



## 영양표시제 바르게 알고 먹으면 건강해집니다



맛있겠다~  
그런데 영양표시는  
어떤 순서로  
읽어야 하지?



### 1단계

1회 제공량을 먼저 읽습니다.

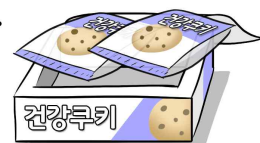
1회 제공량은  
1봉지입니다.  
(80g 285kcal)



### 2단계

총 내용량이 몇 회 제공량인지 확인합니다.

2봉지가 들어 있으므로  
총 2회 제공량입니다.  
(160g 570kcal)



### 3단계

얼마만큼의 양을 먹었는지 확인합니다.

내가 먹은 양에 따라 열량 및  
영양성분의 양도 달라집니다.



1회 제공량과 제품 전체  
의 양을 표시.

1회 제공량의 열량을 표시.

1회 제공량에 들어있는  
영양성분의 양을 표시.  
영양성분 표시에는 열량,  
탄수화물, 당류, 단백질,  
지방, 포화지방, 트랜스  
지방, 콜레스테롤, 나트륨  
을 의무적으로 표시.

제품에 [칼슘 강화,  
철 풍부, 비타민C 풍부]  
와 같은 강조 표시를 한  
경우에는 추가로 영양  
표시를 해야 함.

## 영 양 성 분

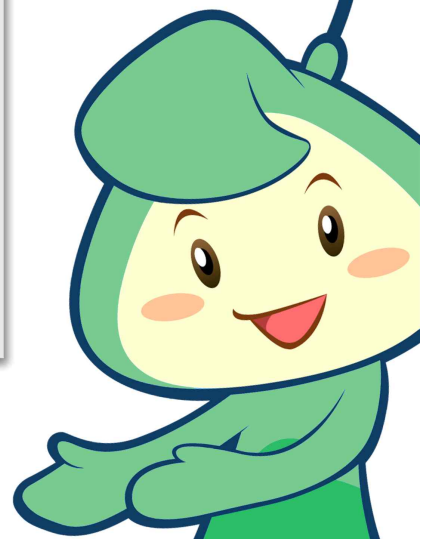
1회 제공량 1개(80g)  
총 2회 제공량(160g)

1회 제공량 당 함량		%영양소 기준치
열 량	285kcal	
탄수화물	46g	14%
당 류	23g	-
단백질	5g	8%
지 방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	-
나트륨	150mg	8%
콜레스테롤	80mg	27%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	13%
비타민C	2mg	2%

% 영양소 기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율

그럼 영양표시에는  
어떤 내용이 있는지  
자세히 알아볼까요?

하루에 섭취해야 하는  
영양 성분의 양을  
100%라고 했을 때  
1회 제공량 섭취 시  
얼어지는 영양성분의  
비율을 표시



## 설날 왜 떡국을 먹을까? 떡국의 모든 것



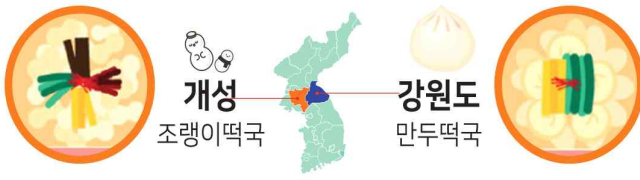
### 설날에 떡국을 먹는 이유

1. 새로운 시작: 설날엔 모든 것이 새로 시작된다는 의미로, 몸과 마음을 깨끗하게 하고자 맑은 물에 흰떡을 넣어 끓인 떡국을 먹었다고 합니다.
2. 무병장수: 떡국에 사용하는 긴 가래떡처럼 오래오래 살라는 의미를 담고 있습니다.
3. 재물기원: 가래떡의 길이는 집안에 재물이 죽죽 늘어나는 것을 뜻합니다.



### 지방마다 다양한 떡국

1. 개성 조랭이떡국, 강원도 만두떡국



2. 충청북도 미역생떡국, 충청남도 구기자떡국



3. 전라북도 두부떡국, 전라남도 닭장떡국



4. 경상북도 태양떡국, 경상남도 멸치떡국



## 면역력이 떨어지기 쉬운 겨울철

## 면역력 증진에 좋은 식품 먹고 건강한 겨울 나세요!



### ◆ 브로콜리 먹자



브로콜리에는 비타민 A, B, C, 마그네슘이 들어있어  
면역력을 높이는 데 도움이 됩니다.

또한, 체내의 신진대사를 높여주고 항산화 작용을 해  
노화와 암, 심장병 등  
성인병 예방에 좋습니다.



### ◆ 딸기 먹자



## 딸기

겨울 제철 과일인 딸기!

딸기는 **비타민C** 함유량이 높아  
하루 6~7개만 먹어도  
일일 권장량의 비타민을 모두 섭취할 수 있어요.

또한, **안토시아닌**과 **엘라그산** 성분이 많아  
항암효과에도 뛰어나며  
체내의 콜레스테롤 수치를 낮추는 데 도움이 됩니다.

### ◆ 버섯 먹자



## 버섯

고단백 저칼로리 식품인 버섯은  
식이섬유와 비타민, 철, 아연 등 무기질이 풍부합니다.

버섯에 함유된 베타글루칸 성분은  
사이토카인을 생성해 면역에 관여하는  
세포의 증진을 돕는답니다.

