

♣가을철 영양관리♣

◆ 가을철의 신체적 특징

- ▷ 가을은 예로부터 천고마비의 계절이라 하여 무더위에 지쳐있던 심신이 회복되면서 세포가 다시 생기를 얻고, 소화액의 분비가 촉진되어 장기의 기능이 최대한도로 발휘되어 식욕이 당기게 된다.
- ▷ 식욕이 왕성해져 체중이 늘기 쉬우므로 운동량을 늘려 비만을 예방하도록 합니다.

◆ 가을철 영양관리

- ▷ **체중조절**에 신경 쓴다.
→ 햇곡식과 햇과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급해주기 쉬우나 오히려 영양 과잉이 될 수도 있으니 체중관리에 주의하여야 합니다.
- ▷ **자연식품**을 이용한다.
→ 가을철 해조류(바지락 등)를 많이 섭취하여 필수아미노산이나 기타 조혈성분을 공급해 줍니다.
- ▷ 야채가 많은 계절이므로 식단이 야채위주로 될 수 있으니 동물성 단백질이 부족하지 않게 육류, 어류 등을 한가지씩은 꼭 공급합니다.

건강을 위해 센스 있게 바꿔 먹어요!

높은 칼로리 ⇒ 낮은 칼로리

프라이드치킨	전기구이통닭(껍질無)
감자튀김	찐감자
갈비구이	생등심구이(기름기제거)
생선커튼릿	생선구이
팝콘	삶은 옥수수
비스킷빵	모닝빵
자장면	기스면
새우튀김	새우찜
군만두	찐만두, 물만두
아이스크림	샤베트
계란 프라이	반숙, 계란찜
나물볶음	생채, 무침류

[알아두면 좋은 영양소식!]

◇ 자연조미료 만들기

▶ 멸치가루

멸치의 내장과 머리를 떼어 햇볕에 바짝 말려 분쇄기에 넣고 곱게 뺑는다. 멸치를 뼈째 먹을 수 있는 멸치가루는 칼슘이 풍부하게 들어 있어

성장기 어린이와 임산부, 노약자에게 특히 좋고 나물을 무칠 때나 김밥 속에 넣어 사용한다.

▶ 다시마가루

깨끗한 행주로 다시마 겉면에 묻어있는 흰 가루를 깨끗이 닦아낸 뒤 물기를 말린다. 말린 다시마를 석쇠에 올려놓고 은은한 불 위에서 앞뒤로 돌려가며 타지 않게 고루 구운 뒤 분쇄기에 넣고 가루가 될 때까지 뺑는다. 달콤하면서도 상큼한 맛이 일품인 다시마 가루는 찜, 탕, 볶음 류 등의 요리에 넣어 한다.

▶ 야채간장

그때그때 냉장고에 남아있는 야채들을 끓는 물에 푹 삶아 건더기는 건져내고 야채 삶은 물은 어느 정도 식힌 뒤 소금으로 간을 맞춰 식혀둔다. 야채간장은 비타민 등 영양소가 풍부하게 들어 있어 양조간장의 유해성을 피할 수 있다.

▶ 새우가루

마른 새우를 바짝 말려 분쇄기에 넣고 곱게 뺑는다. 찌개나 된장국을 끓일 때, 나물을 무칠 때 조금씩 넣으면 새우의 독특한 맛을 즐길 수 있다.

▶ 볶음소금

굵은 소금이나 고운 소금을 프라이팬에 담아 나무주걱으로 저어가며 잘 볶는다. 소금에 들어있는 물기가 어느 정도 바삭해지면 분쇄기에 넣어 곱게 뺑아둔다. 화학조미료를 섞어 만든 맛소금 대신 볶은 소금을 사용하면 훨씬 깔끔한 맛을 즐길 수 있다.

