

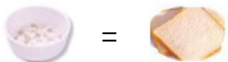
식품 교환표란?

식품들을 영양소 구성이 비슷한 것끼리 6가지 식품군으로 나누어 묶은 표입니다. 곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군 6가지로 나뉘집니다.

교환단위란?

식품교환이란 식품들을 서로 바꿔 먹는다는 의미입니다. 같은 식품군 내에서는 같은 교환단위량끼리 서로 바꾸어 먹을 수 있습니다.

1교환단위 : 같은 식품군 내에서 식품을 바꾸어 먹을 때
영양소 함량이 동일한 기준량



예) 곡류군의 밥 70g(밥1/3공기) = 식빵 35g(1쪽)

교환방법

식품 교환표를 이용하여 식품을 교환할 경우

같은 군끼리만 바꾸어 먹는다

예) 밥 1/3공기 ↔ 식빵 1쪽 (○)
 밥 1/3공기 ↔ 고기 40g (×)

같은 교환단위량으로 바꾸어 먹는다

예) 밥 1/3공기 ↔ 식빵 2쪽 (×)

어육류군의 경우 지방이 함유된 정도를 잘 파악한다

예) 조기 50g ↔ 삼겹살 40g (×)
 저지방 고지방

1일 필요량 결정

- 표준체중 산출 : BMI법
 남자(kg) = 키(m)×키(m)×22
 여자(kg) = 키(m)×키(m)×21
- 활동량
 가벼운 활동 (사무직) : 25~30kcal/kg/day
 중간 활동 (학생, 건기) : 30~35kcal/kg/day
 힘든 활동 (운동선수) : 35~40kcal/kg/day

1일 필요열량 = 표준체중×활동량

올바른 식사지침

1. 매일 일정한 시간에 알맞은 양의 음식을 규칙적으로 섭취합니다.
2. 설탕이나 꿀 등 단순당의 섭취를 주의합니다.
3. 식이섬유소를 적절히 섭취합니다.
4. 지방을 적정량 섭취하며 고콜레스테롤 식품의 섭취를 제한합니다.
5. 싱겁게 먹습니다.
6. 술은 가급적 피합니다.



대구광역시 동구 아양로 99
 대표전화 : 053) 940-7114 FAX : 053) 955-4949
 영 양 과 : 053) 940-7071, 7068

식품 교환표



식품 교환표															
식품군		열량	식품군별 교환 단위량(g) () = 1교환 단위 당 무게(조리 전 무게)												
곡류군 당질:23g 단백질:2g		100kcal	밥 1/3공기 (70g)	삶은 국수 1/2공기 (90g)	식빵 1쪽 (35g)	가래떡 썬 것 11~12개 (50g)	밤도 3개 (60g)	미숫가루 1/4컵 (30g)	크래커 5개 (20g)	고구마 中1/2개 (70g)	감자 中1개 (140g)	옥수수 1/2개 (70g)	인절미 3개 (50g)	콘푸레이크 3/4컵 (30g)	도토리묵 1/2모 (200g)
어류군	저지방 단백질:8g 지방:2g	50kcal	소, 돼지고기, 닭고기 탁구공 크기(40g)	조기, 동태 등 생선류小 1토막(50g)	굴비 1/2토막 (15g)	새우 3마리 (50g)	꽃게小 1마리 (70g)	조개살, 굴 1/3컵 (70g)	물오징어中몸통 1/3토막(50g)	베이컨 1장 (15g)	북어 1/2토막 (15g)	멸치 1/4컵 (15g)	미더덕 3/4컵 (100g)		
	중지방 단백질:8g 지방:5g	75kcal	소, 돼지안심 로스용1장(40g)	고등어, 갈치 등 小 1토막(50g)	달걀中 1개 (55g)	메추리알 5개 (40g)	두부1/5모 (80g)	손두부 1/2봉 5×10cm (200g)	콩비지 2/3공기 (150g)	햄 로스 2장 (40g)	감정콩 2큰술 (20g)	어묵(튀긴 것) 1장(50g)			
	고지방 단백질:8g 지방:8g	100kcal	닭고기(껍질 포함) 1토막(40g)	소갈비小 1토막 (40g)	프랑크소시지 1개+1/3개(40g)	생선통조림 1/3컵(50g)	치즈 1.5장 (30g)	삼겹살 (40g)	유부 5장 (30g)	런치미트 5.5×4×1.8cm(40g)	비엔나소시지 5개 (40g)	베이컨 1+1/4장 (40g)			
채소군 당질:3g 단백질:2g		20kcal	당근 (70g)	오이 (70g)	시금치 (70g)	애호박 (70g)	브로콜리 (70g)	양상추 (70g)	연근(썰은 것 5쪽) (40g)	콩나물 (70g)	표고버섯(생 것) (50g)	배추김치 (50g)	당근주스 1/4컵 (50g)		
지방군 지방:5g		45kcal	식용유, 참기름 등 1작은술(5g)	버터 1작은술(5g)	마요네즈 1작은술(5g)	사우전드 드레싱 2작은술(10g)	흰깨 1큰술 (8g)	땅콩 8개 (8g)	호두中 1.5개 (8g)	잣 1큰술 (8g)	아몬드 7개 (8g)				
유류군	일반우유 당질:10g 단백질:6g 지방:7g	125kcal	일반우유 200ml	듀유 200ml	조제분유 5큰술 (25g)	무당연유 1/2컵 (100g)	저지방우유 당질:10g 단백질:6g 지방:2g			80kcal			저지방 우유 200ml		
	과일군 당질:12g	50kcal	사과中 1/3개 (80g)	감中 1/3개 (50g)	참외中 1/2개 (150g)	바나나中 1/2개 (50g)	수박中 1쪽 (150g)	황도中 1/2개 (150g)	굴中 1개 (120g)	딸기中 7개 (150g)	포도小 19알 (80g)	배大 1/4개 (110g)	방울토마토中 20개 (300g)	토마토小 2개 (3	