

[표 2] 한국인 영양섭취기준

성별	연령	탄수화물 (g)		지방 (g)		리놀레산 (g)		알파-리놀렌산 (g)		EPA+DHA (mg)		단백질 (g)		식이섬유 (g)		비타민A (μg RAE)		비타민D (μg)		비타민E (mg α-TE)		비타민K (μg)		비타민C (mg)		엽산 (mg)		리보플라빈 (mg)		나이신 (mg NE)		비타민B ₆ (mg)		엽산 (μg DFE)		비타민B ₁₂ (μg)		
		권장 섭취량 ¹⁾	충분 섭취량 ²⁾	권장 섭취량	충분 섭취량	권장 섭취량	충분 섭취량	권장 섭취량	충분 섭취량	권장 섭취량	충분 섭취량	권장 섭취량	충분 섭취량	권장 섭취량	충분 섭취량	권장 섭취량	충분 섭취량	권장 섭취량	충분 섭취량	권장 섭취량	충분 섭취량	권장 섭취량	충분 섭취량	권장 섭취량	충분 섭취량	권장 섭취량	충분 섭취량	권장 섭취량	충분 섭취량	권장 섭취량	충분 섭취량	권장 섭취량	충분 섭취량	권장 섭취량	충분 섭취량			
영아	0~5개월		60		25		5.0		0.6		200 ⁴⁾		10			350	5	3	4	40	0.2	0.3	2	0.1	65	0.3												
	6~11		90		25		7.0		0.8		300 ⁴⁾	15				450	5	4	6	55	0.3	0.4	3	0.3	90	0.5												
유아	1~2세	130					4.5	0.6		20				15	250		5	5	25	40	0.4	0.5	6	0.6	150	0.9												
	3~5	130					7.0	0.9		25				20	300		5	6	30	45	0.5	0.6	7	0.7	180	1.1												
남자	6~8세	130					9.0	1.1		200	35			25	450		5	7	40	50	0.7	0.9	9	0.9	220	1.3												
	9~11	130					9.5	1.3		220	50			25	600		5	9	55	70	0.9	1.1	11	1.1	300	1.7												
	12~14	130					12.0	1.5		230	60			30	750		10	11	70	90	1.1	1.5	15	1.5	360	2.3												
	15~18	130					14.0	1.7		230	65			30	850		10	12	80	100	1.3	1.7	17	1.5	400	2.4												
	19~29	130					13.0	1.6		210	65			30	800		10	12	75	100	1.2	1.5	16	1.5	400	2.4												
	30~49	130					11.5	1.4		400	65			30	800		10	12	75	100	1.2	1.5	16	1.5	400	2.4												
	50~64	130					9.0	1.4		500	60			30	750		10	12	75	100	1.2	1.5	16	1.5	400	2.4												
	65~74	130					7.0	1.2		310	60			25	700		15	12	75	100	1.1	1.4	14	1.5	400	2.4												
	75 이상	130					5.0	0.9		280	60			25	700		15	12	75	100	1.1	1.3	13	1.5	400	2.4												
	여자	6~8세	130					7.0	0.8		200	35			20	400		5	7	40	50	0.7	0.8	9	0.9	220	1.3											
		9~11	130					9.0	1.1		150	45			25	550		5	9	55	70	0.9	1.0	12	1.1	300	1.7											
12~14		130					9.0	1.2		210	55			25	650		10	11	65	90	1.1	1.2	15	1.4	360	2.3												
15~18		130					10.0	1.1		100	55			25	650		10	12	65	100	1.1	1.2	14	1.4	400	2.4												
19~29		130					10.0	1.2		150	55			20	650		10	12	65	100	1.1	1.2	14	1.4	400	2.4												
30~49		130					8.5	1.2		260	50			20	650		10	12	65	100	1.1	1.2	14	1.4	400	2.4												
50~64		130					7.0	1.2		240	50			20	600		10	12	65	100	1.1	1.2	14	1.4	400	2.4												
65~74		130					4.5	1.0		150	50			20	600		15	12	65	100	1.0	1.1	13	1.4	400	2.4												
75 이상		130					3.0	0.4		140	50			20	600		15	12	65	100	0.8	1.0	12	1.4	400	2.4												
임신부	+45 ³⁾					+0	+0		+0	+15 ⁵⁾ +30 ⁵⁾			+5 ³⁾	+70		+0	+0	+0	+10	+0.4	+0.4	+4	+0.8	+220	+0.2													
수유부	+80					+0	+0		+0	+25			+5	+400		+0	+3	+0	+40	+0.4	+0.5	+3	+0.8	+150	+0.4													

사단법인 한국영양학회 : 한국인 영양섭취기준(2020년)

- 1) 권장섭취량 : 인구집단의 약 97-98%에 해당하는 사람들의 영양소 필요량을 충족시키는 섭취수준
- 2) 충분섭취량 : 영양소의 필요량을 추정하기 위한 과학적 근거가 부족한 경우, 인구집단의 건강을 유지하는 데 충분한 양을 설정한 수치
- 3) 임신부 탄수화물 권장섭취량: 1, 2, 3 분기별 부가량
- 4) DHA
- 5) 임신부 단백질 권장섭취량: 2, 3분기별 부가량

성별	연령	판토텐산 (mg)		비오틴 (μg)		칼슘 (mg)		인 (mg)		나트륨 (mg)		염소 (mg)		칼륨 (mg)		마그네슘 (mg)		철 (mg)		아연 (mg)		구리 (μg)		블소 (mg)		망간 (mg)		요오드 (μg)		셀레늄 (μg)		몰리브덴 (μg)		크롬 (μg)	
		관장 섭취량	충분 섭취량	관장 섭취량	충분 섭취량	관장 섭취량	충분 섭취량	관장 섭취량	충분 섭취량	관장 섭취량	충분 섭취량	관장 섭취량	충분 섭취량	관장 섭취량	충분 섭취량	관장 섭취량	충분 섭취량	관장 섭취량	충분 섭취량	관장 섭취량	충분 섭취량	관장 섭취량	충분 섭취량	관장 섭취량	충분 섭취량	관장 섭취량	충분 섭취량	관장 섭취량	충분 섭취량	관장 섭취량	충분 섭취량	관장 섭취량	충분 섭취량		
영아	0~3개월 6~11		1.7		5		250		100		110		170		400		25		0.3		2		240		0.01		0.01		130		9			0.2	
			1.9		7		300		300		370		560		700		55		6		3		330		0.4		0.8		180		12			4.0	
유아	1~2세 3~5		2		9	500		450		810		1,200		1,900	70		6		3		290			0.6		1.5	80		23		10			10	
			2		12	600		550		1,000		1,600		2,400	110		7		4		350			0.9		2.0	90		25		12			10	
남자	6~8세	3		15	700		600		1,200		1,900		2,900	150		9		5		470			1.3		2.5	100		35		18			15		
	9~11	4		20	800		1,200		1,500		2,300		3,400	220		11		8		600			1.9		3.0	110		45		18			20		
	12~14	5		25	1,000		1,200		1,500		2,300		3,500	320		14		8		800			2.6		4.0	130		60		30			30		
	15~18	5		30	900		1,200		1,500		2,300		3,500	410		14		10		900			3.2		4.0	130		65		30			35		
	19~29	5		30	800		700		1,500		2,300		3,500	360		10		10		850			3.4		4.0	150		60		30			30		
	30~49	5		30	800		700		1,500		2,300		3,500	370		10		10		850			3.4		4.0	150		60		30			30		
	50~64	5		30	750		700		1,500		2,300		3,500	370		10		10		850			3.2		4.0	150		60		30			30		
	65~74	5		30	700		700		1,300		2,100		3,500	370		9		9		800			3.1		4.0	150		60		28			25		
	75 이상	5		30	700		700		1,100		1,700		3,500	370		9		9		800			3.0		4.0	150		60		28			25		
	여자	6~8세	3		15	700		550		1,200		1,900		2,900	150		9		5		400			1.3		2.5	100		35		18			15	
9~11		4		20	800		1,200		1,500		2,300		3,400	220		10		8		550			1.8		3.0	110		45		18			20		
12~14		5		25	900		1,200		1,500		2,300		3,500	290		16		8		650			2.4		3.5	130		60		25			20		
15~18		5		30	800		1,200		1,500		2,300		3,500	340		14		9		700			2.7		3.5	130		65		25			20		
19~29		5		30	700		700		1,500		2,300		3,500	280		14		8		650			2.8		3.5	150		60		25			20		
30~49		5		30	700		700		1,500		2,300		3,500	280		14		8		650			2.7		3.5	150		60		25			20		
50~64		5		30	800		700		1,500		2,300		3,500	280		8		8		650			2.6		3.5	150		60		25			20		
65~74		5		30	800		700		1,300		2,100		3,500	280		8		7		600			2.5		3.5	150		60		22			20		
75 이상		5		30	800		700		1,100		1,700		3,500	280		7		7		600			2.3		3.5	150		60		22			20		
임신부		+10		+0		+0		+0		1,500		2,300		+0		+40		+10		+25		+130		+0		+0		+90		+4		+0		+5	
수유부		+20		+5		+0		+0		1,500		2,300		+400		+0		+0		+5.0		+480		+0		+0		+190		+10		+3		+20	