

세상을 아늑하게, 평생건강 With You!

평생건강, 국민행복,
글로벌건강보장 리더

LONG TERM CARE
노인장기요양보험

어르신들을 위한 바른 食 생활 가이드



h·well

국민건강보험



대구경북지역본부

일러두기

「어르신들을 위한 올바른 食 생활 가이드」는 방문요양 서비스를 제공하는 영양보호사분들과 어르신에게 제공되는 급여 과정 전반을 체크하고 급여제공계획을 수립하는 사회복지사 등의 종사자께서 식사 제공과 관련하여 참고할 수 있도록 다음과 같이 구성하였습니다.

1. 위생과 안전 3

식사 준비의 기본은 위생과 안전입니다.

2. 어르신 급식의 이해 4

어르신에게 제공되는 급식의 특징을 이해하고, 식사제공 시 주의사항 등 일반적인 사항을 수록하였습니다.

3. 질환별 식사제공 [당뇨, 고혈압, 삼킴곤란] 10

당뇨병, 고혈압, 삼킴 곤란 등 질환이 있는 어르신에게 식사제공 시 주의할 점에 대해 수록하였습니다.

4. 방문요양 어르신의 식사도움 ... 15

영양보호사분들이 각 가정에서 서비스 제공할 때 도움이 될 조리방법과 계절 식품을 활용한 요리를 정리 수록하였습니다.

5. 식품군과 식품교환표 17

6가지 식품군과 식품교환표를 알아보고 계절별로 활용 가능한 식단을 참고하시면 도움이 될 것입니다.

바른 食 생활가이드에 사용된 자료는 식품의약품 안전처 관련 자료를 주로 사용하였고 기타 광주광역시 광산구 공공급식지원센터 및 국민건강보험공단 노인장기요양 방문요양 급여제공 매뉴얼 자료를 편집하여 사용하였습니다.

감염성 질환을 예방합시다.

1. 손 위생관리 방법

- 손은 언제 씻어야 할까요?



- 손 세척 시설, 손 세정용품



▲ 손 세척 시설



▲ 손 세정제, 손 소독제, 손전용수건(종이타월)

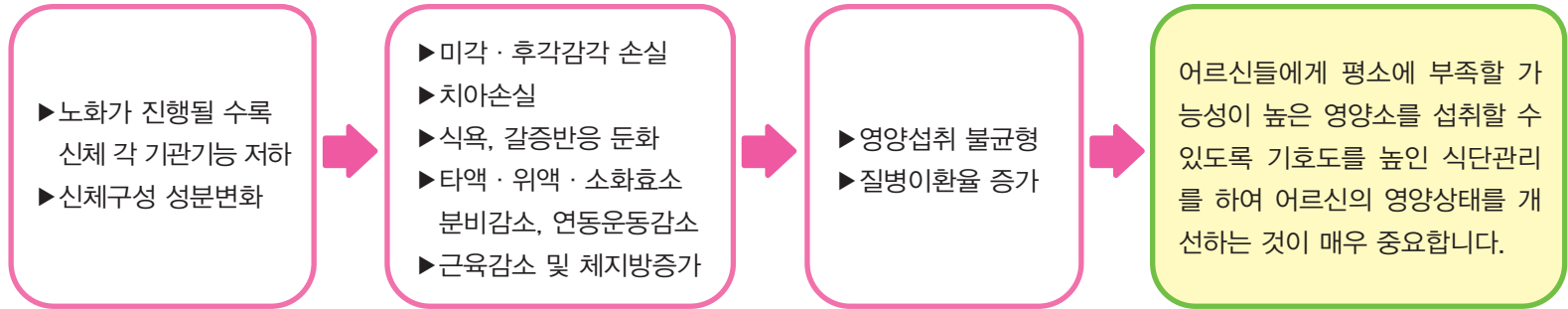
- 올바른 손 씻기 방법



2. 감염 관리는 왜 해야 할까요?

- 어르신은 오랜 지병과 병원 입원 등으로 쉽게 감염될 수 있습니다.
- 가족은 어르신의 외출, 외박 및 면회 등으로 감염될 가능성이 높고 다른 사람에게 감염성 질환을 옮길 수도 있습니다.
- 요양종사자는 어르신과 가족으로부터 감염성 질환에 전염될 수 있으며, 또한 여러 입소자를 서비스하기 때문에 다른 어르신을 감염시킬 수 있어 감염증과 그 예방 및 관리에 대하여 알고 잘 지켜야 합니다.

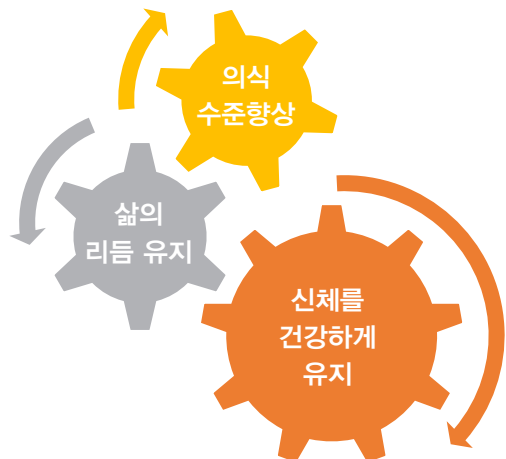
어르신 영양 관리의 중요성



어르신 급식 관련 특성 및 주의사항



어르신 식사 중요성



어르신에게 흔한 식생활 문제



어르신 식사 관련 문제 해결 팁

자작이 어려울 때 해결 방법

- ▶ 음식을 먹기 쉬운 크기로 자르거나 칼집을 넣어 조리
- ▶ 야채류 : 칼집을 넣거나 작게 썰어 제공 / 육류 : 얇게 썰어서 사용, 분쇄 육 사용
- ▶ 큰 형태로 오랜 기간 살아 형태가 부스러지지 않고 부드럽게 하여 제공 (압력솥 사용 시 편리)

식욕 저하가 있을 때 해결 방법

- ▶ 소량씩 자주 섭취
- ▶ 적은 양이라도 고칼로리 내는 음식 선택 (예시 : 빵+잼)
- ▶ 아이스크림, 밀크셰이크, 풀차 등
- ▶ 과일 주스, 요거트

설사 발생 시 해결 방법

- ▶ 소량씩 자주 섭취
- ▶ 과도한 지방 제한
- ▶ 가스 유발 식품 제한(콩, 양파, 오이)
- ▶ 카페인 음료 제한



구토가 있을 때 해결 방법

- ▶ 시원한 음식 섭취
- ▶ 지방이 적은 음식
- ▶ 자극적인 음식 제한
- ▶ 맑고 찬 음료(탄산음료), 건빵, 토스트, 캔디



변비 발생 시 해결 방법

- ▶ 수분 섭취 증가
- ▶ 섬유소 섭취 증가 (과일 간 것)
- ▶ 해조류(김, 미역, 다시마) 섭취 증가
- ▶ 운동과 따뜻한 배 마사지



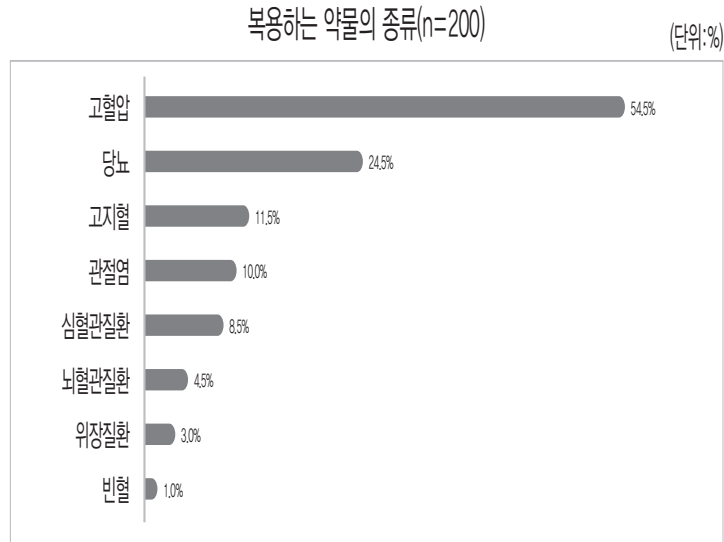
입안이 마를 때 해결 방법

- ▶ 촉촉한 음식 선택(국물 있는 것)
- ▶ 달거나 신맛이 나는 과일 이용
- ▶ 아이스크림, 얼음 섭취 (얼음은 삼킬 때 위험 주의)
- ▶ 크래커나 빵을 우유나 주스에 적서 제공

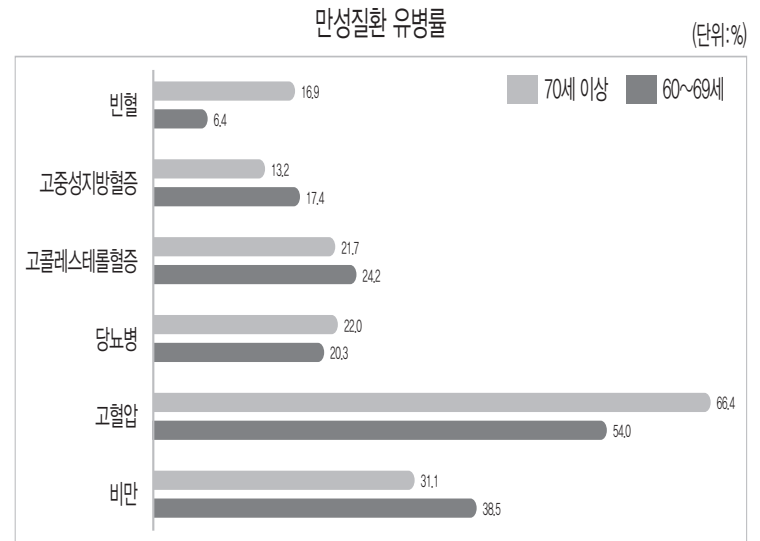


어르신 영양 관리의 중요성

우리나라 어르신은 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 관절염 등의 순으로 치료약을 복용하는 것으로 보고된 바 있습니다. 어르신들의 만성질환 관리를 위해 다양한 채소 반찬을 통해 비타민과 무기질, 식이섬유의 섭취를 늘리고 단순 당, 나트륨 등의 섭취를 줄이도록 하는 것이 매우 중요합니다.



〈자료〉 식품의약품안전처(2014)



〈자료〉 2012 국민건강통계

어르신 식단관리 시 고려해야 할 영양소

우리나라 어르신에게 가장 부족하기 쉬운 영양소는 칼슘과 비타민B2 및 비타민 A, C 등이며, 과잉섭취가 우려되는 영양소는 나트륨입니다.

어르신의 식생활 지침

1. 각 식품군을 매일 골고루

매일 **식사구성자전거** 타고 균형된 식사를 해요!



출처:한국영양학회

이렇게 매일 드리세요

부드럽게
조리해서
4회 먹어요



생채소, 나물로
7회 먹어요



간식으로
1회 먹어요



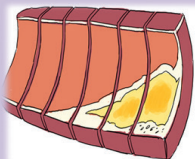
생과일, 주스로
1회 먹어요



2. 짠 음식을 피하고 싱겁게

왜 나이가 들면 혈압이 높아질까요?

혈관벽이 좁아져요



짠 음식은 조직내 물을
혈관으로 끌어와요



혈관은 통로가
더욱 좁아져요



싱겁게 어떻게 먹나요?



조리할 때, 식사할 때는?
싱겁게 양념하고, 식사 시 소금이나 간장을 더 넣지 않아요



국과 찌개를 먹을 때는?
국물은 적게, 건더기 위주로 먹어요



반찬을 선택할 때는?
소금 절임류, 장류, 통조림, 가공식품을 피해요

어르신의 식생활 지침

3. 다양한 과일과 채소를 드시게 하세요

- 검은 콩, 검은 깨, 검은 쌀 등 
- 당근, 호박, 고구마, 감, 바나나 등
- 시금치, 깻잎, 부추, 브로콜리 등
- 마늘, 양파, 양배추, 도라지 등 
- 토마토, 딸기, 석류, 파프리카, 복분자

이렇게 조리해 보세요

어떻게 먹을까요?

- 싱싱한 채소를 나물로
- 고기를 먹을 때 상추, 깻잎 등과 같이
- 국이나 찌개에 채소를 충분히 넣어
- 과일은 가능하면 주스보다 생과일로



4. 우유, 유제품을 드리세요

왜 먹어야 할까요?

- 칼슘, 단백질 등이 풍부
- 칼슘은 골다공증 예방에 필요



얼마나 먹을까요?

- 칼슘 권장섭취량: 700mg
- 우유나 유제품 하루 1회 이상 섭취

이렇게 드시게 하면 어떨까요?

- 우유 소화가 어려우신 분들
 - 여러 번에 조금씩 나누어
 - 약간 데워서
 - 발효유 (요구르트)나 치즈로 대체
- 우유 맛이나 냄새가 싫으신 분
 - 과자, 빵과 함께
 - 과일이나 호두 등을 넣어 갈아서



어르신인 식생활 지침

5. 지방이 적은 육류, 생선, 난류, 콩을 조리하세요

왜 먹어야 할까요?

- 단백질, 비타민, 무기질 등이 풍부
- 우리 몸을 만들고 유지하는데 필요

얼마나 먹어야 할까요?

- 매끼 1회 분량 먹습니다



육류, 생선, 난류, 콩을 조리하세요

무엇을, 어떻게 먹을까요?

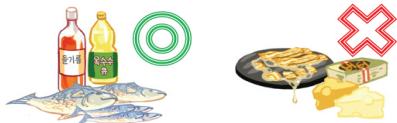
- 몸에 좋은 부위를 선택
 - 쇠고기, 돼지고기 - 지방이 적은 부위
 - 닭고기 - 껍질 제거
 - 생선류 - 등푸른 생선, 흰살 생선류
- 몸에 좋은 조리법을 이용
 - 튀김보다는 찜, 수육
- 채소와 함께

6. 몸에 좋은 기름을 적당히 사용하세요

식물성 기름, 견과류 섭취

- 나물에 참기름, 들기름 등 넣기
- 채소를 식물성 기름에 볶아 먹기

꽂치, 고등어, 참치 등 등푸른 생선



현미와 잡곡을 먹읍시다

왜 먹어야 할까요?

- 열량과 섬유소의 좋은 급원
- 혈당이 서서히 높아지게
- 변비를 예방

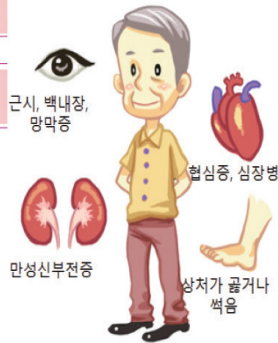
어떻게 먹어야 할까요?

- 백미 대신 현미를
- 밥을 지을 때는 잡곡 넣기

어르신에게 가장 흔한 질환-당뇨병

당뇨병에 대해 알아봅시다

- 인슐린이 부족하거나 없어서 당이 제대로 이용되지 않는 병
- 백내장, 신부전증, 심장병 등의 주요원인
- 관리 방법- 식사요법, 운동요법, 약물요법



설탕을 적게 먹읍시다

엿, 사탕, 꿀, 청량음료를 적게 먹습니다.

되도록 열량을 내지 않는 감미료를 이용합니다.

커피나 차에 넣는 설탕의 양을 줄입니다.



GI 지수 : 혈당지수 이해하기

GI란 인체가 50g의 탄수화물을 얼마나 빨리 혈당으로 전환시키는지를 계량화한 수치를 말합니다.

- 높을 수록 식품섭취 후 혈당수치가 빠르게 높아집니다.
- 가공한 식품, 흰쌀 밥, 감자, 흰 빵은 혈당지수가 높습니다.
- 통밀 빵, 콩, 채소, 과일, 견과류, 유제품 등은 낮습니다.

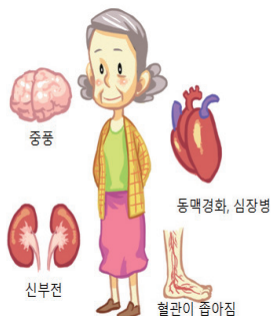
High		Low	
GI가 높은 식품 70↑		GI가 낮은 식품 55↓	
바게트(93)	쌀밥(92)	카스테라(69)	보리밥(66)
도넛(86)	떡(85)	파인애플(66)	파스타(65)
감자(85)	우동(85)	호밀빵(64)	아이스크림(63)
참깨(80)	옥수수(75)	치즈피자(60)	팥스누리(59)
라면(73)	팝콘(72)	머핀(59)	고구마(55)
바나나(52)	포도(46)	알배추(26)	땅콩(14)
사과(36)	귤(33)	토마토(30)	토마토(30)
우유(25)	아몬드(16)		

어르신에게 가장 흔한 질환-고혈압

고혈압에 대해 알아보시다

중풍, 심장병 등 성인병의 주요 원인

두통, 어지러움, 피로감, 마비증세

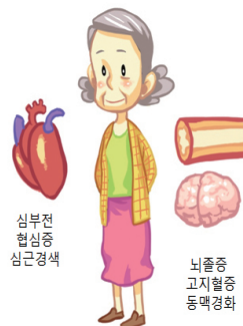


심혈관계 질환에 대해 알아보시다

뇌나 심장의 혈액 순환 장애로 발생

뇌졸중, 협심증, 심근경색, 심부전 등

흡연, 고혈압, 혈중 콜레스테롤, 스트레스, 당뇨병, 비만 등



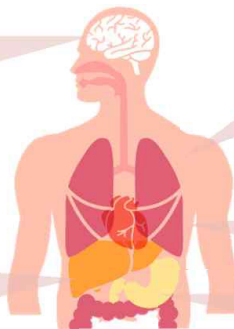
「나트륨」을 과다 섭취하면 무슨 일이 일어날까요?

심장병, 뇌졸중

고혈압으로 혈관에 문제가 생기면서 심장, 뇌의 혈관이 막히거나 터질 수 있어요.

만성 신부전

고혈압으로 인하여 신장의 모세혈관이 망가지면서 신장에 무리가 갈 수 있어요.



고혈압

혈관 속 나트륨 농도가 높아지면 세포에서 혈관으로 수분이 빠져 나와 혈압이 높아져요.

골다공증

체내에서 나트륨이 빠져나갈 때 칼슘과 함께 빠져나가 뼈가 약해져요.

위암

위 점막을 자극해 위염을 일으키고 만성위염은 위암으로 발전될 수 있어요.

어르신에게 가장 흔한 질환-고혈압

적당히 드시면 좋아요



적게 드시면 좋아요



조리 시 어떻게 하면 나트륨을 줄일 수 있을까요?

조리법 바꾸기



❌ 나트륨을 줄이기 위해서는 튀김, 조림보다는 찜이나 구이로 해주세요.

저염 비법 양념장 만들기 Tip



저염 된장

- ① 곱게 간 콩을 된장과 섞습니다.
- ② 기호에 따라 다시마 가루, 표고버섯 가루, 다진 마늘을 넣어줍니다.



저염 간장

- ① 양조간장에 다시마를 넣습니다.
- ② 일주일 정도 숙성 후 사용합니다.



저염 고추장

- ① 양파에 물을 넣고 졸여가며 볶습니다.
- ② 갈색으로 볶아진 양파를 다진 후 고추장과 섞습니다.

삼킴 곤란 (연하곤란)



◎ 왜 식사관리가 필요한가요?

음식물이 식도가 아닌 기도로 넘어가 **흡인성 폐렴**이 발생되거나, 물이나 식사 섭취량이 줄어들어 **탈수**나 **영양불량**이 나타날 수 있습니다. 따라서, 안전하게 음식물을 삼키기 위한 **바른 식사 자세에 대한 교육**과 개인의 삼킴 능력에 맞는 **식사형태의 조절**이 필요합니다.

※ 삼킴 곤란의 증상은 개인에 따라 정도가 다릅니다. 삼킴 곤란의 정도를 전문가에게 평가받은 후 그에 맞는 식사관리를 하도록 합니다.

삼킴 곤란 (연하곤란)

식사준비



※ 개인의 삼킴 능력에 맞춰 음료나 물, 국물은 점도증진제를 이용한 점도 조절이 가능합니다.
(시럽, 꿀, 푸딩 농도로 걸쭉한 점도 조절)

점도 조절이 가능해요

점도증진제란?

• 식품에 첨가하여 점도를 증진시키는 제품을 말합니다.

사용 농도

- 점도증진제의 양에 따라 시럽 농도 → 꿀 농도 → 푸딩 농도로 점도를 조절할 수 있습니다.
- 원하는 농도보다 진하면 액상 식품을 추가하고, 묽으면 점도증진제를 추가합니다.

주의 식품과 권장 식품

구분	주의해야 할 식품	권장할 수 있는 식품
곡류군	• 거친 잡곡류, 떡류, 딱딱한 빵 (바게트 등), 크래커, 긴 면발 (면은 짧게 잘라서 먹도록 함)	• 으깬 감자, 부드러운 빵 (카스타드 등)
어육류군	• 질긴 육류, 튀긴 고기	• 부드러운 육류 및 생선(찜류)
채소군	• 질긴 채소 (고사리, 미역줄기 등)	• 부드러운 채소(숙채류)
지방군	• 견과류	-
우유군	• 액상 유제품*	• 요플레(플레인만 해당) • 호상 유제품
과일군	• 껍질 과일, 말린 과일 (말린 과일, 건포도 등) • 물기가 많은 과일 (방울토마토, 수박 등)	• 부드러운 생과일 (바나나 등) • 통조림 과일, 과일푸딩
기타	• 입천장에 달라붙는 음식 (참쌀떡, 땅콩버터 등) • 맑은 액상 음식*(물, 주스, 우유, 홍차, 커피, 콜라, 사이다 등) • 고춧가루, 후추와 같이 기침을 유발할 수 있는 식품 • 가루 형태와 같이 입안에서 쉽게 흩어지는 식품을 포함한 음식(가루로 된 약물 포함)	• 끈끈하지 않으며 점막에 달라붙지 않는 음식 • 되직한 액상 음식 • 적당한 점도가 있어 약간 걸쭉하고 부드러운 음식 • 같고 다져서 밀도가 균일한 음식

※ 주의해야 할 식품 중 우유군의 액상 유제품, 기타의 맑은 액상 음식 등은 개인의 삼킴 능력에 맞춰 점도를 조절하여 먹습니다.

건강 상태별 조리방법

- ♣ 치아 상태가 좋지 않은 경우: 잘게 썰기, 삶기, 잔 칼질하기, 체에 거르기, 강판에 갈기 등을 고려하여 조리한다.
- ♣ 배설에 문제가 있는 경우: 야채, 감자, 버섯류 등을 삶아서 조리한다.
- ♣ 고혈압이 있는 경우: 싱겁게 조리하여 염분섭취를 제한하도록 한다.
- ♣ 당뇨가 있는 경우: 튀김 음식은 지양하고 조리 시 지방을 제거한다.

식사제공 시 주의해야할 사항

- ♣ 재료의 조리방법에 따라 흡수율이 달라집니다.
- ♣ 치아 기능이 좋지 않으므로 조리 시 잘게 썰기, 다지기 등 치아상태를 충분히 고려해주세요
- ♣ 잡곡: 부족한 식이섬유와 비타민B1 보충을 위해 보리쌀, 현미를 혼합하고, 한 번 삶은 후 사용하세요
- ♣ 과일, 채소류: 질긴 식감 해소를 위해 다진 뒤 익혀(당근, 파프리카, 양배추 등) 사용하시면 섭취율이 높아집니다.
- ♣ 고기, 생선, 계란, 콩류: 단백질 섭취는 근육량을 늘리고 호르몬, 항체 형성에 꼭 필요한 영양소이므로 붉은 살코기를 활용 수육, 편육처럼 장시간 조리하면 소화력을 높입니다.

일반 식이 안내

당뇨병	식사 원칙	① 하루 매끼 식사량을 비슷한 수준으로 맞춘다.(알맞게) ② 매일 매일의 식사시간을 늘 비슷한 시간대로 한다. ③ 허용되는 식품을 다양하게 선택한다. (골고루)
	섭취할 수 있는 음식	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 국: 기름기를 걷어낸 맑은 육수, 맑은 채소국 ◆ 채소류, 해조류: 깻잎, 쑥갓, 오이, 배추, 상추, 양상추, 샐러리, 김, 미역, 다시마 등 ◆ 음료수: 홍차, 녹차 ◆ 향신료: 겨자, 식초, 계피, 후추, 레몬 ◆ 잡곡류: 현미, 팥, 검은콩, 차, 수수, 조, 완두콩, 보리 등 ◆ 약간의 씨앗류: 참깨, 들깨, 해바라씨, 호박씨 등 ◆ 기타: 고구마, 감자, 토란, 곤약 등
고혈압	식사 원칙	① 정상체중을 유지한다. ② 싱겁게 먹고 과일과 채소는 충분히 먹는다 ③ 동물성 지방은 가능하면 적게 먹는다.
	권장할 음식	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 저염식(소금이나 간장의 사용을 과감히 줄인다.) <ul style="list-style-type: none"> • 설탕, 식초, 파, 마늘 등 허용된 양념을 적절히 활용하고 식품자체의 향이 강한 버섯, 샐러리, 파슬리 등을 사용한다. ◆ 섬유소: 혈중 콜레스테롤을 낮춰주며 체중조절에도 도움이 되므로 고혈압 식사에 권장한다. (고구마, 연근 등)
	피해야할 음식	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 콜레스테롤이 많은 소간이나 내장류와 달걀노른자, 새우, 콩치, 오징어 굴과 같은 식품의 섭취를 피한다. ◆ 포화지방산이 많은 삼겹살, 갈비, 베이컨, 닭껍질, 버터, 치즈, 우유, 크림, 팜유(라면기름, 분말커피크림), 코코넛유의 섭취를 피한다.

식단 변경, 계절별 식단 알아보기

■ 식단 변경 방법

노인요양시설의 실정에 맞추어 식단을 일부 변경하고자 할 경우에는 동일 식품군 내에서만 변경해야 합니다.

★ (좋은 예) 제육볶음 → 돼지갈비, 불고기, 닭볶음탕(같은 식품군인 고기·생선·계란·콩류 음식으로 대체)

★ (나쁜 예) 제육볶음 → 시금치나물(고기·생선·계란·콩류 음식을 다른 식품군인 채소류 음식으로 대체)

■ 식단 변경 시 고려할 점

식단을 변경할 경우 다음 사항을 고려하여 변경해야 합니다.

- ▶ **영양** : 각 식품군(곡류, 고기·생선·계란·콩류, 채소류, 과일류, 우유·유제품류, 유지·당류)의 식품을 가능한 매일 포함시킵니다.
- ▶ **식품의 다양성** : 같은 식품을 하루 식사에 중복하여 사용하지 않습니다.
- ▶ **식품의 조리** : 어르신의 식사능력을 고려하여 부드럽고 소화기 잘 되는 조리법을 선택하며, 개인별 치료식은 전문가의 처방에 따르도록 합니다.
- ▶ **계절 식품의 활용** : 신선하고 영양소도 풍부하며 경제적인 계절 식품을 적극 활용합니다.
- ▶ **위해 식품의 사용 제한** : 계절별로 위생 안전상 피해가 할 식품 등을 파악하여 되도록 사용하지 않는 것이 좋습니다.

* 봄 *

구 분	변경 가능한 대체 식품군	
밥	완두콩밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 * 밥은 잡곡종류로 시설에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.	
밥	채소국	봄동국, 달래국, 냉이국, 쑥국, 미역국, 콩나물국, 취나물국
	고깃국	굴국, 바지락국, 모시조개국, 꽃게탕, 쇠고기무국, 육개장, 닭개장, 해물순두부국, 북어채무국, 어묵국, 오징어무국, 다슬기 된장국 등
단백질 식품류	육 류	제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림) 등
	어 류	임연수조림(구이), 조기구이, 뱀어포구이(튀김), 병어조림, 갈치조림(구이), 고등어조림(구이), 주꾸미볶음(찜), 오징어볶음, 멸치볶음, 바지락무침(전), 꼬막무침(전, 찜), 도미조림(구이, 찜), 다슬기무침, 소라무침, 미더덕찜 등
	난류 및 콩류	달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림(구이) 등
나물류	봄동, 돌미나리, 달래, 냉이, 쑥, 두릅, 고사리, 양상추, 머위, 죽순, 취나물, 상추, 양배추, 고구마순, 썬바귀, 우엉, 더덕, 미나리, 참취나물, 도라지, 양파, 마늘쫑, 물미역, 구이김 등을 이용한 볶음이나 무침으로 대체 가능	
김 치	배추김치, 깍두기, 알타리, 겉절이, 열무김치 등	

일반 식이 안내

* 여름 *

구 분	변경 가능한 대체 식품군
밥	콩밥, 옥수수밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 * 밥은 잡곡종류로 시설에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.
밥	채소국 호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고깃국 쇠고기무국, 육개장, 닭개장, 북어채무국, 황태채무국, 어묵국, 오징어무국 등
단백질 식품류	육류 제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림) 등
	어류 병어조림, 삼치조림(구이), 오징어볶음, 장어구이, 갈치조림(구이) 등
	난류 및 콩류 달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림(구이) 등
나물류	오이, 청동호박(쭈키니), 양파, 근대, 부추, 감자, 고구마, 양상추, 도라지, 가지, 피망, 애호박, 노각, 매실, 열무, 참나물, 양배추, 고구마순 등을 이용한 볶음이나 무침으로 대체 가능
김 치	얼갈이겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기 등

* 가을 *

구 분	변경 가능한 대체 식품군
밥	콩밥, 팥밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 * 밥은 잡곡종류로 시설에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.
밥	채소국 토란국, 버섯국, 감자국, 배추국, 미역국, 콩나물국 등
	고깃국 홍합국, 대구탕, 육개장, 닭개장, 쇠고기무국, 어묵국, 굴국 등
단백질 식품류	육류 제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림) 등
	어류 공치조림, 고등어조림(구이), 청어구이, 갈치조림(구이), 연어구이, 오징어볶음, 굴무침(구이, 전), 전복조림(구이), 삼치구이(조림), 갈치조림(구이) 등
	난류 및 콩류 달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림(구이) 등
나물류	고구마, 토란, 느타리버섯, 당근, 감자, 표고버섯, 송이버섯, 무, 양송이버섯, 브로컬리, 배추, 연근, 당근, 우엉, 파, 늙은 호박 등을 이용한 볶음이나 무침으로 대체 가능
김 치	동치미, 총각김치, 석박지, 배추김치, 깍두기 등

* 겨울 *

구 분	변경 가능한 대체 식품군
밥	차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 * 밥은 잡곡종류로 시설에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.
밥	채소국 버섯국, 감자국, 시금치국, 봄동된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고깃국 대구탕, 맑은명태탕, 만둣국, 꽃게탕, 쇠고기무국, 육개장, 닭개장 등
단백질 식품류	육류 제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림) 등
	어패류 굴 부침개, 대구살조림, 명태조림, 가자미조림(구이), 낙지볶음, 주꾸미볶음, 바지락 부침개, 삼치조림(구이) 꼬막무침(찜), 아귀찜 등
	난류 및 콩류 달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림(구이) 등
나물류	고구마, 토란, 느타리버섯, 당근, 감자, 표고버섯, 우엉, 연근, 쑥갓, 시금치, 고비나물, 봄동, 참취나물, 순무, 더덕, 양파, 달래, 미역 등을 이용한 볶음이나 무침으로 대체 가능
김 치	봄동김치, 청각김치, 톳김치, 겉절이, 순무김치, 배추김치, 깍두기 등

식품 교환표

식품의 종류와
영양소의 조성이
비슷한 식품끼리 6가지
식품군으로 나누어
묶은 표

같은 식품군
안에서는 서로
교환하여 바꾸어
먹을 수 있음

식품군		1교환 단위의 예					밥 1/3공기			열량 (kcal)
							당질	단백질	지방	
곡류군							23	2		100
		밥 1/3공기 감자(중)1개 식빵1쪽 삶은국수1/2공기 떡3개								
어육류군	저지방군	 소, 돼지, 닭고기의 순살코기 40g(탁구공 크기)  흰살생선 (소)1토막  새우(중)6 30리  열채(잔것) 1/4컵  조갯살1/3컵						8	2	50
	중지방군	 계란(중)1개  두부1/6모  순두부1컵  햄1쪽  등푸른생선(소) 1토막						8	5	70
	고지방군	 갈비40g  치즈1.5장  프랑크소시지 1과1/3개						8	8	100
채소군		 당근 70g (1/3토막)  시금치 70g (익혀서 1/3컵)  양송이버섯60g  오이70g (1/3토막)	 콩나물70g (익혀서2/5컵)  포기김치70g  무우70g  김2g(1장)	3	2		20			
과일군		 사과(중)1/3개  귤(중)1개  배(중)1/4개  바나나(중)1/2개  딸기(중)10개		12			50			
우유군		 우유200ml  두유200ml  분유5큰술(25g) (맘마QT한스푼=2.6g)		11	6	6	125			
지방군		 땅콩1큰술  참1큰술  마요네즈1.5작은술  식용유, 들기름 참기름 1작은술				5	45			



보건복지부



대한의학회
Korean Academy of Medical Sciences



어르신들을 위한 **바른 食 생활 가이드**

발행일 : 2020년 8월

발행처 : 국민건강보험공단대구경북지역본부

발행인 : 김선옥

문의처 : 053-650-9970

