7월~8월 영양소식지

행복한 여름을 함께 만들어요!

업무담당

박주희,조현주

여름을 시원하고 건강하게 보내기

여름철에는 평균 3L의 땀을 흘리게 되고, 이로 인해 손실되는 에너지는 약 1700Kcal입니다. 또 1g의 땀안에는 1g의 염분이 있어 땀을 흘리고 나서는 수분과 염분을 꼭 보충해 주어야만 탈수 현상을 방지 할 수 있습니다.

더위를 이기는 여름철음식

1. **청량음료 대신 전통음료를**

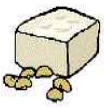
청량음료(콜라, 사이다 등)와 빙과류(슬러시)는 식욕을 감퇴시키고 충치, 비만의 원인이 되기도 합니다. 특히, 콜라, 커피 등 카페인이 들어있는 음료는 일단 맛을 들이면 중독증세를 일으키게 됩니다.
청량음료 대신 생수나 수정과, 식혜, 과일쥬스 등 전통음료와 과일쥬스를 만들어 이용합시다.

2. **고단백질 식품**

여름에 즐겨먹는 냉면, 아이스크림 등 찬 음식은 기초대사의 주요 영양소인 단백질과 거리가 먼 식품이므로 여름철에는 더욱 단백질 함량이 풍부한 음식을 섭취해야 합니다.

♤ **대표적인 식품으로 콩**

두유, 된장, 콩비지
콩나물, 두부

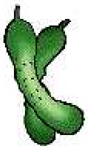


♤ 여름철 대표 보양식인 **삼계탕**

이열치열의 원리에 따라 따뜻한
음식으로 더위를 이길 수 있어요.

♤ **각종 과일과 채소**

참외, 수박, 토마토, 자두, 열무, 노각, 가지
피망, 오이, 호박, 양상추



세균성 이질과 식중독을 예방해요!!

1. 세균성 이질이란?

세균성이질은 shigella 세균에 의한 급성 염증성 결장염으로 감염력이 비교적 강하며, 고열과 구역질, 경련성 복통, 배변 후 불편감을 동반한 설사가 특징인 대.소장의 급성세균성 감염이며, 수인성전염병의 한 종류이다.

2. 식중독이란?

음식물 가운데 함유된 유독 물질의 섭취로 생기는 급성 소화기관 병, 설사·복통·구토 따위의 증상이 나타나며 피부에 발진이 생기기도 하는데, 원인은 음식물의 부패에 기인하는 것이 대부분이나, 익지 않은 과일을 먹거나 음식을 지나치게 먹는 것도 원인이 될 수 있다.

3. 식중독과 세균성이질 예방하는 방법은?

☞ 손을 비누로 깨끗이 씻는다.
(식사 전, 화장실에 다녀온 후, 외출 후)
☞ 주변 환경을 깨끗이 한다.
(화장실, 교실, 하수구 등)
☞ 먹는 물, 음식물은 반드시 끓이거나 익혀서 먹는다.
☞ 길거리에서 파는 떡볶이, 김밥 등을 사먹지 않는다.
☞ 식품의 소비기한을 확인하고 먹는다.

이야기가 있는 절기음식

삼복은 어떤 날인가요?

하지로부터 셋째 경일을 **초복**, 넷째 경일을 **중복**, 입추로부터 첫째 경일을 **말복**으로 하고 이를 합하여 **삼복**이라고 한다, 복날에는 더위를 피하여 산수 좋은 곳을 찾아 시를 짓고 찬물에 발을 담그고 더위를 잊는다. 삼복은 1년 중 가장 더운 기간으로 이를 **'삼복더위'**라 한다.)
추천음식: 닭죽, 팥죽, 삼계탕, 개피떡, 열무김치, 찐옥수수,수박

맛있는 수박 고르는 법

수박은 달달하면서 갈증해소도 돼 많은 사람들이 좋아하는 과일입니다. 수분함량이 91% 이고, 체내에서 흡수가 잘 되는 포도당과 과당이 함유되어 있어 피로회복에도 좋습니다.

여기서 잠깐! 어떻게 좋은 수박일까요?

∨ 색이 짙고 크기에 비해 무거운게 좋아요.
∨ 꼭지는 약간 마른게 좋아요.
(꼭지가 싱싱하면 아직 숙성이 덜 된 것이랍니다.)
∨ 배꼽이 작을수록 좋아요.
(배꼽이 크면 당도가 떨어져요.)

※ 자료출처: 농촌진흥청