웰니스한장 자료 ① · 미국 식생활지침 기준

내 몸무게면
하루 단백질 몇 g?

1. 계산은 곱하기 한 번이에요

기본 권장량 [출처 1]
체중 × 0.8g
건강한 성인 기준

노년·운동 범위 [출처 2]
체중 × 1.2~1.6g
나이 든 분·근력운동 하는 분 등

예) 60kg이면 기본 48g, 범위로는 72~96g. 어느 줄이 내게 맞는지는 나이·운동량·건강 상태에 따라 달라요.

2. 체중별 표

체중	기본 권장량 (1kg당 0.8g)	노년·운동 범위 (1kg당 1.2~1.6g)
40kg	32g	**48~64g**
45kg	36g	**54~72g**
50kg	40g	**60~80g**
55kg	44g	**66~88g**
60kg	48g	**72~96g**
65kg	52g	**78~104g**
70kg	56g	**84~112g**
75kg	60g	**90~120g**
80kg	64g	**96~128g**
85kg	68g	**102~136g**
90kg	72g	**108~144g**
95kg	76g	**114~152g**
100kg	80g	**120~160g**
내 체중 ____ kg	____ g	____ ~ ____ g

꼭 읽어 주세요

· 이 표는 지침의 숫자를 체중에 곱한 계산이에요. 진단이나 처방이 아니에요.

· 콩팥 질환이 있거나 치료 중이면 단백질을 늘리기 전에 꼭 의사와 상의하세요.

· **내게 맞는 양의 판단은 의료진(의사·영양사)과 함께 하세요.**

3. 끼니별 채우기표

하루 목표를 끼니로 나눠 적고, 먹은 음식의 단백질(포장 영양표시)을 옆에 적어 보세요. 나누는 비율은 예시예요.

내 하루 목표 _____ g

끼니	나눌 비율(예시)	목표(g)	먹은 단백질(g)	먹은 음식 메모
아침	30%			
점심	30%			
저녁	30%			
간식	10%			
합계	100%			목표까지 남은 양: g

4. 단백질 제품 비교표 (직접 채우기)

상품 페이지·포장의 영양성분표를 보고 채워요. 단백질 1g당 가격 = 가격 ÷ (1회 단백질 × 전체 횟수)

제품 이름	1회 단백질(g)	1회 당류(g)	전체 횟수	가격(원)	단백질 1g당 가격

이 표는 어느 제품도 추천하거나 효능을 보장하지 않아요. 성분·가격은 바뀔 수 있으니 산 날의 숫자로 적으세요.

출처

1. Institute of Medicine(미국 국립의학원). Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. National Academies Press, 2005.

2. 미국 식생활지침 2025-2030(미국 농무부·보건복지부, 2026-01-07 발표). 해설: Harvard T.H. Chan School of Public Health, The Nutrition Source(2026-01-09) nutritionsource.hsph.harvard.edu/2026/01/09/dietary-guidelines-for-americans-2025-2030/

원문을 요약·재구성했어요. 판단은 의료진과 함께 하세요.