

* 단어 일괄수정

기존 단어	바꾸기
아밀라아제	아밀레이즈
이소말타아제	아이소말테이즈
말타아제	말테이즈
수크라아제	수크레이즈
락타아제	락테이즈
키나아제	카이네이즈
펩티다아제	펩티데이즈
세리드	세라이드
리파아제	라이페이즈
코티코이드	코르티코이드
아세트알데히드	아세트알데하이드
아미드	아마이드
카탈라아제	카탈레이즈
슈퍼옥시드 디스뮤타아제	슈퍼옥사이드 디스뮤테이즈
티로시나아제	티로시네이즈
티로퍼록시다아제	티로퍼록시데이즈
아르기나아제	아르기네이즈
헤마토크릿	헤마토크리트
구강 아밀라아제	타액 아밀레이즈
디쿠마롤	다이쿠마롤
리소인지질	라이소인지질
코리파아제	보조 라이페이즈
플라빈 모노뉴클레오티드	플라빈 모노뉴클레오타이드
플라빈 아데닌 디뉴클레오티드	플라빈 아데닌 다이뉴클레오타이드
에스터레이스	에스터레이즈
피토스테롤	파이토스테롤
세라미드	세라마이드
스핑고미엘린	스핑고마이엘린
세레브로시드	세레브로사이드
글루코세레브로시드	글루코세레브로사이드
갈락토세레브로시드	갈락토세레브로사이드
미엘린	마이엘린
강글리오시드	강글리오사이드

*** 급원식품 그림과 캡션 수정**

그림 2-26 탄수화물 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 탄수화물 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 탄수화물 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 권장섭취량 기준과 비교
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 2-27 당류 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 당류 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 당류 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 2-28 식이섬유 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 식이섬유 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 식이섬유 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 충분섭취량 기준과 비교
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 3-35 지방 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 지방 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 지방 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 3-36 포화지방산 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 포화지방산 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 포화지방산 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 3-37 콜레스테롤 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 콜레스테롤 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 콜레스테롤 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 3-38 리놀레산 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 리놀레산 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 리놀레산 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020

한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 충분섭취량 기준과 비교

자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 3-39 알파-리놀렌산 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품섭취량과 식품별 알파-리놀렌산 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 알파-리놀렌산 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량 산출, 19~29세 성인 충분섭취량 기준과 비교

자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 3-40 EPA+DHA 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품섭취량과 식품별 EPA와 DHA 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 EPA와 DHA 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 충분섭취량 기준과 비교

자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 4-22 단백질 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품섭취량과 식품별 단백질 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 단백질 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 권장섭취량 기준과 비교

자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 5-7 에너지 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품섭취량과 식품별 에너지 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 에너지 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 에너지 필요추정량 기준과 비교

자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 6-6 비타민 A 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 레티놀과 베타-카로틴 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 비타민 A 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 권장섭취량 기준과 비교

자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 6-10 비타민 D 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 비타민 D 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 비타민 D 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 충분섭취량 기준과 비교

자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 6-15 비타민 E 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 α -, β -, γ -, δ - 토코페롤과 α -, β -, γ -, δ - 토코트리엔올 함량(국가표준 식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 비타민 E 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 충분섭취량 기준과 비교

자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 6-19 비타민 K 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 비타민 K₁ 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 비타민 K 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2012)당 함량, 19~29세 성인 충분섭취량 기준과 비교

자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 7-7 티아민 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 티아민 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 티아민 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준, 2021)당 함량 산출, 19~29세 성인 권장섭취량 기준과 비교

자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 7-11 리보플라빈 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 리보플라빈 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 리보플라빈 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 권장섭취량 기준과 비교

자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 7-15 니아신 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 니아신 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 니아신 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 권장섭취량 기준과 비교

자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 7-18 판토텐산 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 판토텐산 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 판토텐산 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 충분섭취량 기준과 비교

자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 7-20 비오틴 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 비오틴 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 비오틴 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 충분섭취량 기준과 비교

국민 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 충분섭취량 기준과 비교
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 7-24 비타민 B₆ 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 비타민 B₆ 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 비타민 B₆ 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 권장섭취량 기준과 비교
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 7-29 엽산 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 엽산 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 엽산 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 권장섭취량 기준과 비교
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 7-32 비타민 B₁₂ 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 비타민 B₁₂ 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 비타민 B₁₂ 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 권장섭취량 기준과 비교
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 7-36 비타민 C 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 비타민 C 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 비타민 C 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 권장섭취량 기준과 비교
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 8-15 칼슘 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 칼슘 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 칼슘 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 권장섭취량 기준과 비교
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 8-18 인 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 인 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 인 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 권장섭취량 기준과 비교
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 8-21 마그네슘 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 마그네슘 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1,

2019) 자료를 활용하여 산출한 마그네슘 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 권장섭취량 기준과 비교
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 8-24 나트륨 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강통계 ‘영양소별 섭취량의 주요 급원식품’ 결과 나트륨 급원식품 상위 30개 중 주요 식품에 대해 국가표준식품성분 DB 9.1의 영양소 함량과 ‘2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021’의 1회 분량을 적용하여 산출한 1회 분량당 함량, 19~29세 성인 충분섭취량 기준과 비교
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 8-25 칼륨 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 칼륨 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 칼륨 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 충분섭취량 기준과 비교
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 9-8 철 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 철 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 철 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 권장섭취량 기준과 비교
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 9-13 아연 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 아연 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 아연 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 권장섭취량 기준과 비교
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 9-14 구리 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 구리 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 구리 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 권장섭취량 기준과 비교
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 9-19 요오드 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 요오드 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 요오드 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 권장섭취량 기준과 비교
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 9-22 셀레늄 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 셀레늄 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 셀레늄 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 권장섭취량 기준과 비교
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 9-23 망간 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 망간 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 망간 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 충분섭취량 기준과 비교
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

그림 9-24 몰리브덴 주요 급원식품(1회 분량당 함량)¹⁾

¹⁾ 2017년 국민건강영양조사의 식품별 섭취량과 식품별 몰리브덴 함량(국가표준식품성분표 DB 9.1, 2019) 자료를 활용하여 산출한 몰리브덴 급원식품 상위 30위 중 주요 식품의 1인 1회 분량(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용연구, 2021)당 함량, 19~29세 성인 권장섭취량 기준과 비교
자료: 보건복지부 · 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준

페이지는 [3판]1쇄, [3판]2쇄 기준

* 19쪽 밑에서 2줄

근육 300g(1,200kcal) => 근육 250g(1,000kcal)

* 20쪽 표 1-3

근육 1,200 kcal => 1,000 kcal

* 45쪽 그림 2-9 수정

(그림 붉은색 ⑤) => 아래 화살표 ⑤코리회로로

* 58쪽 14번째 줄

4장 그림 4-14에 제시하였다 => 4장 그림 4-15에 제시하였다.

* 86쪽 이후에는 트리글리세리드/트리글리세라이드를 중성지방으로 표기

* 181쪽 수정

② 요소회로

요소회로 반응은 미토콘드리아에서 시작되어 세포질에서 완성된다. 요소 생성을 위해 간에서 유리된 암모니아(NH₃)는 **미토콘드리아에서** 이산화탄소(CO₂)와 반응하여 카바모일 인산을 생성한 후 오르니틴과 반응하여 시트룰린이 된다. 시트룰린은 **세포질로 나와** 아스파르트산과 반응하여 아르기노숙신산이 생성되고,

* 317쪽 그림 7-29 수정

-> 좌측 두 번째 가당음료만 삭제

* 342, 348(그림 8-12), 356쪽 단어 수정

1.25(OH)₂D₃ => 1,25-(OH)₂비타민D₃

* 346쪽 수정

두 번째 줄

액틴(섬유) => 액틴(가는 섬유)

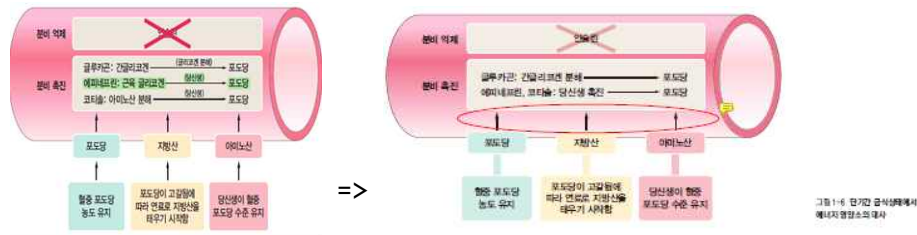
좌측 두 번째 용어설명 (칼모둘린)

CALcium-MODUL-ated proteIN => calcuim-modulated protein

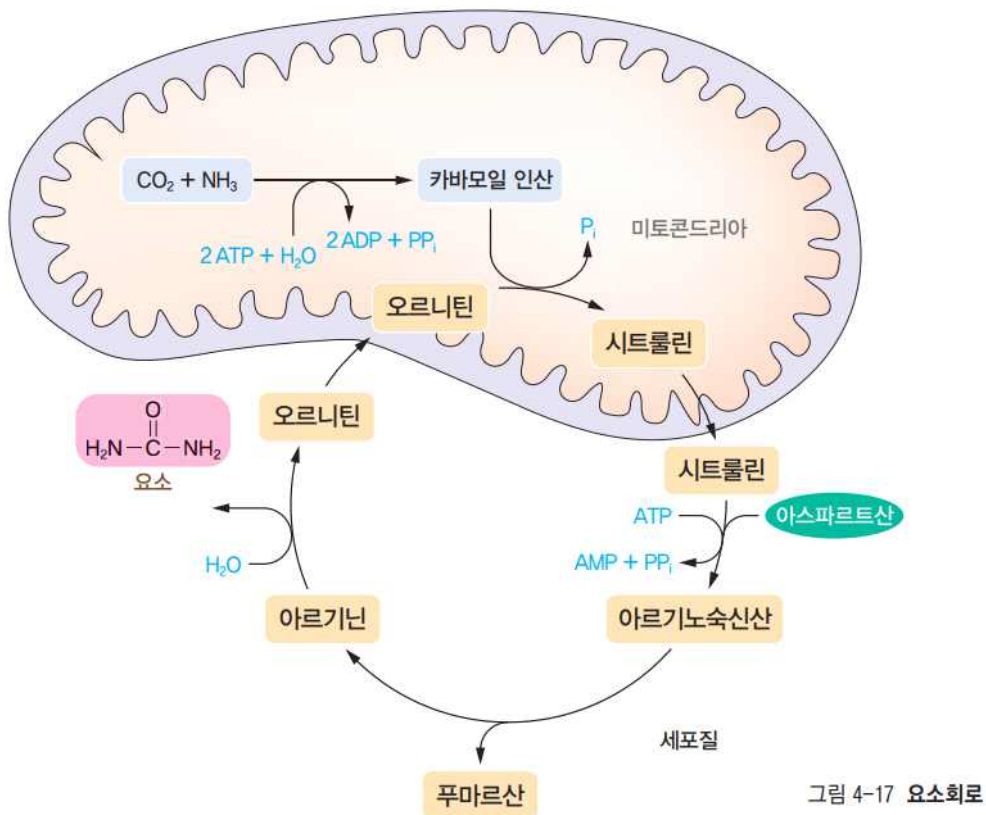
* 397쪽 첫째 줄 hypochronic -> hypochromic

* 455쪽 9째줄 레닌 rennin 2곳(본문과 오른쪽 날개 부분) 오타 수정
rennin -> renin

* 23쪽 그림 1-6 수정



* 183쪽 그림 4-17 수정



* 345쪽 그림 8-9 수정

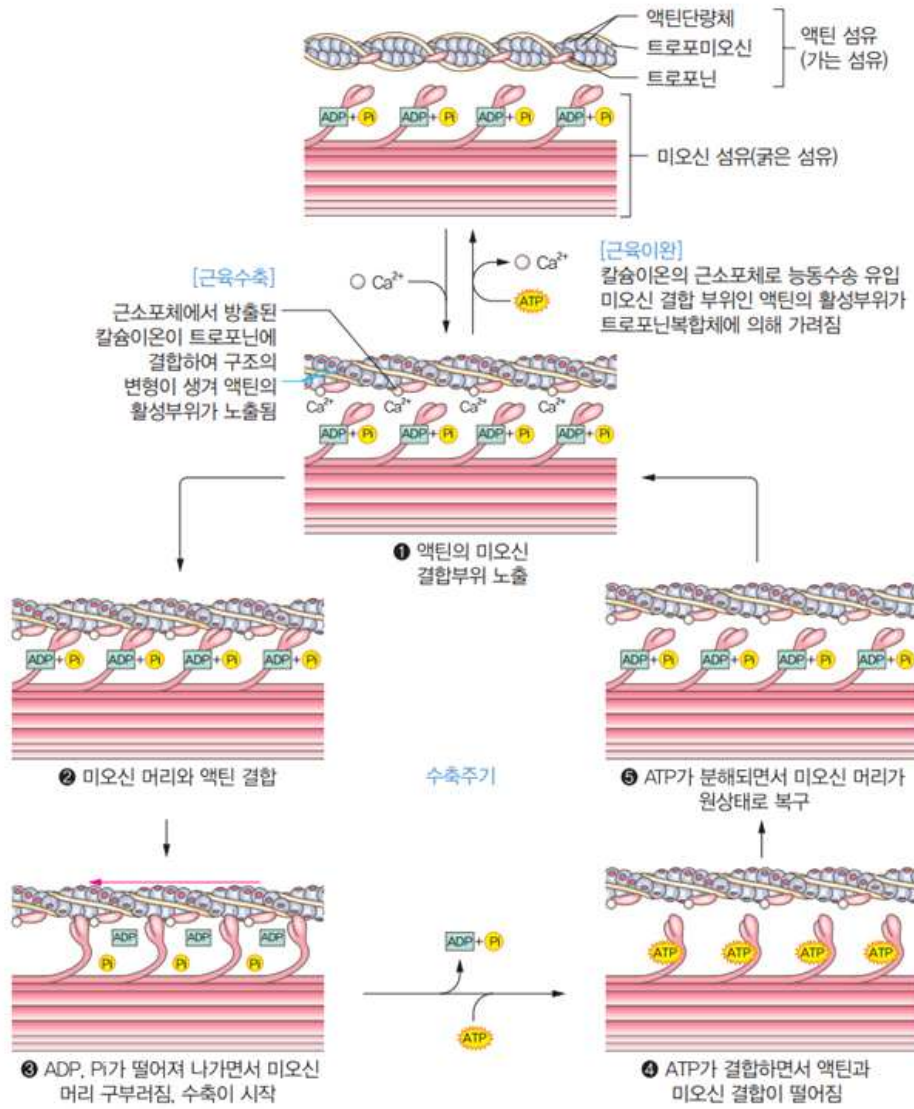


그림 8-9 칼슘이온 작용에 의한 골격근의 수축이완

* 452쪽 그림 10-2 수정

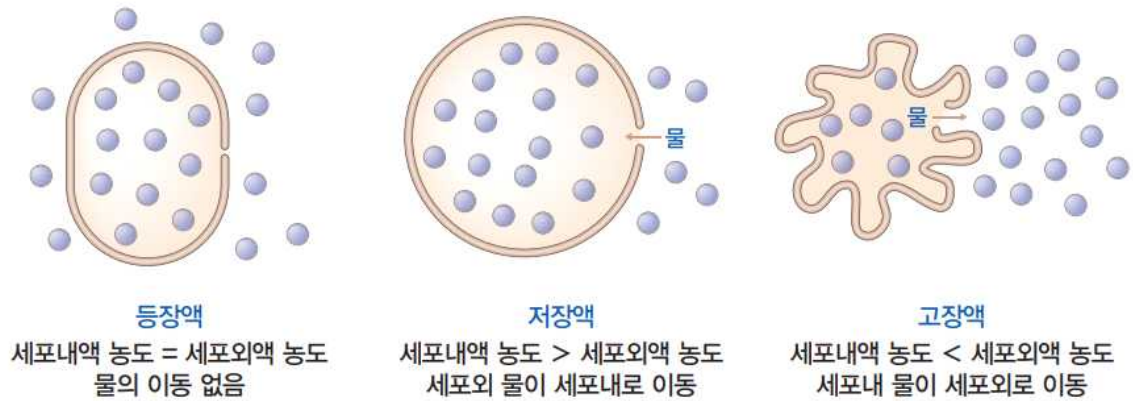


그림 10-2 삼투현상

* 477쪽 ‘식품구성자전거’ 이미지 수정

식품구성자전거

매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼 균형있게 섭취하고, 충분한 물 섭취와 규칙적인 운동을 통해 건강체중을 유지할 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.



식품구성자전거/자료출처: 보건복지부 · 한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용, 2021