

알레르기 및 영양정보는 <https://school.jbedu.kr/yongbuk-m/> (식생활관 ☎ 063-630-9133)

주제 : 카페인

[카페인 섭취 바로 알기]

1. 카페인은 무엇일까요?

카페인 **커피콩, 차잎, 과라나 열매** 등과 같은 식물에 천연적으로 존재하는 물질이며, 각성 효과가 있는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.



< 커피콩 >



< 차잎 >



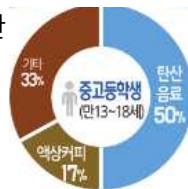
< 과라나 열매 >

2. 카페인이 함유된 식품의 종류는 무엇이 있을까요?

청소년이 즐겨 먹는 탄산음료, 에너지음료뿐만 아니라, 커피 의약품(진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품 등에 들어있습니다.

3. 청소년은 카페인을 어떤 식품에서 섭취할까요?

탄산음료가 50%로 가장 많았고, 기타 33%, 액상커피 17% 순으로 높습니다. 이처럼 카페인은 커피뿐만 아니라 가공식품에 인위적으로 들어있는 경우가 많아서 자신도 모르게 카페인을 과잉섭취 할 위험이 많습니다.

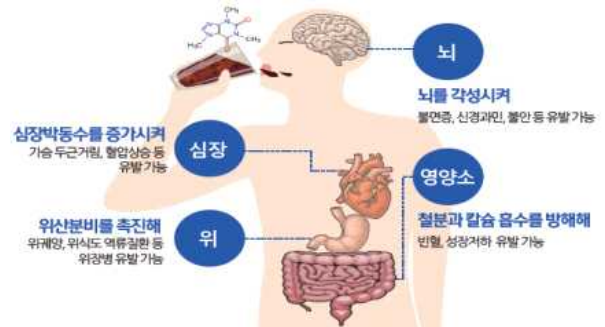


4. 청소년의 카페인 1일 섭취기준은 얼마일까요?

청소년(체중 60kg)은 하루 커피음료 1개와 에너지음료 1개만 마셔도 **최대 일일섭취 허용량(150mg/60kg/day)**을 초과할 수 있습니다.

5. 카페인의 부정적인 영향은 무엇일까요?

카페인 **주의력, 집중력, 활력 증가** 등 긍정적인 영향도 있으나 카페인의 과잉섭취 시 **불안, 메스꺼움, 구토** 등이 일어날 수 있으며 중독 시에는 **불면증, 신경과민, 근육경련, 가슴두근거림증, 칼슘불균형** 등 부정적인 영향이 생길 수 있습니다. 카페인의 민감도는 사람마다 다르지만 성장기 청소년의 경우 카페인의 영향을 더 많이 받을 수 있어 카페인의 총 섭취량에 주의를 기울여야 합니다.



6. 생활 속 카페인 섭취를 줄이는 방법은 무엇일까요?

- 하루 카페인 음료 섭취를 한 잔씩 줄이거나 디카페인 커피나 음료를 선택합니다.
- 졸음이 오거나 목이 마를 경우, 커피나 피로회복제 대신 물이나 주스를 마십니다.
- 티백녹차를 마실 때에는 우려내는 시간은 짧게, 낮은 온도의 물에서 우려냅니다.
- 충분한 숙면과 영양섭취로 카페인 필요 없는 최상의 컨디션을 유지합니다.
- 제품에 함유된 '카페인 함량'을 반드시 확인하고, 카페인 1일 섭취기준 이하로 마시려고 노력합니다.

[자료 출처: 식품의약품안전처, 구글 이미지]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(23가지) 안내

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부:국내산, 순(연)두부:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산 |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산(한우) | * 축산물가공품:국내산(베이컨:외국산) |
| * 고등어,오징어,참조기,미꾸라지,아귀:국내산 | * 꽃게:중국산 | * 갈치:세네갈산 |
| * 낙지,주꾸미:베트남산 | * 명태,코다리:러시아산 | * 수산물가공품:다랑어(원양산) |
| * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | | |

< 12월 중식 식단표 >

12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed	12/5 Thu	12/6 Fri
찰흑미밥 얼큰우거지들깨국 돈육고추장불고기H 햄감자채볶음* 잡채크로켓/케첩 배추김치(자율) 흑백료리사 공주방 티라미수 컵케익 샤인머스켓 친환경상추쌈/쌈장 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,015.9/43.3/168.4/4.9	찰흑미밥 수제블랙햄버거set* 얼갈이된장국 양념깻잎장아찌 오리버섯불고기H 크림새우H 배추김치(자율) 사과즙* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,470.3/45.5/242.0/5.7	비빔밥/계란후라이 앵그리어묵국 꼬들단무지무침H 배추김치(자율) 블루베리즙* 우리밀봉어빵(슈크림)* * 에너지/단백질/칼슘/철 978.0/34.5/242.6/5.3	찰현미밥 돈육김치찌개 비엔나케첩볶음 케이준치킨샐러드H 재래김구이H 배추김치(자율) 사과즙* 수박롤케이크* * 에너지/단백질/칼슘/철 990.2/47.8/164.6/3.8	참치김치볶음밥/계란후라이 건새우아묵국 베이컨크림스파게티 수제 바베큐폭립H 배추김치(자율) 아임리얼 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,343.9/61.5/271.9/5.1
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed	12/12 Thu	12/13 Fri
찰보리밥 쇠고기버섯매운탕 갈치감자조림 비엔나케첩볶음 깨찰김부각* 얼갈이배추겉절이 사과즙* * 에너지/단백질/칼슘/철 813.5/35.3/193.3/2.9	오징어돈육불고기덮밥 맑은콩나물국 상추겉절이* 치즈계란말이 배추김치(자율) 엔요요구르트 유기농 복숭아즙 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.3/25.5/210.1/2.6	백미밥 마라탕 단무지무침 껌바로우 백김치* 요거트과일샐러드H * 에너지/단백질/칼슘/철 739.0/17.7/92.2/7.5	찰현미밥 부대찌개/라면사리 달걀후라이* 해물완자전(완)H 깍두기/파김치H 식혜(컵)* * 에너지/단백질/칼슘/철 667.0/28.1/115.8/2.9	곤드레밥 꽃게탕 로제떡볶이H 고구마크로켓/케첩 고추튀김 배추김치(자율) 망고푸딩* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,080.9/28.2/229.7/2.3
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed	12/19 Thu	12/20 Fri
잡곡밥 도토리냉육사발* 매콤콩나물무침* 고구마치즈돈까스*소스 배추김치/파김치H 엔요요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 614.5/20.8/172.9/2.0	찰흑미밥 바지락된장국 야채계란찜 오삼불고기* 김말이튀김* 열무김치(자율) 유기농 포도푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 927.5/34.8/135.9/13.5	참치마요구운주먹밥 미니우동국 단무지무침 새우튀김(2개)/칠리소스 배추김치(자율) 스위트트로피컬 치즈스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,081.9/20.2/366.4/7.7	마파두부덮밥 부추계란국 해파리냉채(초) 고구마맛탕* 청양마요 치킨렉 열무김치(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,034.6/47.2/405.5/6.3	고추참치비빔밥 새알심팔죽 맑은콩나물국 돈마호크 스테이크 무생채* 레드벨벳케이크* * 에너지/단백질/칼슘/철 957.7/60.3/121.1/4.1
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed	12/26 Thu	12/27 Fri
짜장밥 복어콩나물국 왕만두찜 파닭장정H 배추김치(자율) 베스킨라빈스* * 에너지/단백질/칼슘/철 900.5/43.9/209.7/4.3	백미밥 민물새우호박국 쌈채소&쌈장 목살삼겹구이H 배추김치(자율) 별빛파당산다 우리밀 빨간코 루돌프 케익 자용에이드* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,095.3/37.2/335.4/4.1	크리스마스	김치제육덮밥 건새우아묵국 연두부*양념장 어묵&오징어튀김* 백김치* 감귤* 추러스* * 에너지/단백질/칼슘/철 862.0/36.5/288.2/5.3	백미밥 부대찌개/라면사리 청포묵김가루무침* 고구마치즈돈까스*소스 배추김치(자율) 사과즙* * 에너지/단백질/칼슘/철 672.5/22.0/93.6/1.8
12/30 Mon	12/31 Tue	1/1 Wed	1/2 Thu	1/3 Fri
기장밥 다슬기수제비국 미역줄기버섯볶음 가자미순살강정 떡갈비&파채무침 배추김치(자율) 사과푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,121.2/39.2/157.1/3.8	찰보리밥 돈코츠라멘 단무지무침 칠리새우H 배추겉절이* 엔요요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 845.5/27.3/174.0/2.8	신정	백미밥 들깨우나물 사골떡국 돈육갈비찜 오징어초무침 잡채* 배추김치(자율) 새해 케익 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,041.3/42.8/151.7/4.1	찰흑미밥 얼큰우거지들깨국 돈육고추장불고기H 햄감자채볶음* 잡채크로켓/케첩 배추김치(자율) 흑백료리사 공주방 티라미수 컵케익 샤인머스켓 친환경상추쌈/쌈장 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,015.9/43.3/168.4/4.9

< 1월 중식 식단표 >

1/6 Mon	1/7 Tue	1/8 Wed	1/9 Thu	1/10 Fri
오징어돈육불고기덮밥 맑은콩나물국 상추겉절이* 치즈계란말이 배추김치(자율) 빠니니치즈케익* 유기농 복숭아즙 * 에너지/단백질/칼슘/철 697.1/26.8/210.1/2.9	백미밥 마라탕 단무지무침 껌바로우 백김치* 요거트과일샐러드H * 에너지/단백질/칼슘/철 739.0/17.7/92.2/7.5	잡곡밥 도토리냉육사발* 매콤콩나물무침* 고구마치즈돈까스*소스 배추김치/파김치H 엔요요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 614.5/20.8/172.9/2.0	찹쌀미밥 수제블랙햄버거set* 얼갈이된장국 양념깻잎장아찌 오리버섯불고기H 크림새우H 배추김치(자율) 사과즙* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,470.3/45.5/242.0/5.7	

* 알레르기 정보 *

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류,
14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣