | 150<br>180 |           | 300<br>400              |
| 남자  | 6-8(세)          | 0.7                       | 0.9        |            | 45        | 180                        | 220        |           | 500                     |
|     | 9-11            | 0.9                       | 1.1        |            | 60        | 250                        | 300        |           | 600                     |
|     | 12-14           | 1.3                       | 1.5        |            | 80        | 300                        | 360        |           | 800                     |
|     | 15-18           | 1.3                       | 1.5        |            | 95        | 330                        | 400        |           | 900                     |
|     | 19-29           | 1.3                       | 1.5        |            | 100       | 320                        | 400        |           | 1,000                   |
|     | 30-49           | 1.3                       | 1.5        |            | 100       | 320                        | 400        |           | 1,000                   |
|     | 50-64           | 1.3                       | 1.5        |            | 100       | 320                        | 400        |           | 1,000                   |
|     | 65-74           | 1.3                       | 1.5        |            | 100       | 320                        | 400        |           | 1,000                   |
|     | 75 이상           | 1.3                       | 1.5        |            | 100       | 320                        | 400        |           | 1,000                   |
| 여자  | 6-8(세)          | 0.7                       | 0.9        |            | 45        | 180                        | 220        |           | 500                     |
|     | 9-11            | 0.9                       | 1.1        |            | 60        | 250                        | 300        |           | 600                     |
|     | 12-14           | 1.2                       | 1.4        |            | 80        | 300                        | 360        |           | 800                     |
|     | 15-18           | 1.2                       | 1.4        |            | 95        | 330                        | 400        |           | 900                     |
|     | 19-29           | 1.2                       | 1.4        |            | 100       | 320                        | 400        |           | 1,000                   |
|     | 30-49           | 1.2                       | 1.4        |            | 100       | 320                        | 400        |           | 1,000                   |
|     | 50-64           | 1.2                       | 1.4        |            | 100       | 320                        | 400        |           | 1,000                   |
|     | 65-74           | 1.2                       | 1.4        |            | 100       | 320                        | 400        |           | 1,000                   |
|     | 75 이상           | 1.2                       | 1.4        |            | 100       | 320                        | 400        |           | 1,000                   |
| 임신부 |                 | +0.7                      | +0.8       |            | 100       | +200                       | +220       |           | 1,000                   |
| 수유부 |                 | +0.7                      | +0.8       |            | 100       | +130                       | +150       |           | 1,000                   |

| 성별  | 연령              | 비타민 B <sub>12</sub> (μg/일) |            |            |           | 판토텐산(mg/일) |           |            |           | 비오틴(μg/일) |           |           |           |
|-----|-----------------|----------------------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|     |                 | 평균<br>필요량                  | 권장<br>섭취량  | 충분<br>섭취량  | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량  | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량  | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 |
| 영아  | 0-5(개월)<br>6-11 |                            |            | 0.3<br>0.5 |           |            |           | 1.7<br>1.9 |           |           |           | 5<br>7    |           |
| 유아  | 1-2(세)<br>3-5   | 0.8<br>0.9                 | 0.9<br>1.1 |            |           |            |           | 2<br>2     |           |           |           | 9<br>12   |           |
| 남자  | 6-8(세)          | 1.1                        | 1.3        |            |           |            |           | 3          |           |           |           | 15        |           |
|     | 9-11            | 1.5                        | 1.7        |            |           |            |           | 4          |           |           |           | 20        |           |
|     | 12-14           | 1.9                        | 2.3        |            |           |            |           | 5          |           |           |           | 25        |           |
|     | 15-18           | 2.0                        | 2.4        |            |           |            |           | 5          |           |           |           | 30        |           |
|     | 19-29           | 2.0                        | 2.4        |            |           |            |           | 5          |           |           |           | 30        |           |
|     | 30-49           | 2.0                        | 2.4        |            |           |            |           | 5          |           |           |           | 30        |           |
|     | 50-64           | 2.0                        | 2.4        |            |           |            |           | 5          |           |           |           | 30        |           |
|     | 65-74           | 2.0                        | 2.4        |            |           |            |           | 5          |           |           |           | 30        |           |
|     | 75 이상           | 2.0                        | 2.4        |            |           |            |           | 5          |           |           |           | 30        |           |
| 여자  | 6-8(세)          | 1.1                        | 1.3        |            |           |            |           | 3          |           |           |           | 15        |           |
|     | 9-11            | 1.5                        | 1.7        |            |           |            |           | 4          |           |           |           | 20        |           |
|     | 12-14           | 1.9                        | 2.3        |            |           |            |           | 5          |           |           |           | 25        |           |
|     | 15-18           | 2.0                        | 2.4        |            |           |            |           | 5          |           |           |           | 30        |           |
|     | 19-29           | 2.0                        | 2.4        |            |           |            |           | 5          |           |           |           | 30        |           |
|     | 30-49           | 2.0                        | 2.4        |            |           |            |           | 5          |           |           |           | 30        |           |
|     | 50-64           | 2.0                        | 2.4        |            |           |            |           | 5          |           |           |           | 30        |           |
|     | 65-74           | 2.0                        | 2.4        |            |           |            |           | 5          |           |           |           | 30        |           |
|     | 75 이상           | 2.0                        | 2.4        |            |           |            |           | 5          |           |           |           | 30        |           |
| 임신부 |                 | +0.2                       | +0.2       |            |           |            |           | +1.0       |           |           |           | +0        |           |
| 수유부 |                 | +0.3                       | +0.4       |            |           |            |           | +2.0       |           |           |           | +5        |           |

<sup>1)</sup> Dietary Folate Equivalents, 가임기 여성의 경우 400 μg/일의 엽산보충제 섭취를 권장함,

<sup>2)</sup> 엽산의 상한섭취량은 보충제 또는 강화식품의 형태로 섭취한 μg/일에 해당됨.

## □ 다량무기질

| 성별  | 연령              | 칼슘(mg/일)  |           |            |                | 인(mg/일)   |           |            |           | 나트륨(mg/일) |           |            |                 |
|-----|-----------------|-----------|-----------|------------|----------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------------|
|     |                 | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량  | 상한<br>섭취량      | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량  | 상한<br>섭취량 | 필요<br>추정량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량  | 만성질환위험<br>감소섭취량 |
| 영아  | 0-5(개월)<br>6-11 |           |           | 250<br>300 | 1,000<br>1,500 |           |           | 100<br>300 |           |           |           | 110<br>370 |                 |
| 유아  | 1-2(세)          | 400       | 500       |            | 2,500          | 380       | 450       |            | 3,000     |           |           | 810        | 1,200           |
|     | 3-5             | 500       | 600       |            | 2,500          | 480       | 550       |            | 3,000     |           |           | 1,000      | 1,600           |
| 남자  | 6-8(세)          | 600       | 700       |            | 2,500          | 500       | 600       |            | 3,000     |           |           | 1,200      | 1,900           |
|     | 9-11            | 650       | 800       |            | 3,000          | 1,000     | 1,200     |            | 3,500     |           |           | 1,500      | 2,300           |
|     | 12-14           | 800       | 1,000     |            | 3,000          | 1,000     | 1,200     |            | 3,500     |           |           | 1,500      | 2,300           |
|     | 15-18           | 750       | 900       |            | 3,000          | 1,000     | 1,200     |            | 3,500     |           |           | 1,500      | 2,300           |
|     | 19-29           | 650       | 800       |            | 2,500          | 580       | 700       |            | 3,500     |           |           | 1,500      | 2,300           |
|     | 30-49           | 650       | 800       |            | 2,500          | 580       | 700       |            | 3,500     |           |           | 1,500      | 2,300           |
|     | 50-64           | 600       | 750       |            | 2,000          | 580       | 700       |            | 3,500     |           |           | 1,500      | 2,300           |
|     | 65-74           | 600       | 700       |            | 2,000          | 580       | 700       |            | 3,500     |           |           | 1,300      | 2,100           |
|     | 75 이상           | 600       | 700       |            | 2,000          | 580       | 700       |            | 3,000     |           |           | 1,100      | 1,700           |
| 여자  | 6-8(세)          | 600       | 700       |            | 2,500          | 480       | 550       |            | 3,000     |           |           | 1,200      | 1,900           |
|     | 9-11            | 650       | 800       |            | 3,000          | 1,000     | 1,200     |            | 3,500     |           |           | 1,500      | 2,300           |
|     | 12-14           | 750       | 900       |            | 3,000          | 1,000     | 1,200     |            | 3,500     |           |           | 1,500      | 2,300           |
|     | 15-18           | 700       | 800       |            | 3,000          | 1,000     | 1,200     |            | 3,500     |           |           | 1,500      | 2,300           |
|     | 19-29           | 550       | 700       |            | 2,500          | 580       | 700       |            | 3,500     |           |           | 1,500      | 2,300           |
|     | 30-49           | 550       | 700       |            | 2,500          | 580       | 700       |            | 3,500     |           |           | 1,500      | 2,300           |
|     | 50-64           | 600       | 800       |            | 2,000          | 580       | 700       |            | 3,500     |           |           | 1,500      | 2,300           |
|     | 65-74           | 600       | 800       |            | 2,000          | 580       | 700       |            | 3,500     |           |           | 1,300      | 2,100           |
|     | 75 이상           | 600       | 800       |            | 2,000          | 580       | 700       |            | 3,000     |           |           | 1,100      | 1,700           |
| 임신부 |                 | +0        | +0        |            | 2,500          | +0        | +0        |            | 3,000     |           |           | 1,500      | 2,300           |
| 수유부 |                 | +0        | +0        |            | 2,500          | +0        | +0        |            | 3,500     |           |           | 1,500      | 2,300           |

| 성별  | 연령              | 염소(mg/일)  |           |            |           | 칼륨(mg/일)  |           |            |           | 마그네슘(mg/일) |           |           |                         |
|-----|-----------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-------------------------|
|     |                 | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량  | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량  | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량  | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 <sup>1)</sup> |
| 영아  | 0-5(개월)<br>6-11 |           |           | 170<br>560 |           |           |           | 400<br>700 |           |            |           | 25<br>55  |                         |
| 유아  | 1-2(세)          |           |           | 1,200      |           |           |           | 1,900      |           | 60         | 70        |           | 60                      |
|     | 3-5             |           |           | 1,600      |           |           |           | 2,400      |           | 90         | 110       |           | 90                      |
| 남자  | 6-8(세)          |           |           | 1,900      |           |           |           | 2,900      |           | 130        | 150       |           | 130                     |
|     | 9-11            |           |           | 2,300      |           |           |           | 3,400      |           | 190        | 220       |           | 190                     |
|     | 12-14           |           |           | 2,300      |           |           |           | 3,500      |           | 260        | 320       |           | 270                     |
|     | 15-18           |           |           | 2,300      |           |           |           | 3,500      |           | 340        | 410       |           | 350                     |
|     | 19-29           |           |           | 2,300      |           |           |           | 3,500      |           | 300        | 360       |           | 350                     |
|     | 30-49           |           |           | 2,300      |           |           |           | 3,500      |           | 310        | 370       |           | 350                     |
|     | 50-64           |           |           | 2,300      |           |           |           | 3,500      |           | 310        | 370       |           | 350                     |
|     | 65-74           |           |           | 2,100      |           |           |           | 3,500      |           | 310        | 370       |           | 350                     |
|     | 75 이상           |           |           | 1,700      |           |           |           | 3,500      |           | 310        | 370       |           | 350                     |
| 여자  | 6-8(세)          |           |           | 1,900      |           |           |           | 2,900      |           | 130        | 150       |           | 130                     |
|     | 9-11            |           |           | 2,300      |           |           |           | 3,400      |           | 180        | 220       |           | 190                     |
|     | 12-14           |           |           | 2,300      |           |           |           | 3,500      |           | 240        | 290       |           | 270                     |
|     | 15-18           |           |           | 2,300      |           |           |           | 3,500      |           | 290        | 340       |           | 350                     |
|     | 19-29           |           |           | 2,300      |           |           |           | 3,500      |           | 230        | 280       |           | 350                     |
|     | 30-49           |           |           | 2,300      |           |           |           | 3,500      |           | 240        | 280       |           | 350                     |
|     | 50-64           |           |           | 2,300      |           |           |           | 3,500      |           | 240        | 280       |           | 350                     |
|     | 65-74           |           |           | 2,100      |           |           |           | 3,500      |           | 240        | 280       |           | 350                     |
|     | 75 이상           |           |           | 1,700      |           |           |           | 3,500      |           | 240        | 280       |           | 350                     |
| 임신부 |                 |           |           | 2,300      |           |           |           | +0         |           | +30        | +40       |           | 350                     |
| 수유부 |                 |           |           | 2,300      |           |           |           | +400       |           | +0         | +0        |           | 350                     |

<sup>1)</sup> 식품의 급원의 마그네슘에만 해당

## □ 미량무기질

| 성별  | 연령      | 철(mg/일)   |           |           |           | 아연(mg/일)  |           |           |           | 구리(μg/일)  |           |           |           |
|-----|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|     |         | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 |
| 영아  | 0-5(개월) |           |           | 0.3       | 40        |           |           | 2         |           |           |           | 240       |           |
|     | 6-11    | 4         | 6         |           | 40        | 2         | 3         |           |           |           |           | 330       |           |
| 유아  | 1-2(세)  | 4.5       | 6         |           | 40        | 2         | 3         |           | 6         | 220       | 290       |           | 1,700     |
|     | 3-5     | 5         | 7         |           | 40        | 3         | 4         |           | 9         | 270       | 350       |           | 2,600     |
| 남자  | 6-8(세)  | 7         | 9         |           | 40        | 5         | 5         |           | 13        | 360       | 470       |           | 3,700     |
|     | 9-11    | 8         | 11        |           | 40        | 7         | 8         |           | 19        | 470       | 600       |           | 5,500     |
|     | 12-14   | 11        | 14        |           | 40        | 7         | 8         |           | 27        | 600       | 800       |           | 7,500     |
|     | 15-18   | 11        | 14        |           | 45        | 8         | 10        |           | 33        | 700       | 900       |           | 9,500     |
|     | 19-29   | 8         | 10        |           | 45        | 9         | 10        |           | 35        | 650       | 850       |           | 10,000    |
|     | 30-49   | 8         | 10        |           | 45        | 8         | 10        |           | 35        | 650       | 850       |           | 10,000    |
|     | 50-64   | 8         | 10        |           | 45        | 8         | 10        |           | 35        | 650       | 850       |           | 10,000    |
|     | 65-74   | 7         | 9         |           | 45        | 8         | 9         |           | 35        | 600       | 800       |           | 10,000    |
|     | 75 이상   | 7         | 9         |           | 45        | 7         | 9         |           | 35        | 600       | 800       |           | 10,000    |
| 여자  | 6-8(세)  | 7         | 9         |           | 40        | 4         | 5         |           | 13        | 310       | 400       |           | 3,700     |
|     | 9-11    | 8         | 10        |           | 40        | 7         | 8         |           | 19        | 420       | 550       |           | 5,500     |
|     | 12-14   | 12        | 16        |           | 40        | 6         | 8         |           | 27        | 500       | 650       |           | 7,500     |
|     | 15-18   | 11        | 14        |           | 45        | 7         | 9         |           | 33        | 550       | 700       |           | 9,500     |
|     | 19-29   | 11        | 14        |           | 45        | 7         | 8         |           | 35        | 500       | 650       |           | 10,000    |
|     | 30-49   | 11        | 14        |           | 45        | 7         | 8         |           | 35        | 500       | 650       |           | 10,000    |
|     | 50-64   | 6         | 8         |           | 45        | 6         | 8         |           | 35        | 500       | 650       |           | 10,000    |
|     | 65-74   | 6         | 8         |           | 45        | 6         | 7         |           | 35        | 460       | 600       |           | 10,000    |
|     | 75 이상   | 5         | 7         |           | 45        | 6         | 7         |           | 35        | 460       | 600       |           | 10,000    |
| 임신부 |         | +8        | +10       |           | 45        | +2.0      | +2.5      |           | 35        | +100      | +130      |           | 10,000    |
| 수유부 |         | +0        | +0        |           | 45        | +4.0      | +5.0      |           | 35        | +370      | +480      |           | 10,000    |

| 성별  | 연령      | 불소(mg/일)  |           |           |           | 망간(mg/일)  |           |           |           | 요오드(μg/일) |           |           |           |
|-----|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|     |         | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 |
| 영아  | 0-5(개월) |           |           | 0.01      | 0.6       |           |           | 0.01      |           |           |           | 130       | 250       |
|     | 6-11    |           |           | 0.4       | 0.8       |           |           | 0.8       |           |           |           | 180       | 250       |
| 유아  | 1-2(세)  |           |           | 0.6       | 1.2       |           |           | 1.5       | 2.0       | 55        | 80        |           | 300       |
|     | 3-5     |           |           | 0.9       | 1.8       |           |           | 2.0       | 3.0       | 65        | 90        |           | 300       |
| 남자  | 6-8(세)  |           |           | 1.3       | 2.6       |           |           | 2.5       | 4.0       | 75        | 100       |           | 500       |
|     | 9-11    |           |           | 1.9       | 10.0      |           |           | 3.0       | 6.0       | 85        | 110       |           | 500       |
|     | 12-14   |           |           | 2.6       | 10.0      |           |           | 4.0       | 8.0       | 90        | 130       |           | 1,900     |
|     | 15-18   |           |           | 3.2       | 10.0      |           |           | 4.0       | 10.0      | 95        | 130       |           | 2,200     |
|     | 19-29   |           |           | 3.4       | 10.0      |           |           | 4.0       | 11.0      | 95        | 150       |           | 2,400     |
|     | 30-49   |           |           | 3.4       | 10.0      |           |           | 4.0       | 11.0      | 95        | 150       |           | 2,400     |
|     | 50-64   |           |           | 3.2       | 10.0      |           |           | 4.0       | 11.0      | 95        | 150       |           | 2,400     |
|     | 65-74   |           |           | 3.1       | 10.0      |           |           | 4.0       | 11.0      | 95        | 150       |           | 2,400     |
|     | 75 이상   |           |           | 3.0       | 10.0      |           |           | 4.0       | 11.0      | 95        | 150       |           | 2,400     |
| 여자  | 6-8(세)  |           |           | 1.3       | 2.5       |           |           | 2.5       | 4.0       | 75        | 100       |           | 500       |
|     | 9-11    |           |           | 1.8       | 10.0      |           |           | 3.0       | 6.0       | 80        | 110       |           | 500       |
|     | 12-14   |           |           | 2.4       | 10.0      |           |           | 3.5       | 8.0       | 90        | 130       |           | 1,900     |
|     | 15-18   |           |           | 2.7       | 10.0      |           |           | 3.5       | 10.0      | 95        | 130       |           | 2,200     |
|     | 19-29   |           |           | 2.8       | 10.0      |           |           | 3.5       | 11.0      | 95        | 150       |           | 2,400     |
|     | 30-49   |           |           | 2.7       | 10.0      |           |           | 3.5       | 11.0      | 95        | 150       |           | 2,400     |
|     | 50-64   |           |           | 2.6       | 10.0      |           |           | 3.5       | 11.0      | 95        | 150       |           | 2,400     |
|     | 65-74   |           |           | 2.5       | 10.0      |           |           | 3.5       | 11.0      | 95        | 150       |           | 2,400     |
|     | 75 이상   |           |           | 2.3       | 10.0      |           |           | 3.5       | 11.0      | 95        | 150       |           | 2,400     |
| 임신부 |         |           |           | +0        | 10.0      |           |           | +0        | 11.0      | +65       | +90       |           |           |
| 수유부 |         |           |           | +0        | 10.0      |           |           | +0        | 11.0      | +130      | +190      |           |           |

| 성별  | 연령      | 셀레늄( $\mu\text{g}/\text{일}$ ) |           |           |           | 몰리브덴( $\mu\text{g}/\text{일}$ ) |           |           |           | 크롬( $\mu\text{g}/\text{일}$ ) |           |           |           |
|-----|---------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|     |         | 평균<br>필요량                     | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량                      | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 | 평균<br>필요량                    | 권장<br>섭취량 | 충분<br>섭취량 | 상한<br>섭취량 |
| 영아  | 0-5(개월) |                               |           | 9         | 40        |                                |           |           |           |                              |           | 0.2       |           |
|     | 6-11    |                               |           | 12        | 65        |                                |           |           |           |                              |           | 4.0       |           |
| 유아  | 1-2(세)  | 19                            | 23        |           | 70        | 8                              | 10        |           | 100       |                              |           | 10        |           |
|     | 3-5     | 22                            | 25        |           | 100       | 10                             | 12        |           | 150       |                              |           | 10        |           |
| 남자  | 6-8(세)  | 30                            | 35        |           | 150       | 15                             | 18        |           | 200       |                              |           | 15        |           |
|     | 9-11    | 40                            | 45        |           | 200       | 15                             | 18        |           | 300       |                              |           | 20        |           |
|     | 12-14   | 50                            | 60        |           | 300       | 25                             | 30        |           | 450       |                              |           | 30        |           |
|     | 15-18   | 55                            | 65        |           | 300       | 25                             | 30        |           | 550       |                              |           | 35        |           |
|     | 19-29   | 50                            | 60        |           | 400       | 25                             | 30        |           | 600       |                              |           | 30        |           |
|     | 30-49   | 50                            | 60        |           | 400       | 25                             | 30        |           | 600       |                              |           | 30        |           |
|     | 50-64   | 50                            | 60        |           | 400       | 25                             | 30        |           | 550       |                              |           | 30        |           |
|     | 65-74   | 50                            | 60        |           | 400       | 23                             | 28        |           | 550       |                              |           | 25        |           |
|     | 75 이상   | 50                            | 60        |           | 400       | 23                             | 28        |           | 550       |                              |           | 25        |           |
| 여자  | 6-8(세)  | 30                            | 35        |           | 150       | 15                             | 18        |           | 200       |                              |           | 15        |           |
|     | 9-11    | 40                            | 45        |           | 200       | 15                             | 18        |           | 300       |                              |           | 20        |           |
|     | 12-14   | 50                            | 60        |           | 300       | 20                             | 25        |           | 400       |                              |           | 20        |           |
|     | 15-18   | 55                            | 65        |           | 300       | 20                             | 25        |           | 500       |                              |           | 20        |           |
|     | 19-29   | 50                            | 60        |           | 400       | 20                             | 25        |           | 500       |                              |           | 20        |           |
|     | 30-49   | 50                            | 60        |           | 400       | 20                             | 25        |           | 500       |                              |           | 20        |           |
|     | 50-64   | 50                            | 60        |           | 400       | 20                             | 25        |           | 450       |                              |           | 20        |           |
|     | 65-74   | 50                            | 60        |           | 400       | 18                             | 22        |           | 450       |                              |           | 20        |           |
|     | 75 이상   | 50                            | 60        |           | 400       | 18                             | 22        |           | 450       |                              |           | 20        |           |
| 임신부 |         | +3                            | +4        |           | 400       | +0                             | +0        |           | 500       |                              |           | +5        |           |
| 수유부 |         | +9                            | +10       |           | 400       | +3                             | +3        |           | 500       |                              |           | +20       |           |