



영양·식생활 소식

식품구성자전거에 대해 알아봅시다.

식품구성자전거란?

매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼 균형있게 섭취하고, 충분한 물 섭취와 규칙적인 운동을 통해 건강 체중을 유지할 수 있다는 것을 표현한 것입니다.

식품구성자전거



식품군별 식품구성자전거 대표식품

식품군	식품명(식품구성자전거)
곡류	현미밥, 쌀밥, 가래떡/백설기, 국수(말린 것), 식빵, 시리얼, 옥수수, 감자, 고구마
고기·생선·달걀·콩류	쇠고기(또는 돼지고기), 닭고기, 고등어, 오징어, 새우, 달걀, 완두콩(또는 강낭콩), 두부, 호두
채소류	당근, 오이, 고추, 브로콜리, 애호박, 김치, 김, 버섯
과일류	수박, 딸기, 귤, 바나나, 포도, 블루베리
우유·유제품류	우유, 치즈, 요구르트(호상), 요구르트(액상)
유지·당류	설탕, 콩기름, 올리브유(또는 버터)

새로운 식품군이 추가되었어요



유지 및 당류는 다른 식품군을 조리하는 과정에 사용되는 식품군이라 의식적으로 섭취하지 않아도 자연스럽게 섭취하게 되는 식품군이라하여 2015년 개정된 식품구성자전거에서는 사라졌지만 유지 및 당류 섭취량의 섭취량이 증가하는 추세이고 과잉 섭취하지 않도록 최근 추가 되었습니다.

※ 자료출처: 보건복지부 한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준·활용연구, 2021.



식품 위생·안전 소식

가정간편식, 꼼꼼하게 확인하세요!

가정간편식이란?

완전조리 또는 반조리 형태로 바로 섭취거나 간단히 조리하여 섭취하는 식품으로 아래와 같은 식품들이 있습니다.



즉석섭취식품



신선편의식품



즉석조리식품

도시락, 샌드위치, 햄버거, 김밥, 삼각김밥 등

샐러드, 간편과일, 새싹채소 등

즉석밥, 죽, 스프, 국, 탕, 찌개 등

간편식품 조리전 체크포인트

- ① 간편식품의 용기포장은 다양하므로 제품표시에 '전자레인지용' 여부를 확인해야 합니다.
- ② 전자레인지에 사용 가능한 용기의 재질인지 반드시 확인하고 사용하세요.

사용가능	사용 불가능
폴리프로필렌(PP) 고밀도폴리에틸렌(HDPE) 결정화폴리에틸렌테레프탈레이트(C-PET) 내열폴리스티렌(내열PS)	폴리에틸렌테레프탈레이트(PET) 말라민수지 페놀수지 및 요소수지

- ③ 레토르트 식품은 제품의 종류에 따라 조리법이 달라집니다. 즉석카레, 간편죽, 국밥 등의 레토르트 식품은 '중탕용'인지 '전자레인지용'인지 확인하세요.

※ 자료출처: 식품안전나라-식품안전정보원



이야기가 있는 절기음식

칠석은 어떤 날인가요?

전설 속의 견우와 직녀가 만나는 날로 **음력 7월 7일**에 전통적인 행사를 지낸다.

칠석날 저녁에 **은하수**의 양쪽 끝에 있는 견우성과 직녀성이 1년에 1번 만난다고 하는 전설에 따라 별을 제사 지내는 행사이다. 견우와 직녀의 두 별이 사랑을 속삭이다가 옥황상제의 노여움을 사서 1년에 1번씩 **칠석 전날 밤**에 은하수를 건너 만났다는 전설이 있다. 이때 까치와 까마귀가 날개를 펴서 다리를 놓아 견우와 직녀가 건너는 이 다리를 **오작교**라고 한다

◆ 추천음식: 오이, 참외, 호박부침