

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!>



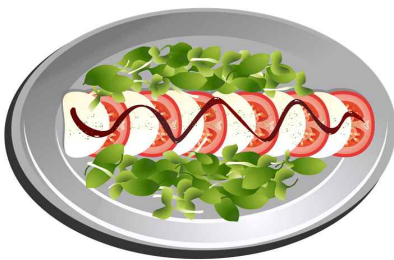
식품안전나라 ▶ 건강·영양 ▶ 고열량·저영양 식품 알림e 서비스



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 + 냉모zzarella치즈)



토마토 색깔 성분 = **lycopene**
 (능력이 먹는 붉은색이라는 뜻)

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

가정용 해섭 매뉴얼 - 조리흐름도



식품별 안전 보관 온도와 기간은?

1 식품별 안전 보관온도



2 식품별 안전 보관기간

