

36페이지 2)탄수화물 소제목 위에서 6번째 줄
55~65% -> 50~65% 로 수정

41페이지 • 니아신 소제목 위에서 6번째 줄
18mgNE/일 ->17mgNE/일 로 수정

44페이지 (3)철 소제목 위에서 11~12번째 줄
14mg/일에 10mg/일을 추가하여 24mg/일로
-> 12mg/일에 9mg/일을 추가하여 21mg/일로 수정

88페이지 (2)철 소제목 위에서
7번째 줄 동일한 11mg/일 -> 동일한 7mg 수정
8번째 줄 동일한 14mg/일 -> 동일한 12mg 수정

89페이지 (4)오오드 소제목 위에서 3번째 줄
평균필요량 225ug/일 -> 평균필요량 230ug/일 수정

117페이지 위에서 6번째 줄
0~5개월인 경우 60g/일 -> 55g/일 수정
6~11개월인 경우 90g/일 -> 85g/일 수정

160페이지 2)탄수화물 소제목 위에서 2번째 줄
총 섭취열량의 55~65% -> 총 섭취열량의 50~65% 로 수정
2)탄수화물 소제목 맨 아래 줄
1~2세의 식이섬유 충분섭취량은 15g/일, 3~5세는 20g/일을
->1~2세의 식이섬유 충분섭취량은 10g/일, 3~5세는 15g/일을 수정

164페이지 (1)칼슘 소제목 맨 아래 줄
3~5세는 600mg/일로 -> 3~5세는 550mg/일로 수정

165페이지 위에서 5번째 줄
3~5세는 7mg/일로 -> 3~5세는 6mg/일로 수정

195페이지 3)탄수화물 소제목 위에서 9번째 줄
충분섭취량 20~25g/일 -> 충분섭취량 15~20g/일 수정

199페이지 (2)철 소제목 맨 아래줄

철의 권장섭취량은 6~8세 남녀 모두 9mg/일, 9~11세는 남11mg/일, 여10mg/일이다.

-> 철의 권장섭취량은 6~8세 남녀 모두 7mg/일, 9~11세도 남녀모두 11mg/일이다. 수정

227페이지 (1)칼슘 소제목 맨 아래 3번째 줄부터

칼슘의 권장섭취량은 남녀 각각 12~14세에 1000mg/일, 900mg/일이며 15~18세에 각각 900mg/일, 800mg/일로 설정되었다.

-> 칼슘의 권장섭취량은 남녀 각각 12~14세에 950mg/일, 850mg/일이며 15~18세에 각각 800mg/일, 700mg/일로 설정되었다. 수정

228페이지 위에서 4번째 줄

남자 14mg/일, 여자 16mg/일로, 15~18세에는 남녀 모두 14mg/일로

-> 남자 11mg/일, 여자 13mg/일로, 15~18세에는 남자 11mg/일, 여자 12mg/일로 수정

228페이지 위에서 9번째 줄

16mg/일로 설정하였다 -> 13mg/일로 설정하였다 수정

255페이지 위에서 2번째 줄

남자 16mg NE/일, 여자 14mg NE/일로 정해져 있다.

-> 남자 14mg NE/일, 여자 13mg NE/일로 정해져 있다. 수정

256페이지 (1)칼슘 소제목 위에서 6번째 줄

추가되어 800mg/일로 하였다. -> 추가되어 750mg/일로 하였다. 수정

257페이지 (2)마그네슘 소제목 위에서 6번째 줄

-> 370mg/일이며 -> 380mg/일이며 수정

257페이지 (4)철 소제목위에서 2번째 줄

10mg/일로 정하였고, -> 8mg/일로 정하였고 수정

(4)철 소제목 위에서 3번째 줄

고려하여 14mg/일, 50~64세의 경우는 8mg/일로

-> 고려하여 12mg/일, 50~64세의 경우는 7mg/일로 수정

312페이지 (2)철 소제목 위에서 4~5번째 줄

노인의 철 권장섭취량은 65세 이상 남자9mg/일, 여자 65~74세 8mg/일,
75세 이상 7mg/일로 정해져 있다.

-> 노인의 철 권장섭취량은 남자 65~74 8mg/일, 75세 이상 7mg/일이고,
여자는 65~74세, 75세이상 모두 6mg/일로 정해져 있다. 수정

313페이지 맨 윗 줄

상은 1.1g/일이다. -> 상은 1.2g/일이다. 수정

표 2.8 임신부의 단백질 섭취기준

구분		체중증가(kg)	평균필요량(g/일)	권장섭취량(g/일)
비임신부	19~29세		45	55
	30~49세		40	50
임신부	2분기	4.88	+8	+10
	3분기	11.45	+25	+30

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 2.10 임신부의 수용성 비타민 섭취기준(권장섭취량)

구분	비타민 C (mg/일)	티아민 (mg/일)	리보플라빈 (mg/일)	니아신 (mgNE/일)	비타민 B ₆ (mg/일)	엽산(μg DFE/일)	비타민 B ₁₂ (μg/일)	판토텐산 (mg/일)*
비임신부 (19~49세)	100	1.1	1.2	13	1.4	400	2.4	5.0
임신부	+10	+0.4	+0.4	+4	+0.8	+220	+0.2	+1.0

*충분섭취량

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025한국인 영양소 섭취기준.

표 2.11 임신부의 무기질 섭취기준(권장섭취량)

구분	칼슘(mg/일)	마그네슘(mg/일)	철(mg/일)	아연(mg/일)	구리(μg/일)	요오드(μg/일)
비임신부 (19~49세)	650	280	12	8.0	650	150
임신부	+0	+40	+9	+2.5	+130	+90

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025한국인 영양소 섭취기준.

표 3.6 수유기 탄수화물 평균필요량 설정 요약

구분	평균필요량
수유기	<ul style="list-style-type: none"> 성인 수유부의 부가 평균필요량: 모유로 분비되는 유당 60 g/일 성인 수유부의 평균필요량: 100 g/일(비수유 성인 여성의 평균필요량) + 55 g/일 = 155 g/일

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 3.7 수유기 탄수화물 권장섭취량 설정 요약

구분	권장섭취량
수유기	<ul style="list-style-type: none"> 성인 수유부의 부가 권장섭취량: 가산치 60 g/일 × 1.3 = 78 g/일 ≒ 70 g/일 성인 수유부의 권장섭취량: 130 g/일(비임신 여성의 권장섭취량) + 70 g/일 = 200 g/일

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 3.10 수유부의 수용성 비타민 섭취기준(권장섭취량)

구분	비타민 C (mg/일)	티아민 (mg/일)	리보플라빈 (mg/일)	니아신 (mg NE/일)	비타민 B ₆ (mg/일)	엽산 (mg DFE/일)
가임기 성인 여성	100	1.1	1.2	13	1.4	400
수유부	+40	+0.4	+0.5	+3	+0.8	+150

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 3.11 수유부의 무기질 섭취기준(권장섭취량)

구분	칼슘 (mg/일)	철 (mg/일)	아연 (mg/일)	구리 (μg/일)	요오드 (μg/일)	셀레늄 (μg/일)
가임기 성인 여성	650	12	8	650	150	60
수유부	+0	+0	+5	+480	+190	+10

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 4.6 영아의 탄수화물 섭취기준(충분섭취량)

월령	체중(kg)	모유량(mL/일)	탄수화물(g/일)
0~5	5.5	780	55
6~11	8.4	600	85

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

P118

표 4.8 영아의 필수아미노산 섭취기준(g/일)

	연령	
	0~5개월*	6~11개월**
신장(cm)	58.3	70.3
체중(kg)	5.5	8.4
히스티딘	0.3	0.3
이소류신	0.6	0.4
류신	1.1	0.8
라이신	0.8	0.8
메티오닌	0.4	0.4
페닐알라닌 + 티로신	0.9	0.7
트레오닌	0.5	0.4
트립토판	0.2	0.1
발린	0.6	0.5

*충분섭취량

**권장섭취량

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

P121

표 4.12 영아의 주요 무기질 섭취기준(충분섭취량)

월령	칼슘(mg/일)	인(mg/일)	철(mg/일)	아연(mg/일)
0~5	200	100	0.3	2
6~11	300	300	6.0*	3*

*권장섭취량

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

P160

표 5.3 유아기 탄수화물 섭취기준

연령(세)	탄수화물			식이섬유
	에너지 적정비율(%)	평균필요량(g/일)	권장섭취량(g/일)	충분섭취량(g/일)
1~2	50~65	100	130	10
3~5	50~65	100	130	15

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 5.5 유아기 필수아미노산 섭취기준

단위(g/일)

필수 아미노산	메티오닌		류신		이소류신		발린		라이신		
	EAR/RNI	EAR	RNI	EAR	RNI	EAR	RNI	EAR	RNI	EAR	RNI
1~2세		0.3	0.4	0.6	0.8	0.3	0.4	0.3	0.5	0.6	0.7
3~5세		0.3	0.4	0.7	0.8	0.3	0.4	0.4	0.5	0.7	0.8

단위(g/일)

필수 아미노산	페닐알라닌+티로신		트레오닌		트립토판		히스티딘		
	EAR/RNI	EAR	RNI	EAR	RNI	EAR	RNI	EAR	RNI
1~2세		0.6	0.8	0.3	0.4	0.1	0.1	0.2	0.3
3~5세		0.8	0.9	0.3	0.4	0.1	0.1	0.2	0.3

EAR: 평균필요량, RNI: 권장섭취량

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025한국인 영양소 섭취기준.

표 5.6 유아기의 지질 섭취기준

연령(세)	지방산	포화지방산	트랜스지방산	리놀레산 (g/일)	α-리놀렌산 (g/일)	EPA+DAH (mg/일)
	에너지 적정비율(%)			충분섭취량		
1~2	20~35	-	-	6.0	0.6	150
3~5	15~30	8.0 미만	1.0 미만	6.0	0.6	200

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 5.8 유아기 수용성 비타민 섭취기준(권장섭취량)

연령(세)	비타민 C (mg/일)	티아민 (mg/일)	리보플라빈 (mg/일)	니아신 (mg NE/일)	비타민 B ₆ (mg/일)	엽산(μg DFE/일)	비타민 B ₁₂ (μg/일)
1~2	40	0.4	0.5	5	0.6	150	0.9
3~5	45	0.5	0.6	6	0.7	180	1.1

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 5.9 유아기 무기질 섭취기준(권장섭취량)

연령(세)	칼슘(mg/일)	인(mg/일)	철(mg/일)	아연(mg/일)
1~2	450	450	6	3
3~5	550	600	6	4

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

학동기 아동의 필수아미노산 섭취기준

단위(g/일)

연령(세)		6~8세		9~11세	
성별		남	여	남	여
신장(cm)		124.6	123.5	141.7	142.1
체중(kg)		25.6	25.0	37.4	36.6
히스티딘	EAR	0.4	0.3	0.5	0.5
	RNI	0.4	0.4	0.6	0.6
이소류신	EAR	0.5	0.4	0.7	0.7
	RNI	0.6	0.6	0.8	0.8
류신	EAR	1.1	1.0	1.5	1.5
	RNI	1.3	1.3	1.9	1.8
라이신	EAR	1.1	1.0	1.4	1.5
	RNI	1.4	1.3	1.9	1.9
메티오닌 + 시스테인	EAR	0.5	0.4	0.7	0.7
	RNI	0.6	0.6	0.8	0.8
페닐알라닌 + 티로신	EAR	1.2	1.1	1.7	1.7
	RNI	1.5	1.4	2.2	2.1
트레오닌	EAR	0.5	0.5	0.7	0.7
	RNI	0.6	0.6	0.9	0.9
트립토판	EAR	0.1	0.1	0.2	0.2
	RNI	0.2	0.2	0.2	0.2
발린	EAR	0.6	0.6	0.9	0.8
	RNI	0.8	0.7	1.1	1.0

EAR: 평균필요량; RNI: 권장섭취량

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 6.3 학동기 아동의 탄수화물 섭취기준

성별	연령(세)	탄수화물(g/일)	식이섬유소(g/일)
		권장섭취량	충분섭취량
남자	6~8	130	20
	9~11	130	20
여자	6~8	130	15
	9~11	130	20

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 6.4 학동기 아동의 지질 섭취기준

성별	연령(세)	지방	포화 지방산	트랜스 지방산	리놀레산 (g/일)	α-리놀렌산 (g/일)	EPA + DHA (mg/일)
		에너지적정비율(%)				충분섭취량	
남자	6~8	15~30	8 미만	1 미만	7.0	0.8	200
	9~11				9.5	1.0	200
여자	6~8	15~30	8 미만	1 미만	6.0	0.7	200
	9~11				7.0	0.8	200

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 6.6 학동기 아동의 수용성 비타민 섭취기준(권장섭취량)

연령(세)	성별	비타민 C (mg/일)	티아민 (mg/일)	리보플라빈 (mg/일)	니아신 (mg NE/일)	비타민 B ₆ (mg/일)	엽산 (μg DFE/일)	비타민 B ₁₂ (μg/일)
6~8	남	50	0.7	0.9	8	0.9	220	1.3
	여	50	0.7	0.8	8	0.9	220	1.3
9~11	남	70	0.9	1.1	11	1.1	300	1.7
	여	70	0.9	1.0	11	1.1	300	1.7

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 6.7 학동기 아동의 무기질 섭취기준(권장섭취량)

성별	연령(세)	칼슘 (mg/일)	인 (mg/일)	마그네슘 (mg/일)	철 (mg/일)	아연 (mg/일)
남자	6~8	700	600	150	7	5
	9~11	800	1,200	220	8	8
여자	6~8	700	600	150	7	5
	9~11	800	1,200	220	8	8

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 7.3 청소년의 지질 섭취기준

성별	연령 (세)	지방	포화 지방산	트랜스 지방산	리놀레산 (g/일)	α -리놀렌산 (g/일)	EPA + DHA (mg/일)
			에너지적정비율(%)		충분섭취량		
남자	12~14	15~30	8 미만	1 미만	11.0	1.2	200
	15~18				11.0	1.3	200
여자	12~14	15~30	8 미만	1 미만	8.0	0.9	200
	15~18				8.0	0.8	200

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 7.6 청소년의 수용성 비타민 섭취기준(권장섭취량)

성별	연령 (세)	티아민 (mg/일)	리보플라빈 (mg/일)	니아신 (mg NE/일)	비타민 B ₆ (mg/일)	엽산 (μ g DFE/일)	비타민 B ₁₂ (μ g/일)	비타민 C (mg/일)
남자	12~14	1.1	1.5	14	1.5	360	2.3	90
	15~18	1.3	1.7	16	1.5	400	2.4	100
여자	12~14	1.1	1.2	14	1.4	360	2.3	90
	15~18	1.1	1.2	13	1.4	400	2.4	100

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 7.7 청소년의 무기질 섭취기준(권장섭취량)

성별	연령 (세)	칼슘 (mg/일)	인 (mg/일)	마그네슘 (mg/일)	철 (mg/일)	아연 (mg/일)
남자	12~14	950	1,200	320	11	8
	15~18	800	1,100	410	11	10
여자	12~14	850	1,100	290	13	8
	15~18	700	1,000	340	12	9

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 8.1 성인의 에너지, 단백질 및 식이섬유 섭취기준

성별	연령(세)	신장(cm)	체중(kg)	에너지(kcal/일)	단백질(g/일)	식이섬유(g/일)
				필요추정량	권장섭취량	충분섭취량
남자	19~29	174.6	68.9	2,600	65	30
	30~49	173.2	67.8	2,500	65	30
	50~64	168.9	64.5	2,200	60	30
여자	19~29	161.4	55.9	2,000	55	20
	30~49	159.8	54.7	1,900	50	20
	50~64	156.6	52.5	1,700	50	25

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 8.2 성인의 지질 섭취기준

성별	연령(세)	지방	리놀레산 (g/일)	α -리놀렌산 (g/일)	EPA + DHA (mg/일)
		에너지적정비율(%)	충분섭취량		
남자	19~29	15~30	11.0	1.2	250
	30~49	15~30	10.0	1.2	250
	50~64	15~30	8.0	1.0	250
여자	19~29	15~30	8.0	0.9	250
	30~49	15~30	7.0	0.9	250
	50~64	15~30	6.0	0.8	250

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 8.4 성인의 수용성 비타민 섭취기준(권장섭취량)

성별	연령 (세)	비타민 C (mg/일)	티아민 (mg/일)	리보플라빈 (mg/일)	니아신 (mg NE/일)	비타민 B ₆ (mg/일)	엽산 (μ g DFE/일)	비타민 B ₁₂ (μ g/일)
남자	19~29	100	1.2	1.5	14	1.5	400	2.4
	30~49	100	1.2	1.5	14	1.5	400	2.4
	50~64	100	1.2	1.5	14	1.5	400	2.4
여자	19~29	100	1.1	1.2	13	1.4	400	2.4
	30~49	100	1.1	1.2	13	1.4	400	2.4
	50~64	100	1.1	1.2	13	1.4	400	2.4

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 8.5 성인의 주요 무기질 섭취기준(권장섭취량)

성별	연령(세)	칼슘 (mg/일)	마그네슘 (mg/일)	나트륨 (mg/일)*	철 (mg/일)	아연 (mg/일)
남자	19~29	800	360	1,500	8	10
	30~49	800	380	1,500	8	10
	50~64	800	380	1,500	8	10
여자	19~29	650	280	1,500	12	8
	30~49	650	280	1,500	12	8
	50~64	750	280	1,500	7	8

*충분섭취량

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 9.6 노인의 수용성 비타민 섭취기준

성별	연령(세)	비타민 C (mg/일)	티아민 (mg/일)	리보플라빈 (mg/일)	니아신 (mg NE/일)	비타민 B ₆ (mg/일)	엽산 (μg DFE/일)	비타민 B ₁₂ (μg/일)
남자	65~74	100	1.1	1.4	13	1.5	400	2.4
	75 이상	100	1.1	1.4	12	1.5	400	2.4
여자	65~74	100	1.0	1.1	12	1.4	400	2.4
	75 이상	100	0.8	1.0	11	1.4	400	2.4

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.

표 9.7 노인의 주요 무기질 섭취기준(권장섭취량)

성별	연령(세)	칼슘(mg/일)	나트륨(mg/일)*	철(mg/일)	아연(mg/일)
남자	65~74	800	1,300	8	9
	75 이상	800	1,200	7	9
여자	65~74	750	1,300	6	7
	75 이상	750	1,200	6	7

*충분섭취량.

자료: 보건복지부·한국영양학회 (2025) 2025 한국인 영양소 섭취기준.