

건강한 미래를 위해 실천하세요!

# 신중년(50~64세) 맞춤형 식사 관리 가이드



“

신중년 세대에는  
**고혈압 > 비만 >**  
**고콜레스테롤혈증 > 당뇨병**  
순 으로 만성질환 유병률이 높아요

”

고혈압



34.7%



비만



27.6%



고콜레스테롤혈증



26.3%



당뇨병



14.6%

“

**신중년 세대 영양상태**는  
어떠한가요 ?

”



**신중년 세대  
부족한 영양소**

**칼슘, 비타민 D,  
철, 비타민 A,  
리보플라빈  
(비타민 B<sub>2</sub>)**



**신중년 세대  
과잉주의 영양소**

**열량,  
나트륨**

## 일상을 건강하게 지키는 6가지 식사요령



- 1 통곡, 잡곡, 곤약이 들어간 밥(죽)을 먹습니다.
- 2 매끼 **고기·생선·달걀·콩류**를 섭취합니다.
- 3 매끼 2회 이상, 또는 매일 5회 이상의 **다양한 색깔의 채소**를 챙겨 먹습니다.
- 4 우유 및 유제품은 **매일 1~2회** 섭취합니다.
- 5 과일은 **매일 1~2회** 섭취합니다.
- 6 견과류는 반찬에 곁들이거나 간식으로 **소량씩 (20~25 g)** 섭취합니다.

**“신중년 세대의 건강을 식약처가 응원합니다!”**

신중년 맞춤형 식사관리 가이드는  
식품안전나라 ([www.foodsafetykorea.go.kr](http://www.foodsafetykorea.go.kr)) 에서 확인할 수 있습니다