



8월 영양 소식

군산동고등학교 2027

날짜 (2024. 8. 7)

영양상담실

☎(063)450-1160

제 목

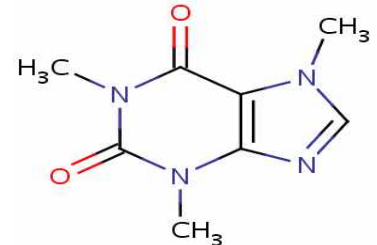
고카페인음료 바로 알기

카페인이란?

카페인을 커피콩, 차잎, 과라나 열매 등에 함유된 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용되고 있습니다. 식품 중에는 커피뿐만 아니라 탄산음료, 초콜릿, 에너지 음료 등에 들어 있으며, 의약품(진통제, 감기약, 피로 회복제)과 다이어트 보조 식품 등에도 함유되어 있습니다.

카페인을 섭취하게 되면 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 향상시키는데 효과가 있으나, 지나친 카페인 섭취는 불면증, 두통, 불안 등 부작용을 일으킬 수 있습니다. 특히 청소년은 성인에 비하여 카페인에 과민하게 반응하기 때문에 과량의 카페인을 섭취할 경우 카페인 중독이 일어나기 쉽습니다.

식약처에서는 청소년의 하루 카페인 섭취량을 체중 1kg당 2.5mg 이하로 섭취할 것을 권고하고 있습니다.



청소년 카페인 최대
일일섭취권고량(mg)

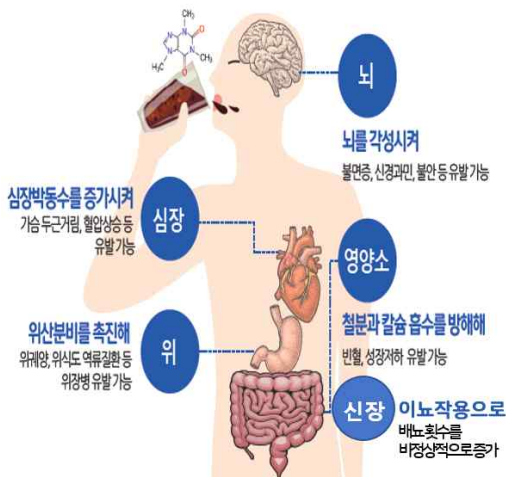
= 나의 체중(kg) X 2.5mg

체중이 60kg일 경우?

60kg X 2.5mg = 150mg

카페인 과잉 섭취 부작용

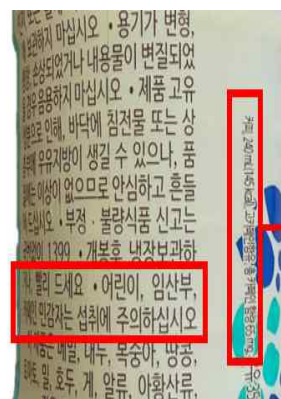
카페인을 과잉 섭취할 경우 신체 건강뿐만 아니라 정신건강에도 부정적인 영향을 미친다는 연구 결과가 있습니다. 성장기 청소년의 경우 카페인 과잉 섭취로 인한 부작용이 더 크므로 주의해야 합니다.



카페인 함량 확인하기

카페인 함량이 1ml 당 0.15mg 이상 함유한 음료 제품에 총 카페인 함량과 어린이, 임산부 등에 대한 주의문구가 의무적으로 표시합니다.

(고카페인 음료 기준 : 일반 캔 음료 용량(240ml)을 기준으로 카페인 함량 36mg 이상)



커피,
240ml(145kcal),
고카페인함유,
총카페인함량65mg

식품 별 카페인 함량



인스턴트 커피
(1봉)
56mg



커피전문점 커피
(400ml)
132mg



커피우유
(200ml)
47mg



초코우유
(200ml)
20mg



커피음료
(250ml)
103mg



콜라
(250ml)
27mg



에너지드링크
(250ml)
80mg



녹차
(티백 1개)
22mg



초콜릿
(100g)
18mg



녹차맛아이스크림
(100g)
99mg



커피맛아이스크림
(100g)
29mg

그림 출처: 식품의약품안전처에서 제공한 그림을 일부 포함하고 있습니다.

※ 정확한 수치는 제품의 카페인 함량을 확인해주세요 ※

카페인 섭취를 줄이는 방법

<p>① 피곤하거나 잠이 올 때는 스트레칭하기</p> <p>피곤하거나 잠이 올 때는 산책하거나 스트레칭을 해 보세요!</p> 	<p>② 갈증이 날 때는 카페인 음료 대신 물 마시기</p> <p>카페인 음료는 이뇨작용을 하는 호르몬에 영향을 주어 많은 양의 수분이 몸 밖으로 나가게 돼요!</p> 	<p>③ 콜라와 같은 탄산음료 대신 물이나 주스 마시기</p> <p>탄산음료에는 카페인뿐만 아니라 당과 인의 함량이 높아 건강에 좋지 않아요!</p> 
<p>④ 초코우유 대신 흰 우유 마시기</p> <p>초콜릿에도 카페인이 들어 있어요!</p> 	<p>⑤ 최대 일일섭취권고량 이하로 마시기</p> <p>부득이하게 카페인 음료를 마실 때는 카페인 함량을 꼭 확인해서 본인에게 적정량을 섭취하도록 해요!</p> 	<p>⑥ 잠 충분히 자기</p> <p>하루 7-8 시간 충분한 수면으로 피로를 풀 수 있어요!</p> 

2024년 8월 7일

군산동고등학교장 (직인생략)

8월 학교급식 안내 (중식)

2024-08-05 (월)	2024-08-06 (화)	2024-08-07 (화)	2024-08-08 (화)	2024-08-09 (화)
<p>◆쇠고기-한우2B등급이상</p> <p>◆돈육-국산2B등급이상</p> <p>◆닭고기-국산1등급이상</p> <p>◆수산물(삼치, 오징어, 고등어:국산,꽃게:수입,낙지:수입)</p> <p>◆오리고기-국산무항생제</p> <p>◆육류가공품-국산 수입</p> <p>◆농산물-국산 친환경농산물</p> <p>◆콩(두부류):국산 수입</p> <p>◆김치류-천재료국산</p> <p>◆쌀-친환경,국산</p>	<p>◇ 식품알레르기 정보</p> <p>(1)난류,(2)우유,(3)메밀,(4)땅콩,(5)대두,(6)밀,(7)고등어,(8)게,(9)새우,(10)돼지고기,(11)복숭아,(12)토마토,(13)아황산염,(14)호두,(15)닭고기,(16)소고기,(17)오징어,(18)조개류(굴,전복,홍합),(19)잣</p>	<p>옥수수밥</p> <p>감자수제비국</p> <p>수육쌈장</p> <p>참소스양파부추무침</p> <p>열무비빔국수</p> <p>배추김치</p> <p>즐거운새학기주스</p> <p>양념류</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 1,397.0/58.9/181.7/4.0</p>	<p>찰기장밥</p> <p>부대찌개</p> <p>민물새우시래기지짐</p> <p>닭고기잡발라소스조림</p> <p>오색현미육원전</p> <p>배추김치</p> <p>삼색꿀떡</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 1,188.8/66.4/241.0/4.7</p>	<p>찰보리밥</p> <p>짬뽕국</p> <p>메추리알새송이장조림</p> <p>실파김무침</p> <p>탕수육과일소스</p> <p>배추김치</p> <p>웃담딸기요구르트</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 1,008.2/38.8/182.7/12.3</p>
2024-08-12 (월)	2024-08-13 (화)	2024-08-14 (수)	2024-08-15 (목)	2024-08-16 (금)
<p>찰흥미밥</p> <p>쇠고기미역국</p> <p>비름나물</p> <p>고구마우스탕갈비</p> <p>순살가자미유린기</p> <p>배추김치</p> <p>복숭아아이스티</p> <p>양념류</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 1,094.0/57.0/139.6/2.8</p>	<p>동글동글밥까스</p> <p>찰흑미밥</p> <p>잔치국수</p> <p>콩나물무침</p> <p>배추김치</p> <p>엔요요구르트</p> <p>콤비네이션피자</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 810.7/31.7/300.6/2.1</p>	<p>혼합잡곡밥-고</p> <p>닭장각삼계닭죽</p> <p>궁채장아찌</p> <p>도토리묵양념장</p> <p>오징어김치전</p> <p>깍두기</p> <p>수박</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 1,172.5/61.6/195.3/4.2</p>	<p>햄야채볶음밥</p> <p>유부장국</p> <p>열대와일샐러드</p> <p>바질라자나</p> <p>배추김치</p> <p>회오리감자</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 944.7/27.3/199.3/2.0</p>	<p>차수수밥</p> <p>육개장</p> <p>그린샐러드채드레싱</p> <p>햄감자채볶음</p> <p>수제돈까스&소스</p> <p>배추김치</p> <p>파인망고스무디</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 1,168.3/27.6/139.3/3.7</p>
2024-08-19 (월)	2024-08-20 (화)	2024-08-21 (수)	2024-08-22 (목)	2024-08-23 (금)
<p>찰현미밥</p> <p>돈육김치찌개</p> <p>파리고추멸치조림</p> <p>비빔종편</p> <p>리얼연양식볼고기</p> <p>배추김치</p> <p>오레오찰보리빵</p> <p>양념류</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 1,323.1/46.1/228.6/5.1</p>	<p>콩나물밥&양념장</p> <p>물만두국</p> <p>고등어무조림</p> <p>파닭</p> <p>배추김치</p> <p>파인애플</p> <p>바다향도시락김</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 1,133.7/60.8/262.8/7.0</p>	<p>목은지삼겹주먹밥</p> <p>꼬지어묵국</p> <p>간장무채장아찌무침</p> <p>신전떡볶이</p> <p>튀김오뎅&통살오징어튀김</p> <p>배추김치</p> <p>한국야구르트</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 741.5/41.2/279.4/8.9</p>	<p>찰흑미밥</p> <p>순두부찌개</p> <p>돈육고추장볶음</p> <p>가지구이양념장</p> <p>달걀말이</p> <p>배추김치</p> <p>망고라씨주스</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 976.3/58.8/356.0/4.7</p>	<p>찰보리밥</p> <p>김치말이국수</p> <p>대패삼겹구이&파채무침</p> <p>맛살마늘쫄볶음</p> <p>열무김치</p> <p>미니보스톤도넛</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 1,319.5/52.4/144.3/4.8</p>
2024-08-26 (월)	2024-08-27 (화)	2024-08-28 (수)	2024-08-29 (목)	2024-08-30 (금)
<p>혼합잡곡밥-고</p> <p>매운콩나물국</p> <p>달걀장조림</p> <p>도라지사과초무침</p> <p>훈제오리구이무쌈</p> <p>배추김치</p> <p>아이스꿀고구마</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 1,242.8/47.2/176.2/4.0</p>	<p>차조밥</p> <p>한방닭곰탕</p> <p>돼지갈비찜</p> <p>비엔나감자케첩조림(중식)</p> <p>모듬야채오븐구이</p> <p>배추김치</p> <p>씨없는적포도</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 1,136.2/60.1/165.1/4.8</p>	<p>비빔밥&소고기약고추장</p> <p>근대된장국</p> <p>무생채</p> <p>북경식꺾바로우</p> <p>배추김치</p> <p>비타500(라임맛)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 745.4/26.4/198.6/12.1</p>	<p>찰기장밥</p> <p>아귀매운탕</p> <p>모듬소시지데리야끼볶음</p> <p>상추쌈&쌈장</p> <p>돈육콩나물볶음(석)</p> <p>배추김치</p> <p>하이요구르트</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 962.8/57.0/213.3/5.0</p>	<p>후리가케작은밥</p> <p>돈코츠라멘</p> <p>튀김만두새콤야채만두</p> <p>타코야끼-고</p> <p>배추김치</p> <p>단무지</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 1,940.5/49.4/687.8/11.5</p>