

## 여름철 영양관리



### 여름철 영양관리

여름철에는 누구나 식욕이 줄고 몸이 나른해지며 저항력이 떨어져 설사, 체중감소 등 갖가지 질병을 유발하게 되므로 평소보다 영양관리에 신경을 써야 합니다. 영양 균형을 위해 규칙적이고 계획적인 생활이 우선되어야 합니다. 따라서 규칙적인 식사와 일정한 식사량이 필요합니다. 또한 날씨가 덥고 습기가 많은 날씨로 식중독 위험이 높아 개인위생을 철저히 하여 여름철에 발생하기 쉬운 질병을 미리 예방합니다.

#### 개인위생관리



손을 깨끗이  
씻도록 합니다.



끓인 물을  
섭취하도록 합니다.



식사 후 칫솔질을  
생활화 합니다.



불량식품은 사먹지  
않도록 합니다.



찬 음식이나 간식을  
많이 먹지 않습니다.



날 음식을 피하고,  
익혀 먹도록 합니다.

#### 여름철 필요한 영양소

##### 단백질

단백질을 섭취하여 체력을 보강하고 영양의  
균형이 깨지지 않도록 합니다.



##### 단백질이 많은 식품

콩, 육류, 생선류, 유제품, 달걀흰자 등

##### 비타민

다양한 제철 과일과 채소를 통해 충분한  
비타민을 섭취하도록 합니다.



##### 비타민이 많은 식품

녹황색 채소, 버섯, 제철과일 등

##### 물

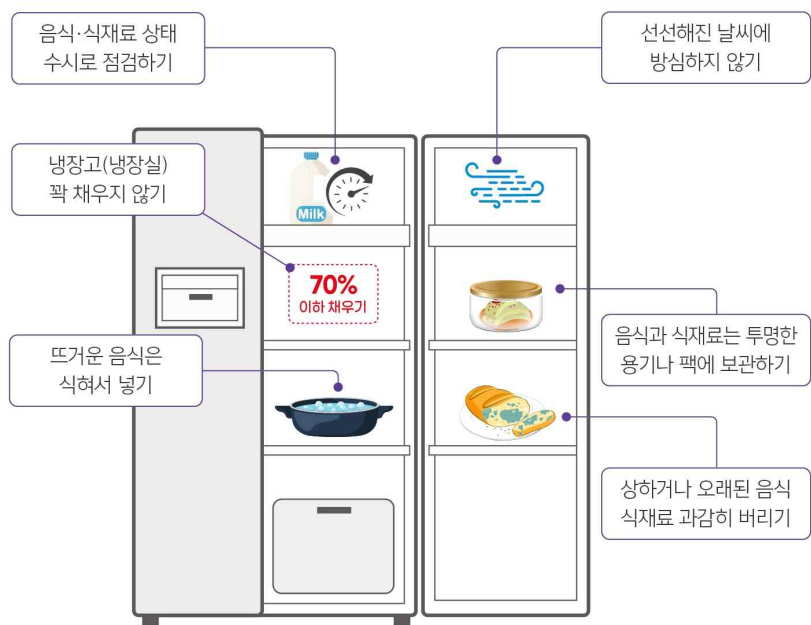
식사량이 줄어들면 수분 섭취도 감소하므로  
수분을 충분히 섭취하여 탈수 상태가 되지  
않도록 합니다.



#### 여름철 식사 시 유의할 점

- ✓ 소화가 잘 되는 음식을 섭취하고 과식은 피합니다.
- ✓ 채소를 충분히 먹도록 합니다.
- ✓ 규칙적으로 1일 3회 식사를 합니다.
- ✓ 물을 충분히 마시도록 합니다.  
(많은 양의 물을 한꺼번에 마시는 것보다 20~30분 간격으로 조금씩 마시는 것이 좋아요.)
- ✓ 수박, 토마토, 복숭아 등 여름 과일을 자주 먹어 수분과 비타민을 충분히 섭취하도록 합니다.

#### 우리집 냉장고는 이렇게 사용해요!



## 식중독 예방



### 식중독을 예방해요



#### 식중독이란?

살아있는 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병

#### 식중독은 언제 조심해야 하나요?

우리나라는 날씨가 더워지는 6월에서 9월까지 4개월간 식중독이 가장 많이 발생하는데 연간 발생하는 식중독의 2/3 정도가 이 때 발생합니다.

그러나 요즘은 환경오염으로 인한 지구온난화와 난방시설의 발달로 인해 날씨에 상관없이 식중독이 발생하고 있어 항상 우리는 식중독을 조심해야 합니다.

#### 식중독 예방

##### 식중독 예방 3대 요령

KFDA 식품의약품안전청



#### 식중독 원인

- ✓ 기온과 습도가 높을 때
- ✓ 오염된 지하수에 의해
- ✓ 식중독균을 접촉했을 때
- ✓ 음식을 실온에 4시간 이상 두었을 때
- ✓ 공기 중의 곰팡이에 의해

#### 식중독 증상



#### 올바른 손씻기



거품내기



꼭지 끼고 비비기



손바닥, 손등 문지르기



손가락 돌려 닦기



손톱으로 문지르기



흐르는 물로 헹구기



종이타월로 물기 닦기



종이타월로 수도꼭지 잠그기

※ 자료 출처 : 식약처, (사)대한영양사협회

## 우리 지역 제철 식재료

팔색조 매력이 넘치는

### 양파



#### 영양 이야기

양파는 수분이 전체의 90%를 차지하지만 단백질, 탄수화물, 비타민 C, 칼슘, 인, 철 등의 영양소가 다량 함유되어 있다. 양파의 껍질에는 케르세틴 성분이 많아 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰 혈관 건강에 도움을 준다. 또한 크롬 성분은 인슐린 작용을 도와 혈당 조절에 효과적이다.



#### 식재료 활용 꿀팁

무르지 않고 단단하며, 껍질이 선명하고 잘 마른 것 들었을 때 무거운 느낌이 들고, 크기가 균일한 것이 좋다. 공기와 접촉을 할수록 크롬 성분이 증대되므로 잘게 다지는 조리법을 활용하며, 보관할 때는 밀봉하지 않고 망에 담겨있는 상태로 통풍이 잘되는 서늘한 곳에 걸어주는 것이 좋다.

맛도 영양도 갑!

### 갑오징어



#### 영양 이야기

갑오징어는 몸 안에 길고 납작한 작은 배 모양의 석회질 뼈가 있는데, 이 모양이 마치 갑옷 같다고 하여 갑오징어라고 불린다. 고단백질 식품으로 쫄깃하고 담백한 맛이 일품이며, 피로 해소에 좋다고 알려진 타우린과 여러 가지 무기질이 많이 들어 있다.



#### 식재료 활용 꿀팁

구입 할 때 에는 눌러 보았을 때 단단하고 탄력이 있는 것을 고른다. 갑오징어 다리에 붙은 눈을 제거할 땐 먹물이 터지지 않도록 여유있게 자르는 것이 좋다. 갑오징어를 찌거나 데칠 때는 청주를 넣어주면 비린내를 제거하는데 도움이 된다.

## 제철 식재료로 만드는 요리



양파 스프

양파 튀김



양파 김치



갑오징어 속회



갑오징어 볶음



갑오징어 버터구이