



초가공식품을 줄이는 식생활

우리는 신선하고 몸에 좋은 자연식품을 매끼 먹기를 바라지만 가공식품을 사용하지 않고서는 식사를 준비하기 어려운 시대에 살고 있습니다.

가공식품이 모두 몸에 나쁠까요? 가공식품은 사용 원료의 특성과 식품첨가물 사용 목적을 기준으로 가공식품과 초가공식품으로 나뉩니다.

가공식품과 초가공식품의 특징과 차이점에 대해 알아보시다.

1. 가공에 따른 식품의 분류

1) 미가공식품 또는 최소가공식품

- 천연상태이거나 최소한으로 가공한 식품으로 자연 상태의 것을 먹을 수 없거나 저장성을 높이기 위해 냉장, 냉동, 건조 및 저온 살균과 같은 가공 방법을 사용합니다.
- 신선한 과일, 채소, 견과류, 씨앗류, 곡물, 콩류, 계란이나 생선, 육류, 우유 등이 포함됩니다.

2) 가공식재료

- 식품 또는 자연물을 압착, 정제, 분쇄, 제분, 분무 건조와 같은 공정을 거쳐서 얻어지는 성분으로 주로 요리 재료로 사용됩니다.
- 가염 버터와 같은 지방과 간장, 식초, 설탕, 소금 등이 포함되며 다른 식품의 맛과 향미를 높이는 역할을 합니다.

4) 가공식품

- 천연의 식재료에 가공식재료 성분을 첨가해 제조하며 대부분 2~3가지의 원재료를 포함합니다.
- 소금에 절인 견과류, 시럽에 절인 과일, 훈제 처리한 고기, 치즈 및 수제 빵류 등이 속합니다.
- 가공을 거쳤으나 몸에 해롭다고 하기는 어려우며 음식을 더 오래 보존하거나 맛을 한층 더 강하게 합니다.

5) 초가공식품(ultra processed foods)

- 가공한 재료를 추가로 가공·조리한 식품으로 설탕, 유지, 소금, 향산화제, 안정제 등을 혼합하여 산업적으로 제조하는 식품을 말합니다.
- 보통 가정식 요리로 얻을 수 없는 성분과 여러 가지 식품을 원료로 추출하거나 합성하여 간단하고 편하게 섭취할 수 있도록 만든 식품을 말합니다.
- 탄산음료, 스낵, 시리얼 및 에너지바, 과일 요구르트 및 과일 음료, 피자 파스타 등의 간단 편의제품이 포함됩니다.



2. 초가공식품을 줄이는 식생활

1) 초가공식품의 특징

- 대부분 옥수수, 밀, 콩, 고기로 만들며 첨가물이 거의 없습니다.
- 높은 칼로리에 비해 비타민, 무기질 등의 영양성분이 매우 부족하며, 보통 첨가물의 형태로 혼합됩니다.
- 지방, 설탕, 소금의 함량이 높습니다.
- 값이 싸고 구하기 쉽습니다.

2) 초가공식품의 위험성

- 초가공식품의 소비 증가로 따라 과거 필수영양소의 원천이었던 미가공·최소가공식품의 소비가 줄고 있습니다.
- 현재 우리가 섭취하는 에너지의 20~30%가 초가공식품으로 미국과 영국의 경우 전체 칼로리의 50%이상을 차지하고 있습니다.
- 초가공식품을 매일 4가지 이상 먹는 사람은 한 가지 이하로 먹는 사람에 비해 사망 위험이 62%로 높고 심장 발작, 뇌졸중 발생 가능성이 높아진다는 연구결과가 있습니다.

3. 초가공식품을 줄이는 식생활 실천 방법

- ① 밥상에 제철 채소와 자연 식재료의 비중을 높입니다.
- ② 쉽고 편한 초가공식품에 의존하기보다는 자연 식재료로 요리하고 천천히 먹습니다.
- ③ 빵과 음료수보다 과일, 고구마 등의 건강한 간식을 선택합니다.
- ④ '저염, 저당, 저지방, 유기농' 등의 포장 광고에 유의합니다.
- ⑤ 재료의 성분, 함량, 원산지, 식품첨가물 등을 꼼꼼히 확인하고 구입합니다.

※자료출처 : '식품안전정보원-건강 위해가능 영양성분 저감 방안 마련을 위한 NOVA식품분류체계 활용', 'bbc.com(bbc food.2019.7.21.)', 'fitpeople.com', '지금 먹는 음식에 엉터리 과학이 숨겨져 있습니다.(2021,시그마북스, 팀스펙터)'



☞ 무농약쌀, 친환경작곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산품)

| 쌀 (밥죽,누룽지,떡) | 배추김치 | | 쇠고기/ 가공품 | 돼지고기/ 가공품 | 닭고기/ 가공품 | 오리고기/ 가공품 | 오징어/ 가공품 | 꽃게/ 가공품 | 낙지/ 가공품 | 명태/ 가공품 | 갈치/ 가공품 | 다랑어/ 가공품 | 콩 (두부류) |
|-----------------|------|------|-------------|--------------|-------------|--------------|-----------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| | 배추 | 고춧가루 | | | | | | | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산/ 수입(페루)산 | 국내산 | 베트남산 | 러시아산 | 세네갈산 | 원양산 | 국내산 |



6월 학교급식 식단 안내



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------|-------|--|---|-------|-------|---|---|-------|-------|--|---|-------|-------|--|--|--|--|
| | 6/1 Tue | | | | 6/2 Wed | | | | 6/3 Thu | | | | 6/4 Fri 금다날 | | | | | | |
| | 검정쌀밥 모듬햄찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 계란찜 ①⑤⑨⑬ 감자간장조림 ⑤⑥ 도라지초무침 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑨⑬ 흑임자깨죽 ⑬ | | | | 기장밥 오징어무국 ⑤⑥⑨⑬ 돼지고기강정 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물들깨무침 ⑤ 갯잎장아찌 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 포도맛젤리 ⑬ | | | | 강황쌀밥 건새우아욱국 ⑤⑥⑨⑬ 닭볶음 ⑤⑥⑨⑬⑮ 잡채 ①⑤⑥⑧ 무장아찌무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 추로스 ②⑥ | | | | 작은밥&김가루 스파게티&로제소스 ②⑥⑨⑫ 닭봉조림 ⑤⑥⑬ 오이무피클 ⑬ 마늘바게뜨 ②⑥ 요구르트 ② 배추김치 ⑨⑬ | | | | | | |
| | 에너지 | 단백질 | 칼슘 | 철분 | 에너지 | 단백질 | 칼슘 | 철분 | 에너지 | 단백질 | 칼슘 | 철분 | 에너지 | 단백질 | 칼슘 | 철분 | | | |
| | 695.1 | 28.5 | 188.9 | 3.5 | 760.1 | 37.2 | 136.6 | 3.1 | 779.9 | 41.7 | 222.3 | 4.1 | 874.8 | 39.3 | 187.8 | 3.6 | | | |
| 6/7 Mon | | | | 6/8 Tue | | | | 6/9 Wed | | | | 6/10 Thu | | | | 6/11 Fri 금다날 | | | |
| 강황쌀밥 다슬기국 ⑤⑥ 치킨타코 ①⑤⑥⑫⑬⑮ 어묵무침(충무식) ⑤⑥⑬ 김구이 ⑬ 배추김치 ⑨⑬ 수박 | | | | 차수수밥 떡만두국 ①⑤⑥⑩⑫ 병어조림 ⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥⑬ 두부샐러드 ⑤⑥⑫⑬ 배추김치 ⑨⑬ 핫도그 ①⑤⑥⑩⑬ | | | | 검정쌀밥 복어채콩나물국 ⑤ 김치사태찜 ⑤⑥⑨⑩⑬ 계란말이 ①⑤ 유부맛살냉채 ⑤⑬ 열무김치 ⑨⑬ 아이스슈 ①②⑥ | | | | 보리밥 호박잎된장국 ⑤⑥ 돼지고기편육 ⑤⑥⑨⑩⑬ 채소/쌈장 ⑤⑥⑬ 비빔막국수 ③⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 꿀토마토 ⑫ | | | | 카레밥 ⑤⑩ 표고미역국 ⑬ 간소새우 ⑤⑥⑨⑫⑬ 파김치 ⑬ 사과파이 ②⑤⑥ 참외 | | | |
| 에너지 | 단백질 | 칼슘 | 철분 | 에너지 | 단백질 | 칼슘 | 철분 | 에너지 | 단백질 | 칼슘 | 철분 | 에너지 | 단백질 | 칼슘 | 철분 | | | | |
| 688 | 22.5 | 167.4 | 5.6 | 783.1 | 28.2 | 198.4 | 3.9 | 693.5 | 43 | 229.9 | 5.1 | 683.5 | 45.5 | 151.5 | 8.8 | | | | |
| 6/14 Mon | | | | 6/15 Tue | | | | 6/16 Wed | | | | 6/17 Thu | | | | 6/18 Fri 금다날 | | | |
| 검정쌀밥 순두부찌개 ①⑤⑨⑬ 닭다리살배추훈제 ①⑤⑬⑮ 삼치마요구이 ①⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치 ⑨⑬ 구슬떡 | | | | 차수수밥 새알미역국 ①⑤⑥⑩ 포크커들릿 ①②⑤⑥⑩⑫ 시래기된장지짐 ⑤⑥ 비빔미역국수 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 파인맛음료 | | | | 귀리밥 ⑥ 콩나물김치국 ⑤⑨⑬ 닭봉조림 ⑤⑥⑬ 오징어링튀김 ①⑤⑥⑫ 생갯잎무침 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑨⑬ 수박 | | | | 강황쌀밥 황태시래기국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 자반고등어구이 ⑤⑥⑦ 채소감자전 ①⑤⑥ 채소/쌈장 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ | | | | 자장밥반면반 ⑤⑥⑩⑫ 유부계란국 ①⑤ 단무지 ⑬ 납작만두&비빔채소 ⑤⑥⑩⑬ 배추김치 ⑨⑬ 요구르트 ② | | | |
| 에너지 | 단백질 | 칼슘 | 철분 | 에너지 | 단백질 | 칼슘 | 철분 | 에너지 | 단백질 | 칼슘 | 철분 | 에너지 | 단백질 | 칼슘 | 철분 | | | | |
| 746.1 | 53.8 | 164.1 | 4 | 792.1 | 38.3 | 196.2 | 3.4 | 669 | 33 | 137.7 | 3.6 | 677.4 | 36 | 159.3 | 3.6 | | | | |
| 6/21 Mon | | | | 6/22 Tue | | | | 6/23 Wed | | | | 6/24 Thu | | | | 6/25 Fri 금다날 | | | |
| 보리밥 근대된장국 ⑤⑥⑨ 김치사태찜 ⑤⑥⑨⑩⑬ 두부양념구이 ⑤ 건조묵그라탕 ②⑨⑫⑬ 배추김치 ⑨⑬ 한라봉소르베 | | | | 차수수밥 닭고기미역국 ⑮ 오징어떡볶음 ⑤⑥⑨⑫ 햄&호박전 ①⑤⑥⑩ 갯잎순나물 배추김치 ⑨⑬ 수박 | | | | 강황쌀밥 생선찌개 ⑤⑥⑧⑨⑫ 떡갈비&구운채소 ⑤⑥⑩⑫ 메밀된장나물 ③⑤⑥ 볶음우동 ⑤⑥⑨⑬⑫⑮ 배추김치 ⑨⑬ 요구르트 ② | | | | 검정쌀밥 육개장 ①⑤⑥⑫ 미트볼조림 ⑥⑩⑫⑬⑮ 해시브라운&케첩 ⑤⑥⑫ 오이지무침 ⑬ 배추김치 ⑨⑬ 참외 | | | | 볶음밥 ①⑤⑨⑩⑫ 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 귀바로우 ④⑤⑥⑩⑬ 쫄면무침 ⑤⑥⑬ 고구마줄기무침 ⑨⑬ 깍두기 ⑨⑬ | | | |
| 에너지 | 단백질 | 칼슘 | 철분 | 에너지 | 단백질 | 칼슘 | 철분 | 에너지 | 단백질 | 칼슘 | 철분 | 에너지 | 단백질 | 칼슘 | 철분 | | | | |
| 733.6 | 45.5 | 433.3 | 4.5 | 712.3 | 38.8 | 134.5 | 3.2 | 757 | 35.5 | 136.2 | 3.5 | 693 | 21.8 | 61 | 3.1 | | | | |
| 6/28 Mon | | | | 6/29 Tue | | | | 6/30 Wed | | | | | | | | | | | |
| 귀리밥 ⑥ 돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 고등어구이마늘조림 ⑤⑥⑦ 오이무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 콘치즈 ①② 요거트 ②⑬ | | | | 강황쌀밥 들깨미역국 ⑤⑥⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 코다리찜 ⑤⑥⑨ 감자볶음 ⑤⑩ 배추김치 ⑨⑬ 컵샐러드 ①②⑫ | | | | 기장밥 민물새우시래기국 ⑤⑥⑨⑬ 닭바베큐소스조림 ⑫⑬⑮ 상추부추무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 크림치즈바게뜨 ②⑥⑬ 레몬슬러쉬 ② | | | | | | | | | | | |
| 에너지 | 단백질 | 칼슘 | 철분 | 에너지 | 단백질 | 칼슘 | 철분 | 에너지 | 단백질 | 칼슘 | 철분 | | | | | | | | |
| 742.2 | 32.6 | 351.4 | 4.3 | 712.4 | 39.7 | 158.5 | 4.2 | 761.6 | 50.6 | 239.3 | 4.6 | | | | | | | | |

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

- ❖ **알레르기 정보**
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 237-2735)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ❖ **식재료 원산지 및 영양량 표시 정보**
 전주용흥중학교 홈페이지 (<http://www.yongheung.ms.kr/>) → 용흥소식 → 급식실 → 급식게시판