



내 밥상을 오색 무지개로

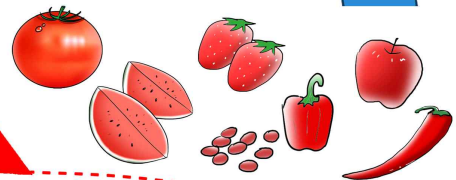
컬러푸드란?

채소와 과일은 고유의 색이 있고, 식품고유의 천연색이 각각 건강에 도움을 주고 있어 분류 한 것입니다.



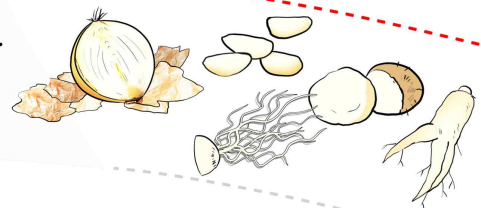
빨강

성분: 리코펜, 폴리페놀, 캡사이신
심장의 기운을 돕는 성분들이 함유되어 있고, 항산화력, 면역력 강화, 혈관 건강에 도움을 줍니다.



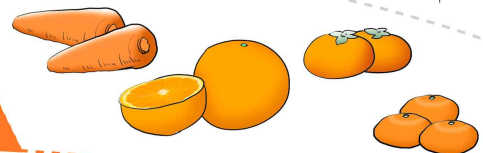
흰색

플라보노이드 성분은 항산화작용을 하여 면역력을 증진시켜 줍니다. 세균과 바이러스에 대한 저항력을 길러줍니다. 감기와 호흡기 질환에 효과적입니다.



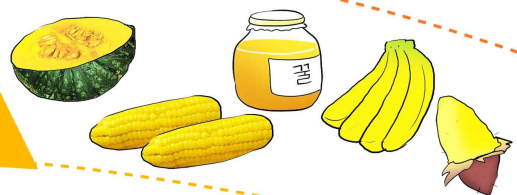
주황

눈 건강에 도움을 줍니다. 또한 식욕을 왕성하게 하고 소화작용을 돕고, 면역력을 높이며 독성을 없애주는 효과가 있습니다.



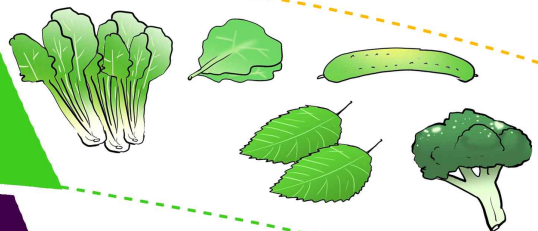
노랑

베타카로틴과 루테인의 성분으로 면역력이 가장 높은 색의 식품입니다. 암예방 및 건강 증진에 최고의 식품으로 꾸준히 섭취하는 게 좋습니다.



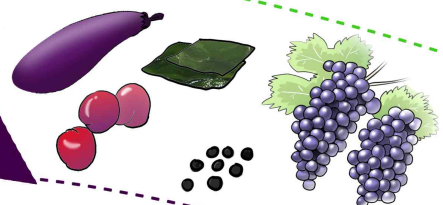
초록

장의 건강과 체내의 중금속 같은 유해물질을 체외로 배출해 독소를 제거하는 효과를 볼 수 있습니다. 몸의 피로를 풀어주며 노폐물을 배출해 줍니다.



검정, 보라

우울증 개선과 콜레스테롤 저하 효능이 있습니다. 보라색의 안토시아닌은 심장 질환과 뇌졸중 위험을 감소시키고 혈액순환 개선 및 다이어트에 좋습니다. 검정색 식품은 항산화 효과가 탁월하며 신장과 생식기의 기능을 원활하게 도와줍니다.



제철 식재료 얼마나 알고 있나요?

▶ 제철 식품이란?

- 각 계절에 가장 많이 나오며, 맛과 영양이 좋은 시기를 의미합니다.

▶ 제철 식품을 왜 먹어야 하나요?

- 계절에 맞추어 나는 과일과 채소는 **가격도 저렴하며, 맛이 좋고 영양이 가장 풍부**합니다.
- 보관 없이 바로 수확하여 먹을 수 있어 **영양소 파괴 없이 싱싱하게** 먹을 수 있습니다.
- 제철에 자란 식재료는 계절에 맞는 **면역력을 가질 수 있도록** 돕습니다.

▶ 가을에 만날 수 있는 제철 식재료를 알아보아요!



아삭아삭 새콤달콤, **사과**

맛과 향이 으뜸, **참나물**

튼튼한 한 끼, **고구마**

폴리페놀 성분이
항산화 작용을 돕습니다.
식이섬유가 풍부하며,
섬유질과 비타민 섭취를 위해
껍질째 먹는 것이 좋습니다.

간 해독작용과
눈 건강에 효과적이며
혈액순환을 원활하게
해줍니다.
겉절이 등 생채소로 섭취 시
맛과 향이 좋습니다.

식이섬유 풍부하고
혈당지수(GI)가 낮은
식품입니다.
다이어트와 변비 예방에
효과적인 제철 식품입니다.

오늘은 내가 요리사

< 바나나 치즈 샌드위치 >

< 재료 및 준비물 >

식빵 1장, 크림치즈 20g, 바나나 외 다양한 제철 과일
칼, 도마, 밀대, 숟가락, 비닐랩

♥ 키위, 딸기, 귤 등 다양한 제철 과일도 가능합니다!



< 만드는 방법 >

1. 식빵 가장자리를 잘라내 밀대로 밀어 줍니다.
2. 식빵에 크림치즈를 얇게 펴서 바릅니다.
3. 바나나를 식빵 끝에 올리고 말아줍니다.
4. 샌드위치가 풀리지 않도록 랩으로 감아 5분간 모양을 잡아 줍니다.
5. 한 입 크기로 썰어주면 완성!