



균형잡힌
급식
건강한
식생활

3월 영양소식지

담당 영양사 : 박민영

영양과 식사

최근 외식의 증가, 불규칙한 식사 습관 등 잘못된 식생활로 인해 고혈압, 당뇨병, 심혈관 질환, 뇌혈관 질환, 위암과 같은 만성 질환이 증가하고 있는데, **잘못된 식습관은 이러한 성인병을 일으키는 주요 원인**의 하나입니다. 또한 아무리 몸에 좋은 음식이라도 적정량 이상 섭취하는 것은 의미가 없고, 오히려 고른 영양소의 섭취를 방해하여 영양 불균형 상태를 초래하게 된다. 건강을 위해 필요한 **영양소를 골고루 갖춘 균형 있는 식사를 하는 것이 중요**합니다.

균형잡힌 식사란 무엇인가?

균형 잡힌 식사란 모든 영양소가 골고루 적당량 포함되어 있는 식사를 말합니다. 3대 영양소의 이상적인 섭취비율은 **탄수화물 55~60%, 단백질 15~20%, 지방 20~25%**이 포함된 식사를 말합니다.



식사구성안이란?

식사 구성안이란 영양적으로 만족할 만한 식사를 제공할 수 있는 식품과 양과 종류를 쉽게 알 수 있도록 한 것입니다.

식사구성을 하기 위해선 우선 식품구성군을 알고, 식품군의 1회분량을 익히고, 하루에 몇 회를 먹어야 하는지 알아야 합니다.

식품구성자전거

식품구성 자전거는 **5가지 식품군**의 섭취를 통한 균형 잡힌 식사와 수분 섭취의 중요성, 적절한 운동을 통한 비만 예방이라는 기본 개념을 나타내는 모형이다. 5개의 식품군은 식품의 종류와 영양소 조성에 따라 **곡류, 고기·생선·계란·콩류, 우유·유제품류, 채소류, 과일류**로 나뉜다.

자전거 뒷바퀴의 휠 간격에 따른 면적은 하루 섭취열량의 식품군별 권장 구성비율을 나타낸다. 면적이 가장 넓은 것은 곡류로, 성인 남성의 경우는 아침 1공기, 점심과 저녁은 각각 1.5공기를 섭취하거나, 또는 아침과 점심은 1.5공기, 저녁은 1공기 정도 섭취하고, 중간에 간식을 먹었다면 그 양에 따라 0.5공기 정도 줄여 먹는다. 고기, 생선, 계란, 콩류 등 단백질 식품은 하루 3접시(어린이)~6접시(성인) 정도로, 어린이는 한 끼에 한 접시, 어른은 한 끼에 두 접시 정도 섭취를 권장한다. 과일류와 유제품류는 각각 하루 1~2회 섭취를 권장한다.



식품군별 대표 식품의 1인 1회 분량

곡류 및 전분류 I (300kcal)	 밥 1공기 (210g)	 국수 1대접 (건면 90g)	 식빵 2~3쪽 (100g)			
곡류 및 전분류 II (100kcal)	 떡 2편 (겉편 50g)	 빵(대) 3개 (50g)	 시리얼 1접시 (30g)			
고기, 생선, 계란, 콩류 (80kcal)	 육류 1접시 (생 60g)	 닭고기 1조각 (생 60g)	 생선 1토막 (생 50g)	 콩 (20g)	 두부 2조각 (80g)	 달걀 1개 (50g)
채소류 (15kcal)	 콩나물1접시 (생 70g)	 시금치나물1접시 (생 70g)	 배추김치1접시 (생 40g)	 오이소박이1접시 (생 60g)	 버섯1접시 (생 30g)	 표미역1접시 (생 30g)
과일류 (50kcal)	 사과(중)1/2개 (100g)	 귤(중)1개 (100g)	 포도 1/3송이 (100g)	 오렌지주스1컵 (200g)		
우유 및 유제품 (125kcal)	 우유 1컵 (200g)	 치즈 1장 (20g)	 호상요구르트1/2개 (110g)	 역상요구르트3/4컵 (150g)	 아이스크림1컵 (100g)	
유지, 견과 및 당류 (45kcal)	 식용유1작은술 (5g)	 버터1작은술 (5g)	 마요네즈1작은술 (5g)	 땅콩 (10g)	 설탕1큰술 (10g)	

3대 영양소

탄수화물

탄수화물은 말 그대로 탄소와 물이 결합한 물질로 당질 또는, 당이라고도 한다. 탄수화물의 종류는 크게 단순당질과 복합당질로 분류할 수 있다. 단순당질은 포도당, 과당 등 단당류와 설탕, 엿당(맥아당) 등의 다당류로 나뉘며, 복합당질은 감자, 고구마, 곡물 등에 많은 전분이 대표적이다. 일반적으로 사탕이나 음료수 등과 같이 먹거나 마셨을 때 바로 단맛이 나는 것은 주로 단순당질이고, 씹을수록 단맛이 나는 것은 복합당질이라고 이해하면 쉽다.



뇌가 생각하고, 뼈와 근육이 움직이는 데 필요한 모든 에너지는 탄수화물에서 나옵니다. 따라서 탄수화물은 사람이 살아가는 데 있어서 가장 기본이 되는 영양소라고 할 수 있다.

단백질



단백질은 우리 몸에서 여러 형태로 다양한 기능들을 수행한다. 피부의 탄력을 유지해주는 콜라겐, 우리 몸이 세균이나 바이러스 같은 외부 침입에 맞서 싸우는 면역 시스템의 중추적 역할을 하는 항체, 몸 곳곳에 산소를 운반하는 적혈구의 혈색소 등을 구성하는 것이 단백질의 대표적인 기능이다.

또한, 단백질은 체내에서 탄수화물이 부족하면 탄수화물 대신 에너지를 생산하기도 하고, 머리카락이나 손발톱을 자라게 하고, 호르몬이나 효소를 만드는 등 수많은 중요한 일을 담당하고 있다.

지방

지방은 뇌와 신경세포를 구성하는 주요 성분으로 모든 세포막을 구성하며, 체온 유지에 관여한다. 또한, 음식의 맛을 좋게 하기도 한다. 과잉 축적으로 복부 비만의 원인이 되기도 하지만, 정상적인 양의 복부 지방은 실제로 장기를 보호하는 역할을 수행한



다. 특히 필수지방산은 신체의 성장과 여러 가지 생리적 정상 기능 유지에 필요하다. 이외에도 지방은 1g당 9kcal의 에너지를 만들어 내기 때문에 에너지 효율이 높아서, 열량 소모가 많이 필요한 상황에서 도움이 되기도 한다.