1800kcal 아침

어느덧 추운 겨울바람은 물러가고
따뜻한 봄바람이 활기찬 기운을 몰고 오네요.
몸도 마음도 기지개를 펴는 요즘, 식사요법을
실천하는 마음가짐에도 한껏 기지개를 펴고
다시 한번 마음을 다잡는 시간을 가져보는 것은
어떨까요?

신선하고 향기로운 봄나물이 많이 나는 계절입니다.
냉이, 달래, 쑥, 미나리... 봄내음을 풍기는 제철 나물로 입맛을 돋우고
새로운 마음으로 기운내시어 다가올 계절 지치지 않는 체력 유지와
더불어 건강한 식사관리를 위한 노력을 함께 해요.

「**목희정** / 가톨릭대학교 성바오로병원 영양과」

숙주의 다양한 영양성분

숙주에는 비타민 B6가 다량 함유되어 있는데 가지의 10배, 우유보다 24배 정도 많은 양이다. 비타민 B6은 면역기능을 활성화시켜 주는 작용을 한다. 또 녹두에서 숙주나물이 되는 과정에서 생기는 아스파라긴산이 숙취해소에 도움을 준다.

식단	재료명	분량(g)	식품군 구성	칼로리
보리밥	백미	180	곡류군 3단위	300
	보리	30		
무소고기국	무	20	채소군 0.3단위	5
	대파	3		
	소고기	8	어육류군 0.2단위	10
돌미나리무침	돌미나리	35	채소군 0.5단위	10
	기름	2	지방군 0.4단위	20
닭살두반장 볶음	닭살	20	어육류군 0.7단위	35
	오징어	10		
	양파	5	채소군 0.2단위	5
	청,홍피망	5		
	생표고	5		
	굴소스	소량	-	-
	두반장			
숙주 돼지고기 볶음	돈육채	25	어육류군 0.6단위	45
	숙주	10	채소군 0.5단위	10
	생표고	10		
	부추	10		
	홍고추	5		
	기름	3	지방군 0.6단위	30
깍두기	깍두기	35	채소군 0.5단위	10
간식	우유	200	우유군 1단위	125
칼로리 합계				605

1800kcal 점심

칼슘의 보고, 미역

미역은 인체에 필요한 40여종의 미네랄, DHA를 비롯한 리놀산, 무게의 30%나 되는 섬유소, 비타민이 풍부하고, 전 식품 중 가장 강력한 알카리도는 그 어떤 식품에도 뒤지지 않는 이상적인 건강식품이다.
성인이 하루에 섭취해야 하는 칼슘량은 약 600~800mg, 칼슘이 많이 들어 있는 해조류 가운데에서도 미역은 100g에 1300mg이나 되는 칼슘이 포함되어 있다. 따라서 미역을 매끼 먹는 것만으로도 우리 인체가 필요로 하고 있는 칼슘과 미량원소의 거의를 섭취할 수 있다. 더구나 미역 속의 칼슘은 특히 양질의 것으로 그 흡수량이 분말화했을 때 거의 80%에 이르며 우유의 13배, 시금치의 25배, 쌀의 200배에 달하는 칼슘량을 갖고 있다.

담백한 맛의 병어

병어와 같은 흰살 생선은 단백질이 풍부할 뿐만 아니라 불포화지방산이 들어 있어 성인병 예방에도 좋다. 병어는 기다란 계란형으로 평평하고 등쪽이 튀어나와 있어 몸높이가 높다. 빛깔은 등쪽이 청색을 띤 은백색으로 되어 있다. 비늘은 없고 표면이 매끄러운 흰살 생선으로 지방과 수분이 적어 살이 맛있다. 늦은 가을 또는 한겨울부터 이른 봄에 걸쳐 기름이 올라 맛이 좋다. 6월은 산란기이므로 이때는 피하는 것이 좋다. 표면이 매끄럽고 윤기가 흐르며 살이 단단하고 탄력있는 것이 좋다.

식단	재료명	분량(g)	식품군 구성	칼로리
보리밥	백미	180	곡류군 3단위	300
	보리	30		
조갯살 미역국	불린미역	35	채소군 0.5단위	10
	조갯살	15	어육류군 0.2단위	15
된장비빔밥	취나물	25	채소군 1.5단위	30
	참나물	25		
	도라지	25		
	느타리버섯	20		
	소,우둔	10	어육류군 0.2단위	10
	참기름	5	지방군1단위	45
병어양념구이	병어	50	어육류군 1단위	50
강된장	풋고추	8	채소군 0.5단위	10
	홍고추	7		
	애호박	10		
	생표고	10		
	멸치	1.5	어육류군 1단위	5
	된장	소량	-	-
배추김치	배추김치	35	채소군 0.5단위	10
간식	귤	100	과일군 1단위	50
칼로리 합계				535

1800kcal 저녁

봄철식품, 쑥

쑥은 칼슘과 식이 섬유소, 비타민A와 비타민C가 풍부하게 들어 있다. 특히 칼슘은 쌀을 주식으로 하는 우리나라 식생활에서 부족하기 쉬운 영양소 중 하나로 뼈의 건강을 위해 필수적이다. 칼슘은 동물성 식품에 많이 들어 있고 대부분의 야채에 그다지 풍부하지 않은 편이나 쑥에는 비교적 많이 들어있다. 예로 시금치에는 100g당 41mg이 들어있는 반면 쑥에는 무려 93mg이 들어있다.

또 쑥에는 식이섬유소가 100g당 3.7mg 정도 들어있는데 배추에 0.7, 시금치 0.7, 숙주나물 0.4, 상추 0.5mg과 비교하면 얼마나 많은지 쉽게 알 수 있다.

식단	재료명	분량(g)	식품군 구성	칼로리
현미밥	백미	180	곡류군 3단위	300
	현미	30		
쑥된장국	쑥	15	채소군 0.2단위	5
	된장	소량	–	–
머위나물	머위	50	채소군 0.7단위	15
	참기름	5	지방군1단위	45
꽈리고추 고등어조림	고등어	60	어육류군 1.2단위	90
	꽈리고추	15	채소군 0.2단위	5
돈육잡채	오징어	8	어육류군 0.8단위	40
	새우살	8		
	돈육	15		
	목이버섯	4	채소군 0.4단위	10
	오이	6		
	표고	6		
	당근	6		
	양파	6		
	홍고추	2		
	기름	5	지방군1단위	45
깍두기	깍두기	25	채소군 0.5단위	10
간식	딸기	150	과일군 1단위	50
칼로리 합계				615

1800 칼로리 끼니별 교환단위 배분

	곡류군	어육류군	채소군	지방군	우유군	과일군
아침	3	1.5	2	1	1	
점심	3	1.5	3	1		1
저녁	3	2	2	2		1