



식품의약품안전처

국민 안전이 기준입니다

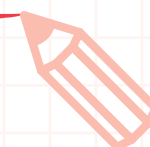


부산지방식품의약품안전청과 함께하는!

1인가구를 위한 올바른 영양관리

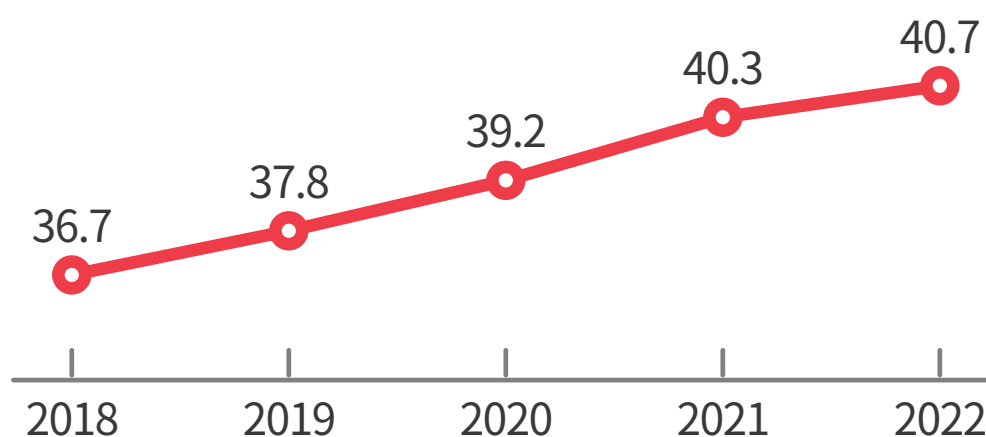


1 인 가구의 건강한 식생활 가이드



전국 1인 가구 비율

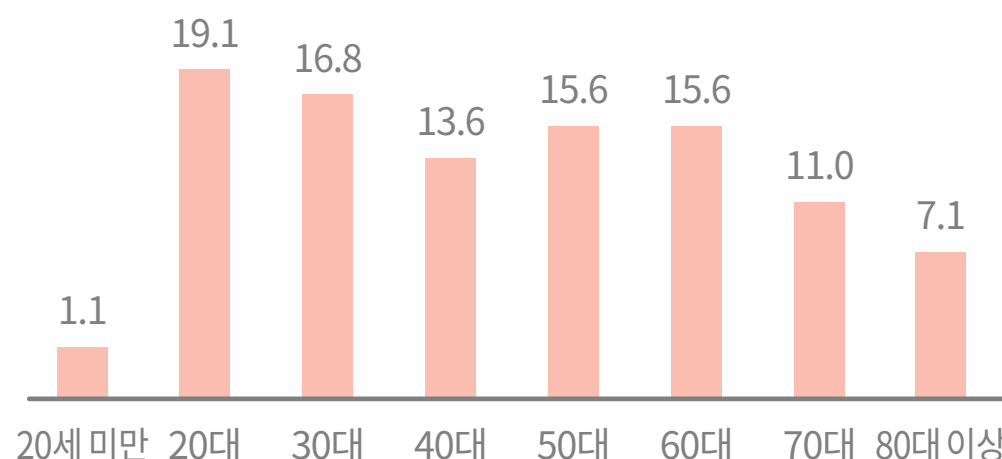
(단위:%)



(출처: 행정안전부, 2022, 주민등록기준)

1인가구 연령대별 비중

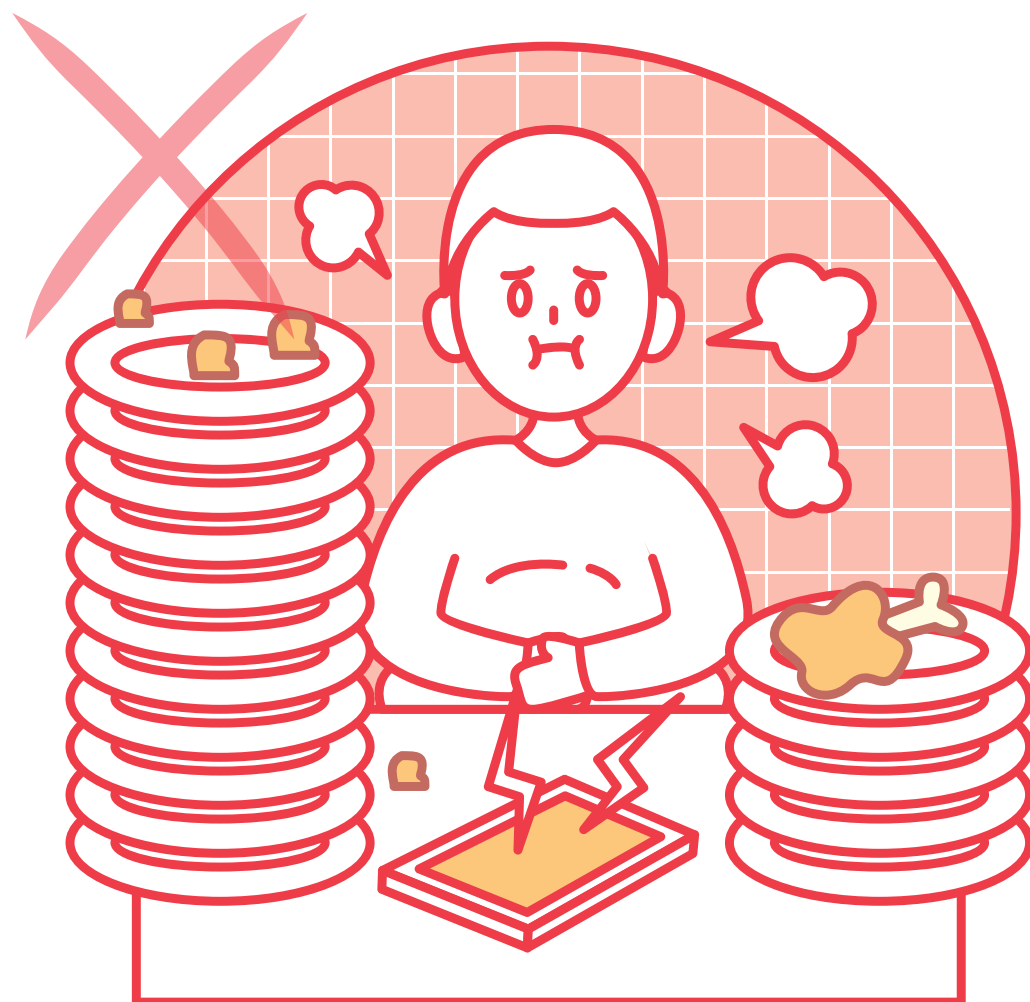
(단위:%)



(출처: 2021 통계로 보는 1인 가구, 통계청, 2021)

1인 가구 수는 전체 가구의 **40.7%**에 해당하며,
20~30대가 36%로 가장 많은 비율을 차지합니다.

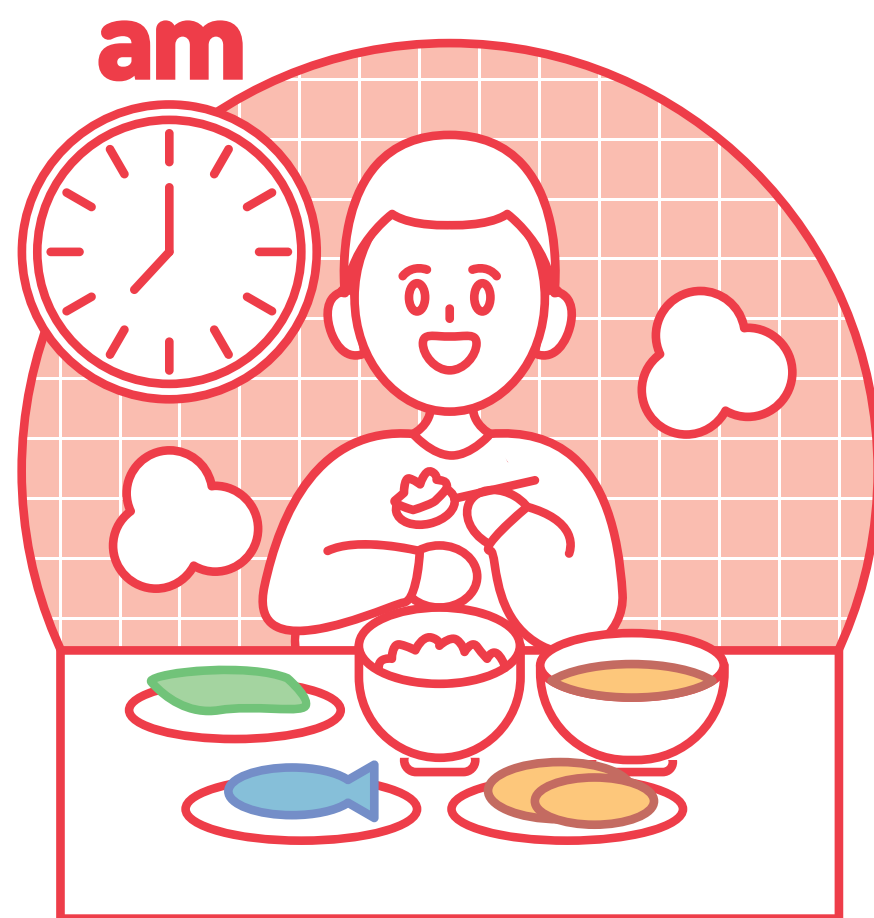
NO 과식



정해진 양만 작은 그릇에 담아 먹습니다.

영상 시청 하는 것보다 식사에 집중해 천천히 먹습니다.

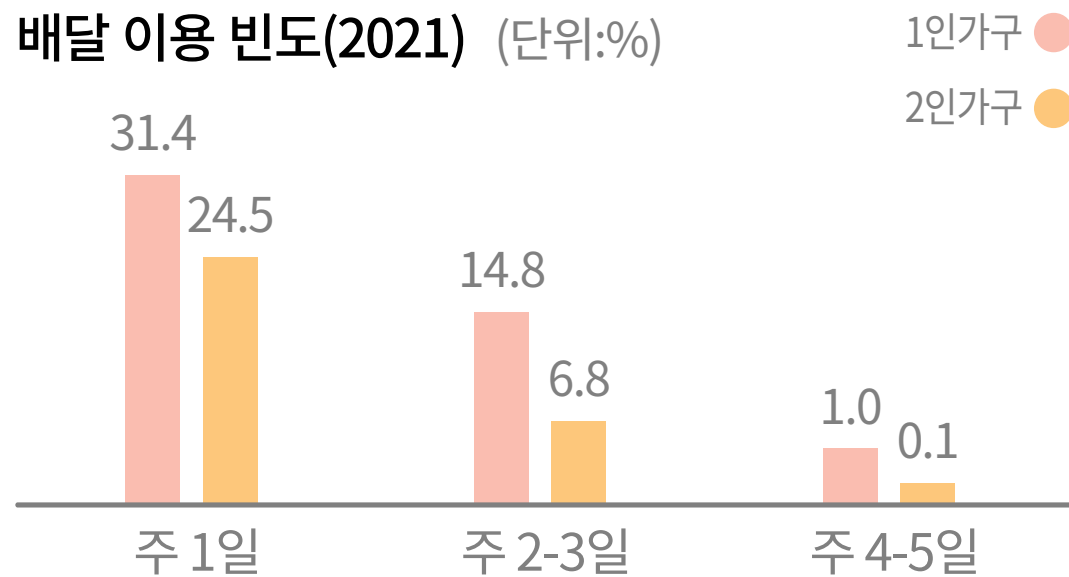
NO 불규칙한 식사시간 & 편식



기상 및 취침 시간을 정하고, **아침 식사를 거르지 않습니다.**
간단하더라도 일주일치 **식단을 계획합니다.**

NO 영양소 불균형

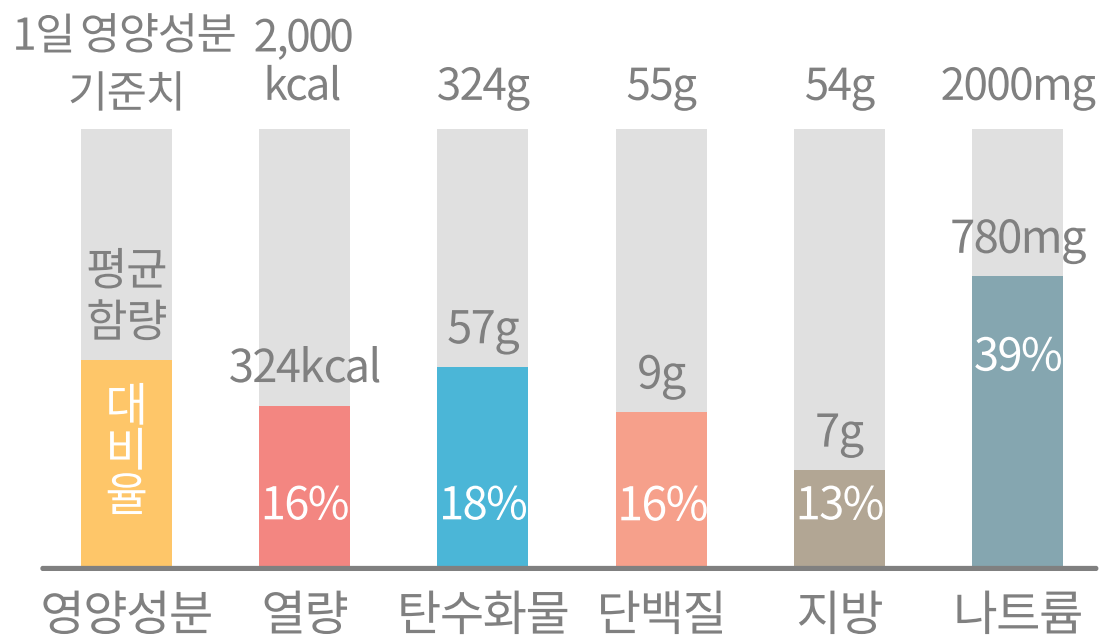
배달 이용 빈도(2021) (단위:%)



(출처: 식품소비행태조사 통계보고서 2021, 한국농촌경제연구원)

1인 가구는
배달음식, 편의점 식품,
가정 간편식에 대한 의존도가
높은편입니다.

가정 간편식 식사류의
1일 영양성분 기준치에 대한 비율 (1회 제공량 기준)

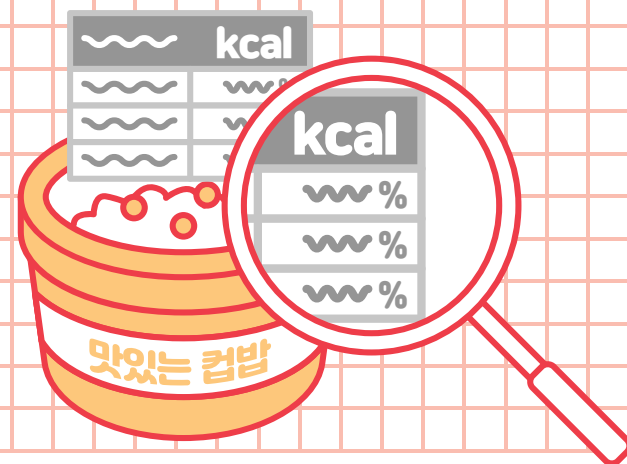


(출처: 가정간편식 영양성분 함량 조사, 식약처, 2020)

가정 간편식의 영양 성분 함량은
한끼 식사 대용으로 부족합니다.

1인가구의 가정간편식, 어떻게 먹을까요?

1



열량·탄수화물(당류)·단백질·지방·
나트륨 등 영양성분 표시 꼭 확인하기

2



한끼 식사 열량보충과 함께 나트륨
배출 도움 식품 함께 섭취하기

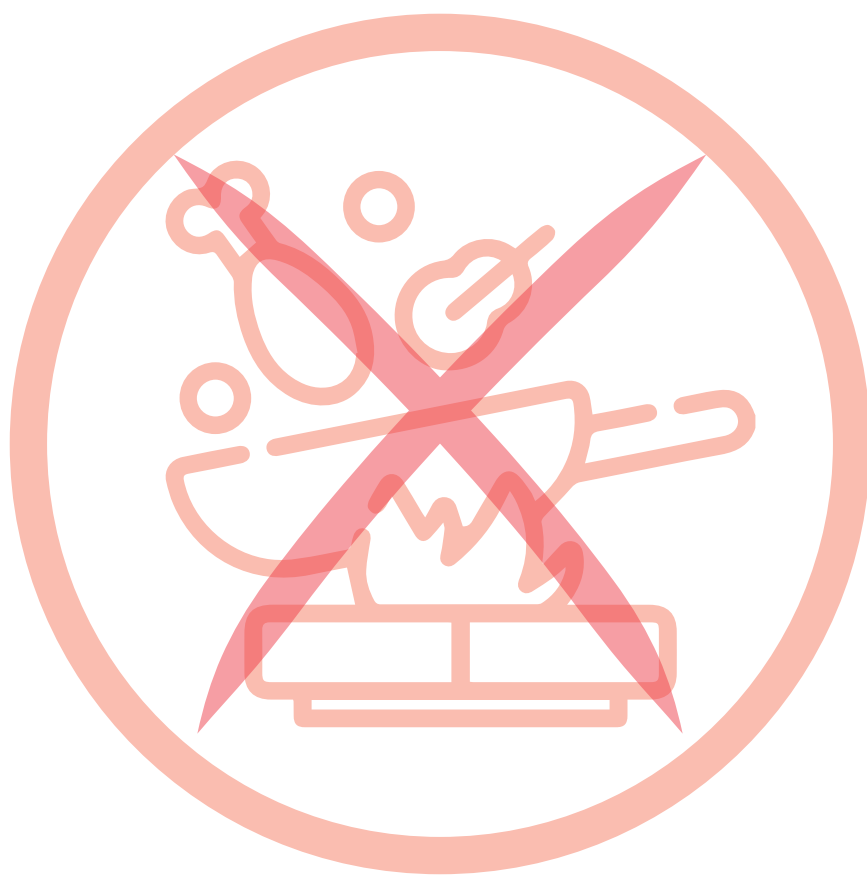
3



하루 2~3끼 간편식
섭취 지양하기

나만을 위한 요리를 한다면?

튀기거나 볶는 음식보다 삶거나 굽기 등의 조리법을 선택



식약처 및 식품안전나라 홈페이지에서

‘우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상’



검색해보세요.

(당류와 나트륨 섭취를 줄일 수 있는 건강 레시피 제공)

1인 가구를 위한 영양 성분 표시의 이해

영양성분 표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?

영양성분 표시 체크 포인트!

제품의 영양정보는 총 내용량당!

총 내용량당 대신 100g(ml)당 혹은 단위 내용량당(예: 조각 등)으로도 표시 가능합니다.

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!



영양정보

총 내용량 200g
497kcal

총 내용량당

1일 영양성분
기준치에 대한 비율

나트륨 860mg

43 %

탄수화물 70mg

22 %

당류 12g

12 %

지방 13g

24 %

트랜스지방 0g

포화지방 7g

47 %

콜레스테롤 55mg

18 %

단백질 25g

45 %

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

제품의 총 내용량은 200g,
모두 섭취하면 열량은 497kcal!

제품을 다 섭취하면,
나트륨 1일 영양성분 기준치(2,000mg)의
43%를 섭취하게 됩니다.

1일 영양성분 기준치에 대한 비율은 식품에
함유된 영양성분의 함량이 높은지, 낮은지
알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나
많이 기여하는지 나타냅니다.



식품의약품안전처

부산지방식품의약품안전청

