



건강하고 바른 식생활을 실천하는 학교급식  
7~8월 영양·식생활 교육자료

학교  
351-1518  
식생활관  
353-8887  
www.jbut.hs.kr

고카페인 음료, 주의하세요!

1. 카페인은?

- 커피나무, 차잎 등에 함유된 성분
- 식품 및 의약품의 원료로 많이 사용
- 어린이, 청소년 등이 즐겨먹는 콜라, 에너지 음료, 초콜릿 등에 광범위하게 함유

2. 카페인 과잉 섭취 문제점?

- 뇌를 각성시켜 불면증, 행동불안, 정서장애 유발
- 심박동수를 증가시켜 가슴 두근거림, 혈압상승 유발
- 철분흡수를 방해하여 빈혈 유발
- 칼슘흡수를 방해하여 성장 저해 유발
- 카페인에 일시적으로 집중력을 향상 시키나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피곤해짐.

3. 카페인 최대 일일 섭취 권고량?

- 19세 이하의 어린이 및 청소년의 하루 카페인 섭취 제한량은 체중 1kg당 2.5mg 이하입니다.

4. 고카페인 음료, 어떻게 확인하나요?

- 현재 일부 음료에는 “고카페인 함유”라고 표시 되어 있습니다.  
※2013.1.1.부터는 커피, 녹차 등을 포함하여 카페인 함량이 ml당 0.15mg 이상 함유한 음료 제품에 총카페인 함량과 어린이, 임산부 등에 대한 주의 문구를 의무적으로 표시

5. 식품 중의 카페인, 얼마나 들어있나요?

식품의 1회 섭취참고량당 카페인 함량

커피전문점 커피  123 mg	커피·초콜릿 우유  84 mg	캔커피  74 mg	인스턴트 커피  69 mg
에너지 음료  58 mg**	콜라  23 mg	초콜릿  16 mg	침출차  15 mg

6. 생활 속에서 카페인 섭취 줄이기 위한 요령은?

- 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 ‘물’ 마시기
- 부득이하게 마실 경우에는 제품의 ‘카페인 함량’을 반드시 확인하기
- 최대일일섭취 권고량 이하로 마시기

출처: 식품의약품안전처, 네이버 지식백과, 환경부, 대한영양사협회

8월 제철 식품



자두

- ✓ 껍질에 윤기가 나고 단단한 것이 좋다.
- ✓ 꼭지가 마르지 않은 것이 신선하다
- ✓ 껍질이 푸른빛을 띠면 단맛이 강할 수 있다.



열무

- ✓ 열무는 신문지나 키친타월에 싸서 냉장고 신선실에 보관할 경우, 2~3일 정도 보관이 가능하다. 그 이상 보관 시에는 물에 데쳐 물기를 짰 후, 포장하여 냉동 보관해야 한다.

출처: 식생활교실

2024년의 복날: 7월 15일 초복, 7월 25일 중복, 8월 14일 말복

**복날:** 하지 다음 제 3경일인 초복, 제 4경일인 중복, 입추 후 제1경일인 말복이 되는 날을 말한다.

초복에서 말복까지의 기간은 일년 중 가장 더운 때로 이 시기를 삼복(三伏)이라 하며, 이때의 더위를 삼복더위라 부른다. 복날 더위를 피하기 위하여 술과 음식을 마련하여, 계곡이나 산정(山亭)을 찾아가 노는 풍습이 있다.

출처: 두산백과