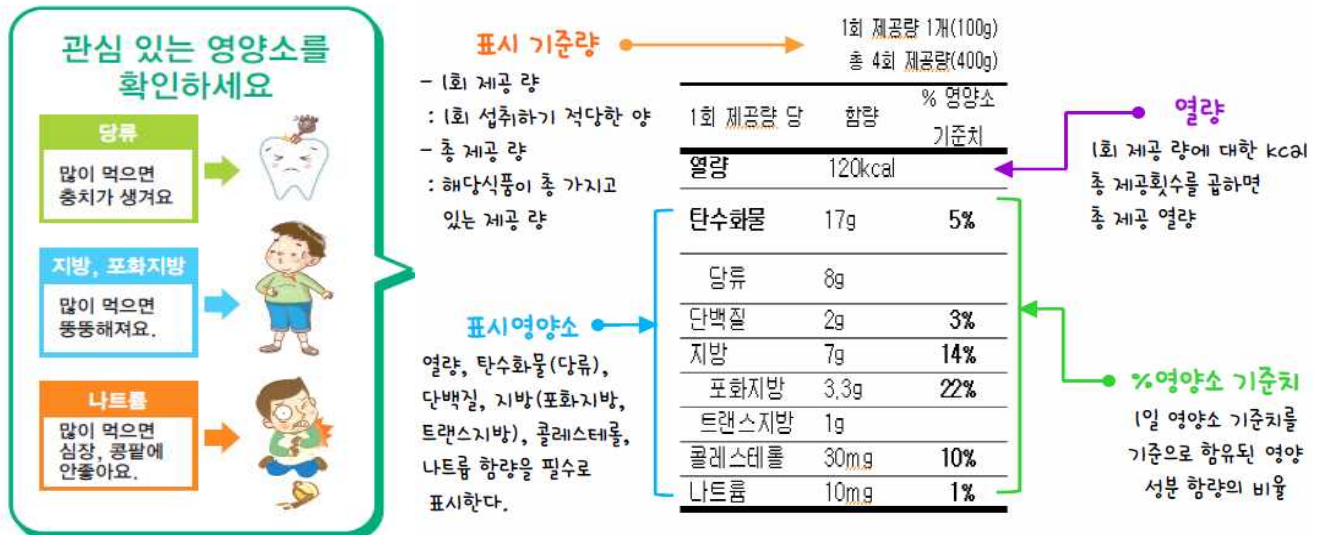


1. 영양표시제란?

식품에 어떤 영양성분이 얼마나 들어있는지 포장에 표시하여 제품에 정확한 영양성분과 그 분량을 알려주는 제도, 우리가 구입하는 식품의 뒷면에 표기하여 지방이나 열량이 적은 식품을 원하거나 좀 더 건강에 좋은 식사를 계획하고자 할 때 유용하게 이용할 수 있습니다.



2. 가공 식품 영양표시 확인법

1단계 : 1회제공량과 총 제공량 확인

1회 분량



1회 제공량 : 100g
(전체의 ¼분량)

2단계 : 열량 확인

- ★ 1회제공량 = 120 kcal
- ★ 과자 총 제공량
 $120\text{kcal} \times 4\text{회} = 480 \text{ kcal}$

3단계 : % 영양소 기준치 확인

- ★ **기준치만큼 섭취**
단백질, 탄수화물, 비타민C, 철분, 칼슘
- ★ **기준치보다 적게 섭취**
콜레스테롤, 나트륨, 지방, 포화지방

3. 햇빛이 최고의 보약! 햇빛 비타민 D!

햇빛으로부터 나오는 자외선은 스트레스 완화와 뇌기능 향상 등 우리 몸에 도움이 되는 비타민 D를 만들어 주기 때문에 자연에서 주는 공짜 약이라고 할 수 있습니다. 과할 경우 피부 노화나 피부암 등의 위험이 있지만 하루 10분 정도면 비타민 D를 충분히 흡수할 수 있습니다.



- ▶ 뼈 건강 향상
- ▶ 뇌기능 향상
- ▶ 수면의 질 향상



- ▶ 우울증 발생률 감소
- ▶ 암 발생률 감소
- ▶ 알츠하이머 위험 감소
- ▶ 혈압 감소