



# 11월 영양소식지

발행인 : 교장 한 상 구  
편집인 : 교감 이 경 희  
염은이 : 교사 박 하 늘

http://www.eunggok.ms.kr ☎영양상담실 ☎ 031-489-9459



## 영양·식생활 소식

### 『나트륨 섭취 줄이기』 실천하기

#### § 나트륨 섭취량이 증가하면?

- '나트륨'은 신체의 전해질 균형을 위해 반드시 필요한 영양 성분입니다만 섭취가 많으면 고혈압, 뇌심혈관질환, 골다공증, 신장병, 위암 질병 등의 원인이 됩니다.  
(WHO권장량 2000mg/1일=소금5g)



#### § 나트륨 줄이기 어떻게 하면 될까?

· 조리 시 소금사용량을 줄입니다.  
· 식품 자체의 고유한 맛을 즐깁니다.  
· 소금대신 후추, 마늘, 고춧가루, 식초, 깨 등을 사용합니다.  
· 외식, 가공식품의 섭취를 줄입니다.  
· 즉석가공식품의 스프는 줄여서 사용합니다.  
· 국물의 섭취를 줄입니다.  
· 나트륨배설을 도와주는 칼륨이 많은 식품(채소, 과일, 우유)을 먹습니다.  
· 조리 후 먹기 직전에 간을 합니다.

**tip!! 영양표시를 꼭 확인한 후 섭취합니다!**

영양성분 표기방법  
나트륨 1,180mg

[출처: 식품안전나라, 교육부 학생건강정보센터]

### 가정에서 쉽게 따라 하는 영양 만점 면역력 UP 레시피로 우리 가족 건강을 지켜요~

#### 가지크런치

- 추천식
- 스크램블볶음밥
- 옥수수스프
- 라자냐
- 크런치가치집
- 배추김치
- 향도샐러드



면역정보 "채소 색깔 속 면역력을 찾아요, 가지" 가지에는 폴리페놀 성분이 항암작용에 도움이 되고, 안토시아닌 성분이 면역체계, 눈의 피로 시력저하를 개선해준다.

- 레시피
- 가지는 4mm 두께로 자르고, 달걀을 풀어둔다.
  - 자른 가지에 소금을 조금 뿌려둔 후 물기를 닦아 낸다.
  - 빵가루에 파마산 치즈가루를 섞은 뒤, 가지를 밀가루-달걀물-빵가루 순으로 묻힌다.
  - 예열된 오븐에 건열로 220도 7분간 굽는다.
- Tip 토마토 소스를 곁들이면 더욱 맛있다.

[출처: 2019 부산시교육청 식품안전·위생대체산단 및 면역력 증진레시피 책자 자료]



## 식품 위생·안전 소식

### 현명한 조리로 잔류농약 걱정 NO! NO!

#### § 잔류농약이란?

- '농약'을 희석하여 사용 후 농산물에 남아있게 되는 극미량의 농약을 말합니다.
- 우수농산물 관리제도(GAP)에 따라 살포된 농약은 자연적으로 감소되며, 세척 및 조리를 통해 일일섭취 허용량의 10% 미만으로 감소하므로 안전한 수준입니다.

#### § 잔류농약, 채소에 남아있지 않을까?

- 껍질벗기기, 씻기, 삶기, 데치기 등의 조리과정에서 대부분 제거, 분해된다고 합니다.



과일의 껍질 벗기기에 의한 농약의 제거 효과



+ 완두, 감자 등 채소류는 데치거나 삶기만 했을 때도 대부분의 잔류농약이 제거됩니다!

#### § 잔류농약, 효과적 제거하기

- 잘 세척만 해도 80% 이상의 잔류농약을 효과적으로 제거할 수 있습니다.

종류	식품별 효과적인 세척 방법
딸기	물에 1분 동안 담그기 → 물에 30초 정도 씻기 → 꼭지는 반드시 제거하고 먹기
포도	물에 1분 동안 담그기 → 흐르는 물에 헹구기
사과	물에 뿌듯뿌듯 씻기 (또는 헹겂 등으로 잘 닦기)
오이	흐르는 물에 표면을 스펀지 등으로 문질러 씻기 → 굵은 소금으로 표면을 문지르기 → 다시 흐르는 물에 씻기
깻잎 상추 배추 양배추	물에 5분 정도 담그기 → 흐르는 물에 30초 정도 씻기 2~3장씩 떼어내기 → 흐르는 물에 30초 정도 씻기

[출처: 식품의약품안전처]



## 알아두면 도움되는 영양상식

### Q. 계란 노른자의 색이 진할수록 영양이 풍부하다?

No! 계란 노른자 색의 농도와 영양가는 관계가 없습니다. 색이 차이 나는 것은 노른자의 지질 속에 카로티노이드라는 성분이 축적되어 나타나는 현상입니다. 이는 닭의 사료에 첨가된 색소 성분에 의해 차이가 나는 것입니다.

[출처: 위키백과, 헬스앤라이프]