

<10월 학생 영양 정보>

# 가을철 영양관리

찌는 듯한 무더위가 지나가고 바람이 선선해지는 가을!

가을에는 식욕이 돌아 살이 찌기 쉽고 큰 일교차 때문에 감기에 걸리기 쉽습니다.

이러한 가을철을 건강하게 보내기 위한 영양관리 방법에는 어떤 것이 있을까요?

## 가을철 신체변화와 건강

가을은 낮과 밤의 일교차가 크고 습도가 급격히 낮아지는 계절입니다. 이러한 변화 때문에 우리 몸의 자율신경계에도 문제가 발생하고 면역력이 저하되어 여러 가지 질병에 걸리기 쉽습니다.

감기와 같은 호흡기 질환이 가장 흔하고 알레르기성 질환이나 피부 질환, 뇌졸중이나 심근경색과 같은 심혈관계 질환의 발생도 증가합니다. 또한 식욕이 왕성해지면서 체중관리에 문제가 생기기도 합니다.

이러한 계절에 우리 몸을 건강하게 지키기 위한 영양관리 방법에는 어떤 것이 있는지 알아보겠습니다.





## 가을철 영양관리

### 01 충분한 수분을 섭취합니다.

기후가 건조한 가을에는 여름만큼이나 수분 보충이 중요하지만, 여름철에 비해 갈증을 덜 느끼므로 오히려 수분 섭취가 부족할 수 있습니다. 따라서 의식적으로라도 수분을 충분히 섭취하는 것이 중요합니다. 물은 체내의 영양소와 노폐물을 운반하고 체온을 조절하는 등의 역할을 하므로 적절한 수분 섭취는 신진대사에 도움을 주고 건조함으로 인해 나타날 수 있는 피부 질환에도 도움이 됩니다.

성인의 하루 수분 필요량은 1.5~2L 정도로 하루 8잔 정도의 물을 섭취하는 것이 좋습니다. 물 대신 커피나 탄산음료를 섭취할 경우 수분이 오히려 몸 밖으로 빠져나가거나 당분을 과도하게 섭취할 수 있으므로 음료가 아닌 물로 섭취하도록 합니다.



**수분 하루 섭취 권장량 :**  
**하루 1.5~2L**  
**(8잔 내외)**

### 02 적절한 체중유지를 위해 과식을 주의합니다.

천고마비의 계절 가을. 날씨가 한결 선선해지는 가을철에는 더위에 지쳐있던 신체가 생기를 얻고 신진대사가 활발해져 식욕도 왕성해집니다. 또한 햇곡식과 햇과일 등 먹거리가 풍성해지고 명절이 있는 만큼 과식하기도 쉬운 계절이지요. 이뿐만 아니라 가을철 낮의 길이가 짧아지면서 호르몬의 합성과 조절에 문제가 생겨 우울증상이 나타날 수 있는데, 우울함을 먹는 것으로 해결하는 사람의 경우에도 과식을 할 수 있습니다.

무심코 먹는 가을철 간식거리나 명절 음식은 칼로리가 꽤 높을 수 있으니 주의가 필요합니다. 가을철에 자주 먹는 음식의 칼로리를 살펴보고 적정량만 섭취할 수 있도록 합시다.



사과

1개(240g) 150kcal



감

1개(200g) 102kcal



배

1개(400g) 164kcal



곶감

1개(34g) 84kcal





## 가을철 영양관리

### 03 양질의 단백질을 적절히 섭취합니다.

가을철에는 큰 일교차와 습도 저하로 인해 면역력이 저하되어 호흡기 질환이나 알레르기성 질환, 피부 질환 등 다양한 질환이 나타날 수 있습니다. 이럴 때일수록 양질의 단백질을 적절히 섭취하는 것이 필요합니다.

왜냐하면 우리 몸에 침입한 세균이나 이물질에 대항하기 위해 항체를 합성할 때 단백질의 분해 산물인 아미노산이 필요하기 때문입니다. 또한 가을철에 나타나는 다양한 환경적인 변화가 신체에 스트레스로 작용할 수 있는데, 스트레스 상황에서는 기초대사가 증가하고 체내 단백질이 분해되어 에너지원으로 쓰이기 때문에 충분한 열량과 단백질을 섭취해야 합니다.



9~11월 제철인 **꽃게**는 필수아미노산, 철분, 아연 등 미량 영양소가 함유되어 있습니다.



7~10월 제철인 **갈치**는 불포화지방산, 칼슘, 비타민A 등의 영양소를 함유하고 있습니다.

이 외에도 **새우, 낙지, 고등어** 같은 가을 제철음식이 있습니다.

### 04 비타민, 무기질을 충분히 섭취합니다.

다양한 질환으로부터 몸을 보호하기 위하여 면역력 강화에 도움이 되는 비타민과 무기질을 충분히 섭취하는 것이 좋습니다. 특히 일교차가 크고 건조한 가을철에는 감기와 같은 호흡기 질환이 많이 생길 수 있는데, 비타민A와 비타민C는 호흡기의 상피조직을 건강하게 함으로써 바이러스 침투를 막아 주므로 감기 예방에 좋습니다. 이 외에도 비타민E, 철분, 아연 등과 같은 다양한 미량영양소들이 면역력 강화에 도움을 줍니다.

면역력 강화와 감기 예방에 좋은 영양소가 풍부하게 들어있는 가을철 먹거리에 대해 알아보시다.



사과: 비타민C



감: 비타민A, 철분



배: 비타민C, E



대추: 비타민C, 엽산



석류: 비타민C, 칼륨



밤: 비타민C, 철분



무: 비타민C, 엽산

★코로나 19-학교급식 에티켓 관련 참고자료★

함께해요! 조심조심 코로나19

미래를 함께  
부산교육

# 학교급식 에티켓!



흐르는 물에 30초 동안 비누로 손을 깨끗이 씻으세요.



앞 학생과 거리를 두고 줄을 서세요.



마스크는 자리에 앉은 후 식사 직전에 벗어주세요.



가능한 마주 보고 식사하지 않습니다.



식사 시 기침이나 재채기가 나올 경우 옷소매로 입과 코를 가리세요.



식사 중 대화는 삼가주세요.



식사를 마친 후 마스크를 착용해주세요.



마스크 착용



손 소독하기



손 자주씻기



NEWSIS