

제철음식

안전하게 맛있게

가을철식재료를 안전하게 먹을 수 있는 방법을 알아보자!



경기도영양교사회
GEONGGI DO SOCIETY OF NUTRITION EDUCATION



가을철 농산물

온갖 과일과 곡식들이 영그는 수확의 계절, 가을
옛 선인들께서는 하늘은 높고 말은 살핀다는 '천고마비의 계절'이라 일컫었습니다.



사과

항산화성분인 폴리페놀 성분과
플라보노이드는 항암작용을
합니다.



배

세로부티 호흡기 질환에 약으로
사용될만큼 기침이나 가래를
삭이는 데에 효과가 있습니다.



감

비타민 A와 비타민 C가
풍부하여 면역력 증진에
도움이 됩니다.



고구마

칼륨 함량이 높아 체내 나트륨
배출 및 혈압 조절에 도움을
줍니다.



팥

팥의 안토시아닌은 항산화작용
을 도와줍니다. 사포닌 성분이
있어서 배탈이 났을 땐 피해야
하는 식재료예요.



배추

다량의 식이섬유를 가지고
있는 배추는 대장 건강에
이롭습니다.



학교급식과 함께하는 가을철 농산물



가을 제철과일로
풍부한 자연의 단맛
과일샐러드

튀겨서 고소하고,
물엿에 버무려 달콤한
고구마맛탕





가을철 수산물

날씨가 시원해지면 수산물의 계절이 시작됩니다.

가을부터 많은 수산물이 살이 오르고 감칠맛이 나며 영양가 또한 풍부해집니다.



대하

대하에는 키토산과 타우린이 풍부하여, 혈액순환과 해독작용을 돕습니다. 대하의 풍부한 칼슘과 단백질은 성장기 아이들에게 꼭 필요한 영양소입니다. 대하를 먹을 때에는 타우린과 키토산이 풍부한 머리, 꼬리, 껍질까지 통째로 먹는 것이 좋습니다.



고등어

고등어에는 불포화지방산으로 알려진 EPA와DHA가 풍부하여 혈관건강 및 두뇌기능 강화에 좋습니다. 또한, 체내 항산화기능을 돕는 셀레늄의 함량이 높아 노화방지, 피부건강관리 등에도 도움을 줍니다. 고등어는 찌개, 조림, 구이 등 조리방법도 다양하며, 가을철 쉽게 즐길 수 있는 수산물 중 하나입니다.



가을철 수산물



오징어

오징어에는 다른 어패류에 비해 2~3배 정도의 타우린이 함유되어 있습니다. 이는 혈중 콜레스테롤을 조절하고 혈압조절 및 각종 암을 예방하는데 도움을 줍니다. 오징어는 아연 또한 풍부하며 아연은 성장, 조직 및 골격 형성, 면역기능 등을 원활하게 해 줍니다.



꽃게

꽃게 또한 타우린 성분이 풍부해 우리 몸속에 쌓인 피로물질을 제거하여 피로회복에 도움을 줍니다. 그 외에도 키토산 성분이 다량 함유되어 있는데, 키토산은 혈관 내 콜레스테롤 수치를 낮추어주는 기능이 있어 성인병 예방에도 도움이 됩니다.



학교급식과 함께하는 가을철 수산물



따뜻한 것 생각날때,
푸짐하게 제공하는

꽃게탕

돼지고기와 함께볶아
더 맛있는
돈육오징어불고기





입 맛 좋은 가을철 이렇게 건강관리하자

출처: 식품의약품안전처

말도 살이 찐다는 천고마비의 계절 가을이 왔습니다.

가을철에는 대표적인 명절인 추석에 있는데요. 추석에는 비슷하게 먹지만 체중이 더
느는 것 같은 기분이 듭니다. 평소에 먹는 식사보다 명절 음식의 열량이 높기 때문인데요.
명절음식의 열량은 생각보다 높습니다.



송편 5~6개
300kcal



밥 한공기
300kcal



동태전
180kcal(100g당)



소갈비찜
500kcal(찜 4~5쪽)



식혜
100kcal



약과
170kcal



입 맛 좋은 가을철 이렇게 건강관리하자

출처: 식품의약품안전처

그렇기 때문에 추석에는 평소와 비슷하게 식사를 하지만 열량과 나트륨, 당이 많아 체중은 늘어 날 수 있습니다. 열량, 나트륨, 당은 줄이고 건강하게 조리하는 방법을 알려드립니다.

1

갈비찜이나 불고기를 조리할 때는

양념은 설탕 대신 **파인애플, 배, 키위** 같은 과일을 사용합니다.

→ 당도 줄이고, 연육효과도 높일 수 있어요.



2

명절음식의 대표적인 **토란국, 고사리 나물**은 위해성분 제거를 위해 **조리시 주의가 필요합니다.**



토란
옥살산칼슘, 호모겐티신산



고사리
프타케로사이드



끓는 물에 5분이상 삶은 후 물에 담갔다 사용



입 맛 좋은 가을철 이렇게 건강관리하자

출처: 식품의약품안전처

3

개인접시를 이용하여 먹을만큼만 적당히 덜어먹기



4

작은 크기(200ml 이하)의 국그릇 사용하여
나트륨 섭취 줄이기



5

두부, 햄, 어묵은 뜨거운 물에 한번 데쳐내고 조리하기.
→ 가공식품의 나트륨 함량 줄일 수 있습니다.





가을철 식재료를 안전하게

출처: 식품의약품안전처

가을은 단풍과 은행이 물드는 계절로 행락객이 많이 늘어나는 계절입니다.
종종 산에서 채집하는 독버섯들로 인해 문제가 생기기도 하는데요.
가을철에 주의 해야할 안전사항을 알려드립니다.

독버섯은 전문가도 구별하기 어려워요.!

독버섯은 '화려한 색깔을 띤다.'와 같이 식용을 판단하는 속설들이 많지만,
대부분 과학적 근거가 없으므로 맹신하면 안됩니다.

독버섯 성분은 가열, 조리하더라도 독성이 그대로 남아있으므로
'익혀서 먹으면 안전하다.'는 속설도 주의해야합니다.

주의 해야할 독버섯 종류



붉은사슴불버섯



파리버섯



갈황색미치광이버섯



섯갓외대버섯

일반 버섯과 유사하게 오인해서 먹을 수 있는 독버섯입니다. 주의하세요.



가을철 식재료를 안전하게

출처: 식품의약품안전처

그럼 가을철 많이 발생하는 자연독 식중독을 예방하기 위한 방법은 무엇이 있을까요.

1

채취한 야생버섯은 남에게 권하지 말것



2

식용버섯으로 정확하게 확인되지 않는 버섯은 절대 먹지 말것
→ 독버섯 독성분은 가열로 사라지지 않는 경우가 많으며,
중독증상이 심한경우가 많음



3

독버섯 구별법에 대한 비전문가의 말을 믿지 말것



가을철 식재료를 안전하게

출처: 식품의약품안전처

또한 가을철에 가장 큰 명절인 '추석'이 있는데요.

가을철은 아침·저녁과 낮의 기온차로 식중독 발생우려가 높는데다 한 번에 많은
음식물을 미리 만들어 보관하는 추석 명절에는 식재료 구입부터 조리·보관, 섭취까지
보다 꼼꼼한 주의가 필요합니다.

1

열량이 낮은 나물이나 **채소 위주로** 식사하세요.



2

성묘를 위해 산 등에 가서 덜 익은 **과일이나 독버섯** 등을
함부로 채취·섭취해서는 안 되며,

성묘 후 준비한 음식을 먹을 때에는 손을 씻거나 위생 물티슈로 깨끗이 닦아야 한다.

3

분쇄육 조리 시 속까지 완전히 익힌다.

→ 햄, 소시지 등 **가공품은 중심온도 75℃에서 1분 이상 가열**조리한다.

→ 미리 준비해둔 **전과 튀김은 실온에서 2시간 두었으면 재가열** 뒤 섭취한다.





가을철 식재료를 안전하게

출처: 식품의약품안전처

4

익히지 않은 고기 및 생선류는 다른 음식과 **분리, 보관**하여 교차오염을 방지 하세요.

5

- 차례음식은 필요한 만큼만 조리하고 남은 재료는 종류별로 냉장 및 냉동보관하세요.
- 지방산패에 의한 변질을 막기 위해 지방함량이 높은 식품은 **저온에서 보관**하세요.



10°C 이하
저온보관

6

나물, 산적 등 명절음식은 조리 후 냉장 보관하며, 상온 보관 시에는 **4시간을 넘기지 않도록** 합니다.



4시간

7

추석 성묘 시 **자동차 트렁크에** 음식을 보관할 경우 반드시 아이스박스를 이용하고, 가능한 **2시간 이내**에 먹도록 합니다.



2시간



제철음식 안전하게 맛있게

말도 살이 찐다는 천고마비의 계절인 가을철 식재료에서
알아보았습니다.

가을철은 기온이 크게 떨어지지 않아,
자칫 음식 보관할때 식중독이 발생할 수 있는데요.

위생적이고 안전하게 생활할 수 있도록 주의해봐요.

