

## 나는 과연, 비만일까요?

### 이달의 소식

#### 비만도 구하기

공식: (실제체중 - 신장별 표준체중) / 신장별 표준체중 \* 100

판정: -20% 이상 : 매우 마름  
 -20% 이상 ~ -10% 미만 : 마름, 체중 부족  
 -10% 이상 ~ +10% 미만 : 건강 체중  
 +10% 이상 ~ +20% 미만 : 체중 과다  
 +20% 이상 : 비만

신장별 표준체중  
 남자: 키(m) × 키(m) × 22  
 여자: 키(m) × 키(m) × 21

- **비만**이란, 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라, 체내 지방이 많이 축적된 상태를 말합니다.
- 표준체중에 의한 자신의 **비만도**를 직접 구해볼까요?  
 (\*학교건강검사규칙에 의한 체질량지수(BMI) 비만도 차이가 있을 수 있습니다.)

<비만 예방을 위한 식품 선택 - **고열량·저영양** 식품을 식품안전나라에서 확인하세요!>



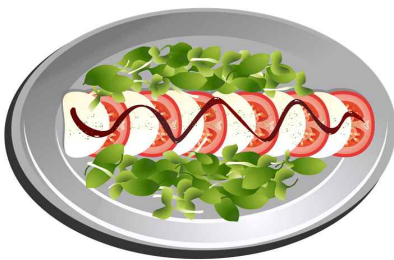
식품안전나라 ▶ 건강·영양 ▶ 고열량·저영양 식품 알림e 서비스



QR코드를 통해 사이트에 들어갈 수 있어요!

### 우리학교 안심쿠킹

#### 카프레제 샐러드



- **재료 준비** (4인 기준)  
 리코타치즈 재료: 우유 300ml, 레몬즙 20ml, 소금 약간  
 샐러드 재료: 토마토 1개, 양상추 ½개, 주황 파프리카 ¼개, 새싹채소 약간 (좋아하는 채소로 자유롭게!)
  - **만들어 볼까요?**
    1. 우유에 소금을 약간 넣고 끓이다가, 끓기 시작하면 불을 끄고 레몬즙을 넣어 저어준다.
    2. 1이 몽글몽글해지면 면보에 짜서 유청을 걸러낸다.
    3. 면보에 짰 채로 통에 담은 뒤 무거운 물건으로 눌러 냉장고에 넣어둔다.
    4. 치즈가 굳으면 먹기 좋은 크기로 잘라, 토마토, 양상추, 파프리카 등 채소와 곁들여 먹는다.
- ▶ 샐러드 드레싱은 오리엔탈 드레싱을 추천합니다!

### 흥미진진 식품 이야기

피곤할 때 먹으면 좋은

#### 카프레제 샐러드

이탈리아 카프레제섬  
 사람들이 즐겨먹는 신선샐러드  
 (냉토마토 + 냉모짜렐라치즈)



토마토 색깔 성분 = **lycopene**  
 (β-카로틴) = 베타카로틴  
 (베타카로틴) = 베타카로틴

항산화 기능 → 노화방지, 피로 회복  
 세포가 활성산소로 파괴되는 것을 막아줌

## 가정용 해섥 매뉴얼 - 조리흐름도



## 식품별 안전 보관 온도와 기간은?

### 1 식품별 안전 보관온도



### 2 식품별 안전 보관기간

