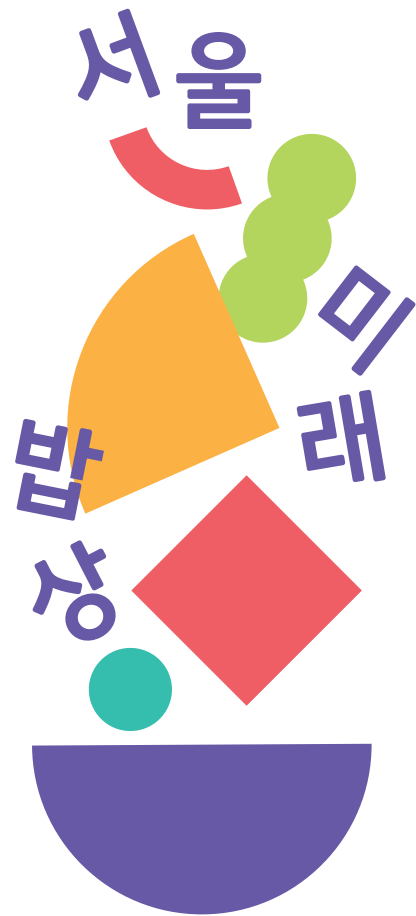




건강한 선택, 미래를 위한 행동

서울미래밥상 실천 길라잡이

균형 있는 영양 섭취와 탄소 배출 감소, 두 가지를 모두 이룰 수 있는
식생활 실천 방법을 알려주는 안내서입니다.



서울시 지속가능한 식생활 실천 지침

‘서울미래밥상’ 길라잡이

서울시 지속가능한 식생활 실천 지침

‘서울미래밥상’ 길라잡이

발행일	2023년 1월
편집위원	식품정책과 정진숙, 차원경, 이해연
자문위원	대한지역사회 영양학회 김미현, 심유진, 윤지현, 이윤나, 황지윤 환경정의_먹거리정의센터 소혜순 스몰바치스튜디오 강은경
디자인	피칸트 송민선, 최중원
발행처	서울특별시
제작부서	시민건강국 식품정책과

※본 저작물의 저작권은 서울특별시에 있습니다.

목차

소개

서울미래밥상이란?	4
서울미래밥상의 지침 소개	6

지침

저탄소 식품과 덜 가공된 식품을 선택해요	8
식물성 식품 위주로 균형있게 먹어요	20
식품을 재활용하고 남기지 않아요	34

부록

지침 실천 평가	50
식품별 1인 1회 분량표	51
용어 정리	51

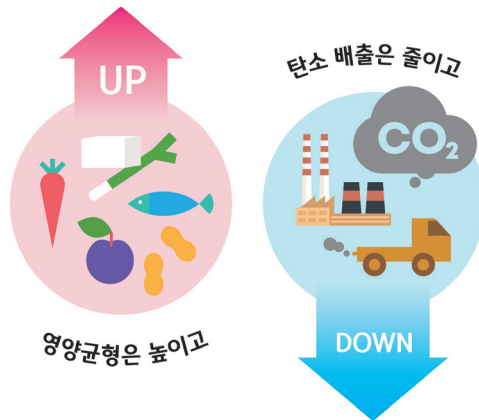




서울미래밥상

건강한 선택, 미래를 위한 행동

서울미래밥상이란?



서울미래밥상은
건강하고 균형잡힌 식생활을 위해
서울시에서 만든 식생활 지침입니다.
생활 속 작은 실천으로 탄소 배출을 줄이면
지구도 건강해집니다.

서울미래밥상이 필요한 이유

지금, 건강하게 먹고 계신가요?

지금과 같은 우리의 식단은 나와 지구를 모두 해칠 수 있습니다.
과일, 채소, 콩류를 적게 먹고, 붉은 육류와 가공식품을 권고 섭취보다
많이 먹는 식습관은 우리의 건강을 해칠 뿐 아니라 생태계도 위협합니다.

현재 식품생산량의 약 30%가 버려지고 있으며, 2050년까지
전세계 식품의 80%가 도시에서 소비될 것으로 예상됩니다.
도시에서 살고 있는 우리의 건강을 증진하고, 환경적 지속가능성을
지원하기 위해서는 식단을 건강하게 바꾸고 실천해야 합니다.

이에 서울시는 지속가능한 식생활실천지침 '서울미래밥상'을 제안합니다.
'서울미래밥상'은 건강을 해치지 않는 적절한 칼로리 섭취를 기준으로
식단을 다양한 식물성 식품과 적정량의 동물성 식품으로 구성하여,
포화지방보다는 불포화 지방을 더 섭취하도록 권고하고 있습니다.
이와 동시에 온실가스를 줄이는 데 도움이 되는 식품을 선택하고
식품 손실을 최소화할 수 있는 실천 내용을 담았습니다.

서울미래밥상의 지침 소개

저탄소식품과 덜 가공된 식품을 선택해요



식물성 식품 위주로 균형있게 먹어요



식품을 재활용하고 남기지 않아요



안녕하세요? 제 이름은 서울입니다.
여러분께 건강하고 지속 가능한 식단,
서울미래밥상을 소개해드릴게요.

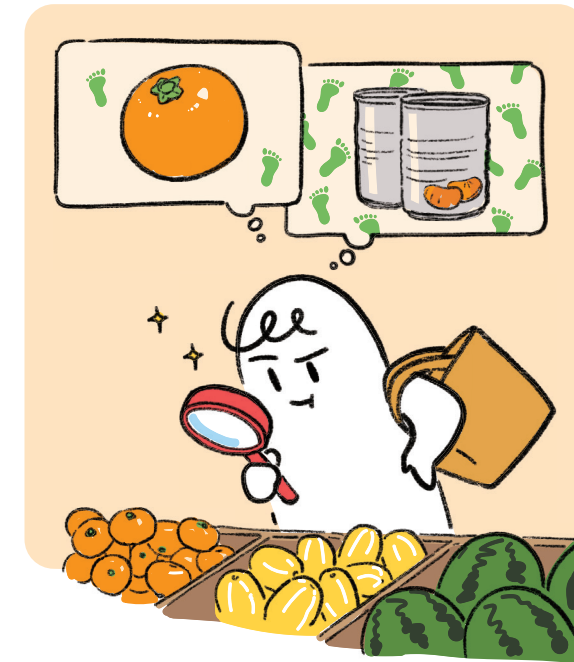
서울미래밥상의 세부 지침에는
몸에도 좋고 환경에도 좋은 식생활을
쉽게 실천할 수 있는 방법이 가득하답니다.
마트에서 식재료를 고를 때, 요리를 하고
밥상을 차릴 때, 다 먹은 식탁을 정리하는
순간까지 조금만 바뀌도 우리와 지구 모두
건강해질 수 있습니다.

모두에게 이로운 지속 가능한 식생활,
서울이와 함께 차근차근 알아봐요!





저탄소 식품과 덜 가공된 식품을 선택해요



서울이가 장바구니를 들고 장을 보러 나왔습니다.
건강한 식재료 소비는 지속 가능한 식생활의 첫 걸음입니다.
우리 몸에 좋은 국내산 제철 먹거리, 가공이 덜 된 식품일수록
영양가가 풍부해 건강에 이롭고 **저탄소 식품***으로 환경에도 이롭습니다.
우리를 건강하게 하고 **탄소발자국***을 줄이는 똑똑한 장 보기,
서울이와 함께 해 봐요!

* **저탄소 식품**은 식품의 생산부터 포장, 가공, 운송, 조리, 음식물쓰레기에 이르기까지 식품 소비 전 과정에서 배출되는 이산화탄소 등 온실가스를 최소화하는 식품입니다. 가까운 지역에서 생산한 로컬 푸드와 제철 식품, 도정과 가공이 덜 되어 있고 포장이 적은 제품일수록 저탄소 식품에 가깝습니다.

* **탄소발자국**은 개인 또는 단체가 직·간접적으로 발생시키는 온실가스의 총량을 뜻합니다.

1 국내산 식품을 선택해요



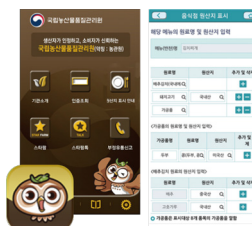
식품을 운반하는 거리가 길어질수록 탄소 배출 양도 늘어납니다. 나와 가까운 곳에서 생산된 농산물을 직접 구매할수록 푸드 마일리지*가 줄어듭니다. 되도록 국내산 먹거리를 선택하고, 농부 시장 등 직거래를 이용한다면 농가에게도 이로울 뿐만 아니라 탄소 배출을 줄이는 일에도 저절로 동참하게 됩니다. 국내산 식품으로 '나'와 '지구' 모두 건강한 저탄소 식사를 실천해 봅시다.

1 구매하기 전 원산지를 확인해요

'원산지'란 농산물이 생산·채취된 국가나 지역으로, 주로 제품 뒷면에 표시됩니다. 아래의 마크를 확인하거나 '농식품안심이' 앱을 활용하면 제품에 대해 좀 더 자세한 정보를 알 수 있습니다.

농식품안심이 앱

'원산지 표시 안내' 기능을 이용하여 원산지를 쉽게 확인할 수 있습니다.



농수축산물 이력 추적

생산부터 판매까지 단계별로 정보가 기록·관리되어 안전성을 보장하는 농수축산물을 알려주는 표시입니다.



2 농부 시장, 농가 직거래를 이용해요

농부 시장이란 농부들이 자신의 경작지에서 수확한 농산물을 소비자에게 직접 판매하기 위한 장소로, 전국 곳곳에서 정기적으로 열립니다. 전국 시군구에서 직접 추천한 농가들이 참여하며, 과일·채소·양곡·가공 식품 등 다양한 제품을 만날 수 있습니다.



* 서울특별시 웹사이트의 '도농상생 직거래장터'에 농부의 시장 일정이 안내됩니다.
→ <https://news.seoul.go.kr/economy/archives/520102>

* 제철 농산물 정보, 참여 농가와 스케줄 등은 '서울시 농부의 시장' 블로그와 인스타그램 등에서 확인할 수 있습니다.

농부의 시장 블로그 → <http://blog.naver.com/seoulfarmersmarket>

농부의 시장 페이스북 → <http://www.facebook.com/seoulfarmersmarket>

농부의 시장 인스타그램 → <https://www.instagram.com/seoulfarmersmk>

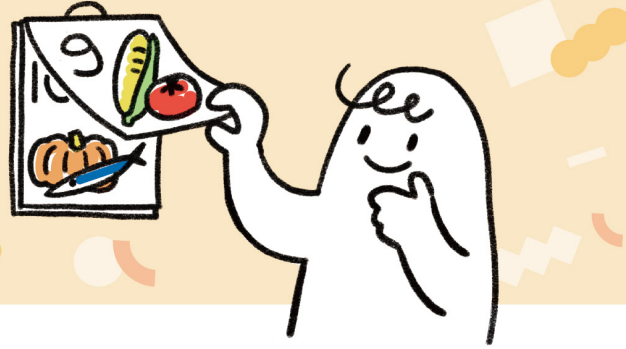
* 지역을 만나는 상생상회: 지역 중소농을 돕고 시민에게 건강한 먹거리 제공을 위해 서울시가 세운 매장으로, 정기적으로 생산자 직거래 장터가 열리며 전국 우수 농·특산물을 구매할 수 있습니다. → <https://sangsaeng.seoul.go.kr/>

더 알아보기

푸드 마일리지란?

식품이 생산된 후 우리 식탁에 오르기까지 이동한 거리와 양을 곱한 값을 '푸드 마일리지'라고 합니다. 푸드 마일리지를 계산해보면 식품을 운반할 때 얼마나 많은 양의 에너지를 소비했는지, 환경을 어느 정도 오염시켰는지 알 수 있습니다. 특히 운송 과정이 긴 수입 식품이나 운반 중에도 냉장 보관이 필요한 과일·채소는 푸드 마일리지가 높은 식품이 될 수 있습니다.

2 제철 식품을 선택해요



‘제철 식품’이란 가장 알맞은 시기에 재배·수확된 농수산물을 말합니다. 때문에 제철 식품을 선택하는 것은 맛과 영양이 풍부한 다양한 식품을 저렴하게 구입해 섭취할 수 있는 자연스러운 방법이 됩니다. 더불어 제철식품을 소비하면 생산·유통·보관 과정에서 발생하는 탄소 배출을 줄일 수 있어 기후 위기 극복에도 큰 도움이 됩니다. 사람의 건강뿐 아니라 지구 건강에도 모두 이로운 제철 농수산물을 식탁 위에 올려봅시다.

1 제철에 생산된 농수산물을 확인하고 구매해요

농수산물은 제철에 가장 건강하고 신선한 제품을 얻을 수 있습니다. 또, 소비자에게 전달되는 거리가 줄어들수록 더 신선하게 구매할 수 있고 이동 중 발생하는 탄소 배출도 줄일 수 있습니다.

봄

봄나물

쑥, 달래, 냉이 등 겨우내 얼었던 땅을 뚫고 돌아난 봄나물은 생리 활성 성분인 파이토케미컬이 풍부합니다.



딸기

봄 딸기에는 항산화물질이 풍부하고 콜레스테롤 수치를 낮춰 주어 혈관 건강에도 좋습니다.



여름

오이

오이는 소화기관과 간에 좋고 땀을 많이 흘리는 여름철 수분보충에도 도움을 줍니다.



토마토

여름 햇빛을 충분히 받은 토마토에는 라이코펜 등의 항산화물질이 많이 들어있습니다.



가을

사과

가을 햇사과는 과실이 크고 당도가 높을 뿐 아니라 비타민과 식이섬유가 풍부합니다.



호박

호박은 소화가 잘 되고 비타민 A와 C가 다량 함유되어 있어 환절기 감기 예방에 좋습니다.



겨울

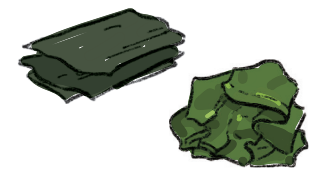
귤

겨울이 제철인 귤 속 비타민 C는 겨울철 감기 예방에 도움이 됩니다.



해조류

해조류에는 영양소가 풍부하며 식이섬유가 많아 노폐물 배출에 도움이 됩니다.



* 더 자세한 정보는 '농식품정보누리' 웹페이지에서 확인할 수 있습니다
농식품정보누리 → <https://www.foodnuri.go.kr/portal/main/main.do>

3 친환경·저탄소 인증 식품을 선택해요



지구 건강까지 생각하는 식사, 무엇을 선택해야할지 헷갈린다면 친환경, 저탄소 인증 식품을 확인하는 것이 도움이 됩니다. 친환경 농산물 마크, 저탄소 인증식품 마크 등 다양한 인증 제도를 알면, 화학 자재 사용을 최소화하고 건강한 환경에서 기른 농축산물을 구매해 밥상 위 건강도 챙기면서 탄소 발자국을 줄이는 첫 걸음이 될 것입니다.

1 '친환경농축산물' 마크를 확인해요

'친환경농축산물'은 생물 다양성을 증진하고 농업 생태계를 건강하게 보전하기 위해 합성 농약, 화학 비료, 항생제 등의 사용을 최소화해 기른 농축산물로 전문 인증 기관의 엄격한 기준을 통과한 제품입니다.

유기농산물 또는 유기축산물

유기농산물은 합성 농약과 화학 비료를 전혀 사용하지 않은 제품, 유기축산물은 유기농산물로 만든 유기 사료를 급여해 생산한 축산물입니다.



무농약 농산물

무농약 농산물은 합성 농약을 전혀 사용하지 않고 화학 비료는 권장량의 1/3 이내만 사용한 농산물입니다.



2 '저탄소인증식품'을 선택해요

'저탄소인증식품'은 생산과정에서 온실가스 배출을 줄인 제품입니다.

저탄소농축산물

저탄소 농업기술을 적용하여 생산한 농축산물에 국가에서 인증하는 마크를 부여합니다.



저탄소인증제품

'국가 온실가스 감축 목표' 이상으로 온실가스(이산화탄소 등) 감축을 달성해 인증을 받은 제품입니다.



농산물 우수 관리 인증

농산물이 수확 후 관리·유통되는 과정에서 남아 있을 수 있는 농약, 세균 등 물질을 중점 관리한 제품에는 '농산물 우수 관리 인증(GAP)' 마크가 붙어 있습니다.



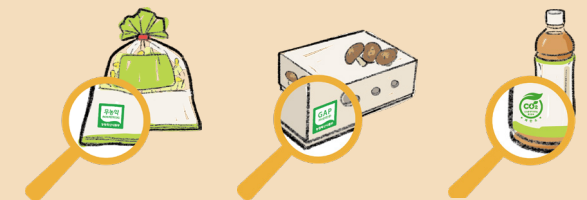
유기가공식품, 무농약 원료 가공식품

유기농으로 재배했거나 무농약 원료로 만든 가공 식품은 아래의 마크로 확인할 수 있습니다.



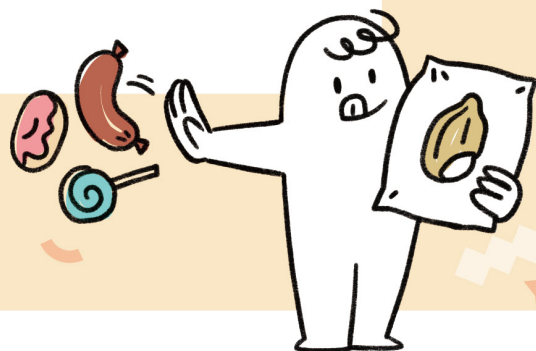
더 알아보기

인증 마크를 직접 찾아보세요!



본문에서 소개된 친환경, 저탄소 인증 마크들은 포장재의 눈에 쉽게 띄는 곳에 표시되어 있습니다. 식품을 구매할 때 다시 한 번 확인해봅시다.

4 덜 도정하고, 덜 가공한 식품을 선택해요



가공이 많이 된 식품일수록 당류와 나트륨 함량은 높고 우리 몸에 이로운 성분은 적어 건강한 식사를 하기 어렵게 됩니다. 또, 가공 과정에서 많은 온실가스를 배출하여 환경에도 좋지 않습니다. 도정이 덜 된 통곡물과 자연 식재료는 정제 곡류나 가공 식품에 비해 당류, 나트륨, 에너지는 적고 식이섬유가 많아 건강에 좋고, 제조·가공·운송 과정에서 발생하는 온실가스 감축에도 도움이 됩니다.

1 도정*이 덜 된 통곡물이나 씨앗을 선택해요

통곡물(전곡류)은 정제된 곡류보다 더 많은 단백질과 식이섬유, 비타민과 무기질을 함유하고 있어 건강 유지와 만성 질병 예방에 도움이 될 수 있습니다.

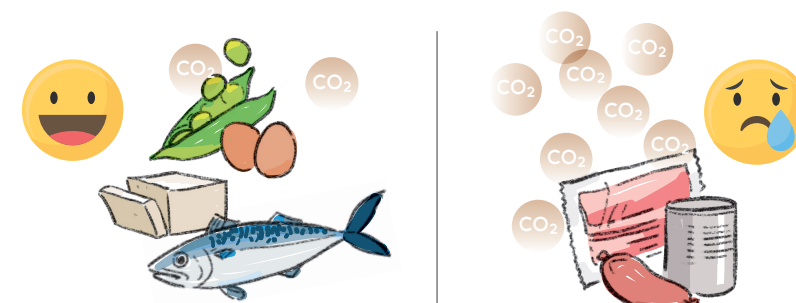


* 도정은 벼나 보리 같은 곡식의 낱알을 찧어 껍질을 벗기고 그 속에 있는 등겨층을 벗기는 일입니다. 현미는 벼의 껍질만을 벗긴 쌀을 뜻하고, 정백미는 현미의 겉에 있는 등겨층까지 완전히 벗겨낸 쌀을 뜻합니다.

2 가공 식품보다 자연 식재료를 선택해요

통조림, 소시지처럼 여러 단계의 가공과정을 거친 제품들은 조리과 포장 과정에서 많은 탄소가 배출됩니다. 또, 당류와 나트륨 함량이 높은 제품이 많아 주의해야 합니다.

가공육보다 식물성 단백질, 과일, 채소, 통곡물 등 자연에서 온 그대로의 식재료일수록 영양소가 풍부하고 건강에 좋습니다.



식물성 단백질, 채소, 가공이 많이 되지 않은 식재료들은 탄소 배출이 적습니다.

가공식품들은 만들어지는 과정에서 많은 양의 탄소를 배출합니다.

더 알아보기

한 끼 밥상 탄소계산기를 활용해봅시다.

우리 밥상에 오르는 음식들의 탄소발자국을 알 수 있는 아주 쉬운 방법이 있습니다. '한 끼 밥상 탄소 계산기'를 활용하면 내가 먹는 음식의 생산·운송·폐기 등 모든 과정에서 발생하는 온실가스 배출량을 알 수 있습니다.



(출처) <https://interactive.hankookilbo.com/v/co2e/>
(한국일보)

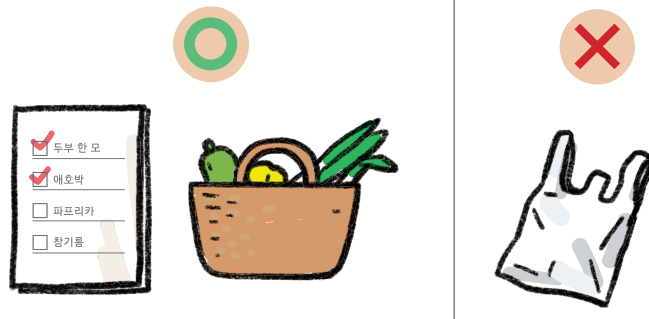
5 장바구니를 이용하고, 포장이 적은 제품을 선택해요



외식이나 음식 배달 대신 직접 장을 보고 요리한다면 꼭 먹을 만큼만 식품을 소비할 수 있어 과식을 줄일 수 있고, 음식물 폐기 및 쓰레기도 줄일 수 있습니다. 장을 볼 때 비닐봉지 대신 장바구니를 사용하고, 포장이 없는 제품이나 최소한의 포장, 가급적 친환경 소재의 포장을 사용하는 제품을 선택한다면 환경에도 큰 도움이 됩니다.

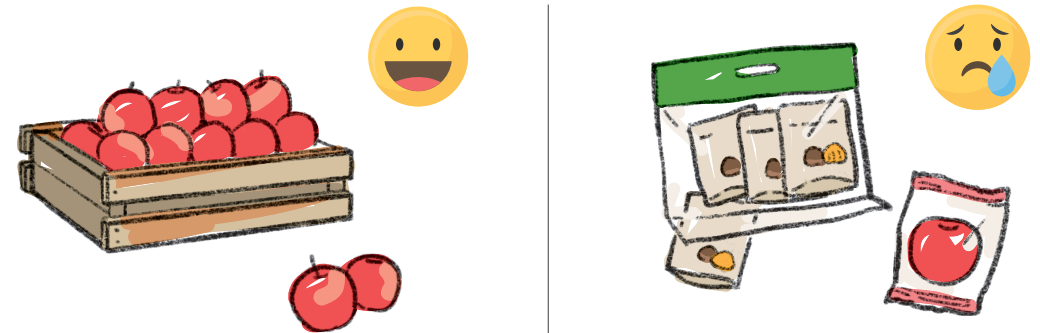
1 배달 대신 직접 장을 봐요

직접 장을 보면 필요한 만큼만 구매하게 되고 불필요한 포장재가 나오지 않아요. 또, 장을 보기 전에 구매할 품목에 대한 계획을 세우면 식재료, 포장 쓰레기를 줄일 수 있습니다.



2 포장이 적은 제품을 선택해요

플라스틱이나 비닐 사용을 줄이기 위해서는 마트에 비치된 비닐 등 포장지를 사용하지 않고, 채소나 과일은 가급적 포장이 적은 제품을 선택하면 좋습니다. 포장지를 지나치게 많이 사용하는 식품 구입을 피하고 포장을 최소화한 제품이나 재활용 가능한 포장지가 활용된 제품을 선택하는 습관을 길러봅시다. 식품을 담은 장바구니나 용기를 직접 가지고 가서 활용하면 도움이 됩니다.



더 알아보기

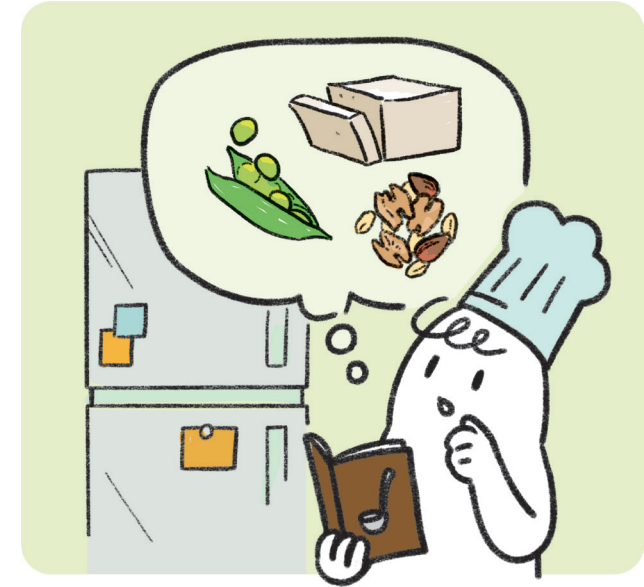
포장폐기물을 왜 줄여야 할까요?

우리나라의 생활 폐기물 중 약 62%를 차지하는 포장폐기물로 인해 연간 약 4천 톤의 탄소가 배출됩니다. 이렇게 버려지는 포장재들은 대부분 자연분해되는 데 엄청난 시간이 듭니다. 스티로폼, 플라스틱, 알루미늄은 완전히 자연분해되는 데 500년 이상이 걸립니다. 포장재를 덜 사용하는 것만으로도 탄소 배출을 줄이고 환경을 살리는 것에 동참할 수 있습니다.





식물성 식품 위주로 균형있게 먹어요



서울이가 냉장고 앞에 서서 저녁 메뉴를 고민하고 있습니다.
맛있고, 건강에도 이롭고, 환경에도 도움이 되는 메뉴면 좋겠죠?
이럴 땐 더 많은 식물성 식품 섭취를 권장하는 **지구 건강 식단***을 실천해 봅시다.
붉은 육류나 가공 식품은 포화지방 함량이 높아 건강에도
좋지 않을 뿐더러 생산·가공 과정에서 많은 온실가스가 배출되지만
우리 건강에 좋은 과일, 채소, 콩류 등의 식물성 식품은
생산 시 탄소 배출량이 적고 물도 적게 사용해 환경에도 이롭습니다.

* 지구 건강 식단(Planetary Health Diet)이란 과일, 채소, 견과류, 콩류 섭취 증가와 동물성 식품 소비
감소를 골자로 하는 식단으로 균형 잡힌 영양 식단을 제공하고 잠재적으로 온실가스 배출량을 감소시킵니다.

(출처) EAT-lancet 위원회

1 매끼 두 종류 이상 채소를 먹어요



채소에는 우리 몸에 꼭 필요한 영양소인 비타민과 무기질이 풍부해 질병 예방에 도움을 줍니다. 또한 식이섬유가 풍부해 에너지(kcal)는 낮으면서 포만감을 제공하고, 혈중 콜레스테롤과 심장병 위험을 낮추며, 장 운동을 돕기도 합니다.

그런데 국민 건강영양조사 결과에 따르면 채소류의 1일 권장 수준 이상을 섭취하는 사람은 23.4%에 불과하다고 합니다. 영양적으로 균형있는 밥상을 위해서는 매끼 두 가지 이상 채소 섭취로 영양소 권장량을 충족해야 합니다. 또한, 식량 생산 과정에서 나오는 온실가스 중 약 80%가 축산에서 배출된답니다. 과일, 채소, 콩류 섭취를 늘리고 육류를 적정 섭취하는 것은 지구환경에도 도움이 되는 식단입니다

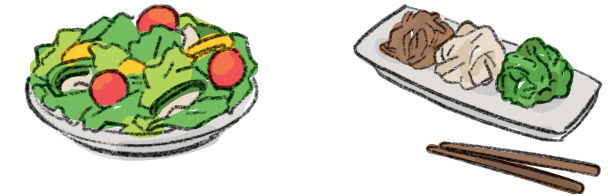
우리의 건강을 위해

지구 환경을 위해



1 외식 시 채소가 포함된 메뉴를 자주 선택해요

음식점에서 주문할 때는 주 음식과 함께 샐러드를 곁들이고, 채소 반찬을 남기지 않고 먹도록 합니다.



2 다양한 색상의 채소를 선택해요

다양한 채소에는 각기 다른 생리활성물질이 들어 있습니다. 따라서 여러 가지 종류의 채소를 골고루 섭취하는 것은 우리 몸의 건강을 위해 중요합니다.

Red

항산화 작용, 혈관 강화, 혈액 순환 원활, 면역 기능 향상



적양배추



토마토



홍고추

Yellow

항암 및 항산화 작용, 노화 예방, 면역 기능 향상, 혈관 강화, 눈 건강, 성장 발달



당근



파프리카



호박

Green

간 세포 재생, 간 건강, 혈액 순환 원활, 눈 건강, 뼈 건강



양상추



오이



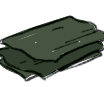
브로콜리

Black

항산화 작용, 혈압 유지, 비정상적인 혈전 예방, 뇌 건강, 뼈 건강



검은콩



다시마, 미역



올리브

White

세균 및 바이러스 저항력 향상, 유해물질 배출



더덕



무



양파

2 신선한 과일을 매일 먹어요



비타민, 식이섬유, 항산화성분 등이 풍부한 과일은 피로감을 해소하고 면역 기능을 높여줘 생활에 활력을 줍니다. 다양한 제철 과일을 골고루 섭취한다면 균형 잡힌 영양 섭취는 물론, 생물 다양성을 보존하고 우리 먹거리를 지켜내는 데도 큰 도움이 됩니다.

1 과일은 매일 2회 분량을 먹어요.

세계보건기구(WHO)가 권장한 하루 채소/과일 섭취량은 400g입니다. 채소/과일 섭취가 부족할 경우 건강에 이로운 파이토케미컬을 놓치게 됩니다. 하루 두 번에 걸쳐 다양한 채소와 과일을 섭취하되, 식사 대신 과일을 먹는 경우에는 채소와 함께 샐러드로 먹거나 달지 않은 요거트를 곁들이면 좋습니다.

? 궁금해요

채소와 과일에 많이 들어 있는 파이토케미컬은 무엇일까요?

세계보건기구(WHO)는 빨강, 노랑, 초록, 검정, 하양색, 이렇게 다섯 가지 색깔의 식물영양소를 매일 바꿔 가며 챙겨 먹자는 '5Day' 캠페인을 벌이고 있는데, 이는 파이토케미컬(phytochemical)이라는 성분 때문입니다. 파이토케미컬은 항산화작용을 하여 면역력 증진, 혈액순환 개선, 염증 억제, 해독 작용 등 건강 유지에 도움을 주는 역할을 합니다. 파이토케미컬은 건강에만 중요한 역할을 하는 것이 아니라 식물의 독특한 맛, 향, 색깔을 부여해 각각의 음식 고유의 개성을 나타내주기도 합니다.

2 과일은 1회당 적정 섭취량을 지켜요

과일은 수분과 식이섬유가 풍부해 포만감을 주기 때문에 체중 조절에 도움이 될 수 있습니다. 하지만 과일에 많이 들어있는 당류 때문에 일정량 이상을 먹으면 혈당을 높일 수 있으니 적절한 1회 섭취 권장량을 꼭 확인해야 합니다.

1회 섭취 권장량
150g



수박

참외

딸기

1회 섭취 권장량
100g



사과

귤

배

바나나

감

포도

복숭아

오렌지

키위

파인애플

블루베리

자두

1회 섭취 권장량
15g



말린 대추

* 50kcal 기준, 간식으로 하루 2회 섭취 권장 (한국인 영양 섭취 기준)

? 궁금해요

과일 대신 과일 주스를 먹어도 될까요?

시판 과일 주스는 식이섬유가 거의 없고 시럽이 다량 추가된 것이 많습니다. 생과일이 가장 좋지만 어쩔 수 없이 주스로 마셔야 할 때는 직접 믹서기로 갈아 마시는 것을 추천합니다.

3 단백질이 풍부한 식물성 식품을 매일 먹어요



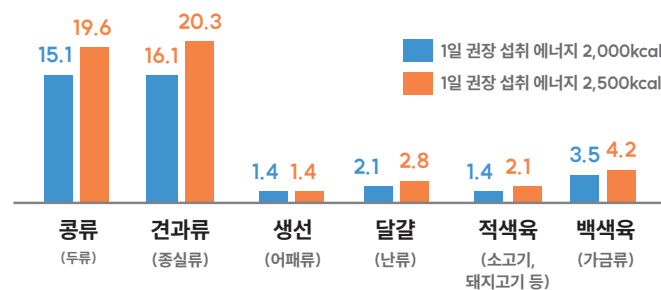
우리 몸을 유지하고, 생리적 기능에 필요한 단백질이 부족해지지 않도록 식물에서 온 다양한 단백질 식품들을 매일 부족하지 않게 충분히 섭취하는 것이 좋습니다.

콩, 견과류, 두부 등 다양한 식물성 단백질 식품들을 골고루 섭취하면서 영양 균형을 맞춥니다. 일주일에 하루 정도는 식물성 식품만으로 구성된 균형잡힌 식단을 실천해보는 것도 좋습니다.

1 다양한 식물성 단백질 식품 섭취를 늘려요

식물성 단백질 식품은 동물성 단백질 식품과 비교해서 포화지방, 콜레스테롤 과량 섭취 등의 문제에서 자유롭습니다. 또한 생산시 탄소배출량, 물 사용량도 적어 친환경적입니다. 식물성 단백질을 함유한 대표 식품으로는 콩류와 콩을 가공·발효한 콩식품(두부, 된장, 콩비지 등)이 있으며, 땅콩, 아몬드, 잣 등의 견과류에도 식물성 단백질이 풍부합니다.

식품별 일주일 단백질 섭취 권장 빈도(횟수)



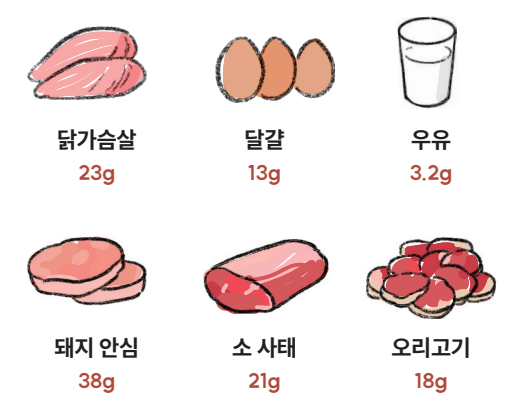
2 체격, 성별, 활동량에 따라 나에게 맞는 양의 단백질을 섭취해요

성인 남성은 하루 평균 5~6회, 여성은 4~5회 (1인 1회 분량 기준) 세 끼에 적절히 나누어 단백질을 섭취하는 것이 좋습니다.

식물성 식품 단백질 함량 (100g당)



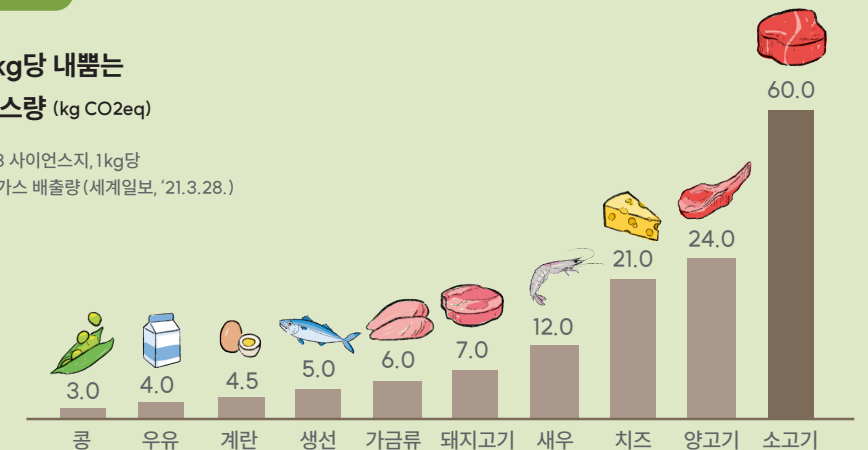
동물성 식품 단백질 함량 (100g당)



더 알아보기

식품 1kg당 내뿜는 온실가스량 (kg CO₂eq)

(출처) 2018 사이언스지, 1kg당 온실가스 배출량 (세계일보, '21.3.28.)



4 생선을 매주 두 번 먹어요

월 화 수 목 금 토 일



생선은 단백질을 많이 함유하고 있고, 우리 심장에 좋은 오메가-3 지방산(EPA, DHA)이 풍부하게 들어있습니다. 또한 육류에 비해 생산/가공 과정에서 탄소 배출이 적어 지구 건강에도 이롭습니다. 최근 해양 오염으로 인해 생선에서 수은 등 중금속이 발견되는 등 섭취에 주의가 필요한 경우도 있지만, 매주 두 번 정도 적정량을 섭취한다면 건강에 도움이 되는 식품입니다.

1 제철 생선을 선택해요

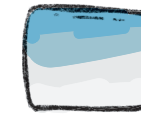
생선은 산란기가 다가올수록 먹이 활동을 왕성히 하기 때문에 그만큼 몸속에 많은 영양분을 축적합니다. 제철 생선일수록 영양소가 풍부한 이유입니다.



2 1회 섭취 권장량을 지켜요



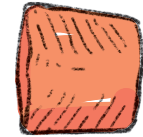
1회 섭취 눈대중량



고등어



갈치



연어

멸치, 고등어, 갈치, 연어, 가다랑어(참치 통조림) 등 일반 생선의 적정한 1회 섭취 권장량은 60g(손바닥 크기)로, 일주일에 400g 정도 섭취가 권장됩니다.

더 알아보기

지나치게 섭취하지 않도록 주의해요!

생선에 함유된 단백질과 비타민, 무기질은 어린이의 뇌 발달과 성장에 도움을 줍니다. 하지만 다랑어류, 새치류, 상어류의 경우 일반 어류에 비해 메틸수은 함량이 높아 섭취에 주의가 필요합니다.

일반어류 및 참치통조림

	임신·수유부	1-2세	3-6세	7-10세
권고량(g/주)	400g	100g	150g	250g
1회 제공량(g/회)	60g	15g	30g	45g
횟수(회/주)	6회	6회	5회	5회

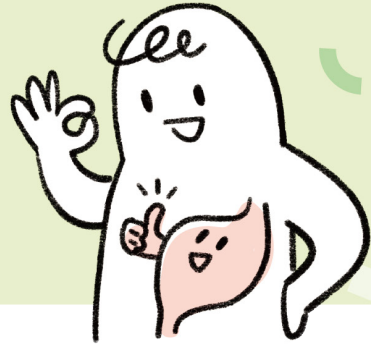
다랑어·새치류 및 상어류

	임신·수유부	1-2세	3-6세	7-10세
권고량(g/주)	100g	25g	40g	65g
1회 제공량(g/회)	60g	15g	30g	45g
횟수(회/주)	1회	-	1회	1회

(출처) 식품의약품안전처

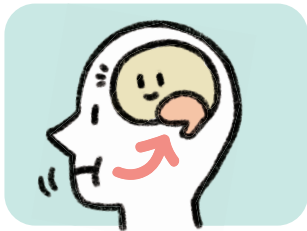


5 과식하지 않고 균형 있게 먹어요



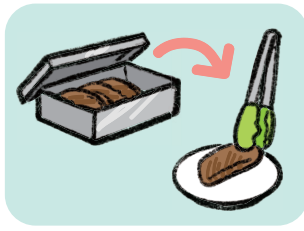
과식은 우리 몸이 필요로 하는 양보다 더 많은 음식을 섭취하고, 불편할 정도의 포만감을 느끼도록 지나치게 많이 먹는 것을 말합니다. 과식은 비만과 만성질환(당뇨병, 심장질환, 뇌졸중, 암)의 원인이며 나아가서는 면역 기능 저하를 일으킬 수 있습니다. 자신에게 필요한 식품을 적절한 양만큼만 다양하게 섭취하고, 남기지 않는 식사를 하면 건강뿐만 아니라 버려지는 음식으로 인한 환경오염과 처리비용을 줄일 수 있습니다.

1 과식을 피하고, 먹을 만큼만 덜어 먹어요



30회 이상 천천히 씹어 먹어요

음식을 천천히 오래 씹을수록 뇌에 배가 부르다는 신호가 빨리 전달될 수 있습니다.



꼭 먹을 만큼만 덜어 먹어요

음식을 꼭 먹을 만큼만 미리 개인용 식기에 덜어 식사합니다.



집중해서 식사해요

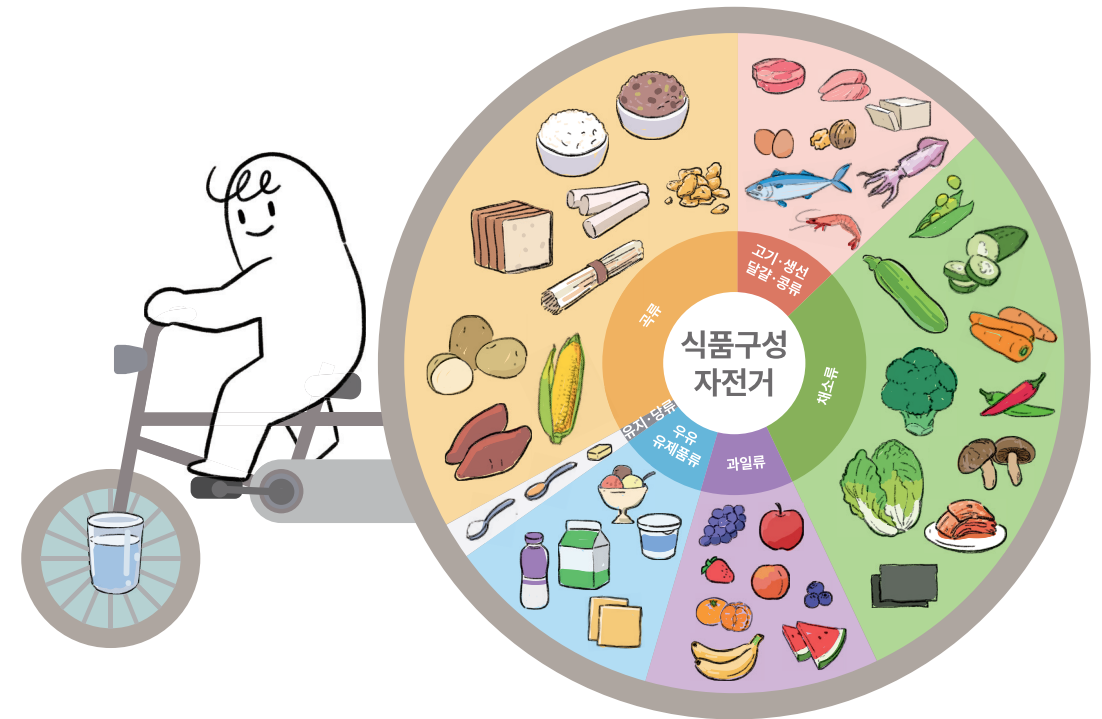
식사를 하는 행위 자체에 집중해 내가 무엇을 어떻게 먹고 있는지 알고 먹도록 합니다.

2 하루에 권장되는 식품군별 적정섭취량을 알고 실천해요

식품구성자전거를 이용한 식단관리

식품구성자전거는 한국인이 매일 섭취해야 할 식품의 양을 자전거 바퀴 모양에 담아 한눈에 알아보기 쉽게 보여줍니다. 앞바퀴에 수분을 넣어 수분 섭취의 중요성을 강조하고, 뒷바퀴 식품 면적에 따라 매일 먹어야 할 양을 한눈에 볼 수 있습니다. 다양한 식품을 매일 필요한 만큼 섭취해 균형 잡힌 식사를 하고, 규칙적인 운동을 병행한다면 적정 체중을 지키고 건강을 유지할 수 있습니다.

(출처) 보건복지부·한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용, 2021



식품군	곡류	고기·생선·달걀·우유	채소류	과일류	우유·유제품류	유지·당류
1인 1회 분량 예시	밥 210g (약 1공기)	두부 80g (1/5모)	콩나물 70g (1접시)	사과 100g (약 1/2개)	우유 200ml (약 1잔)	콩기름 5g (약 1작은술)

* 식품의 1인 1회 분량(51쪽 참조)은 동일 식품 내에서 일정한 에너지 기준을 충족하며 실천하기 쉽도록 양을 제시한 것으로, 식사 계획이나 평가에 활용됩니다

더 알아보기

나에게 맞는 건강한 식단 구성해 보기

식사구성안을 통해 영양소 계산 없이 성별, 나이, 신장과 체중 등에 따른 건강한 식단을 만들어 볼 수 있습니다. 식사 구성안을 어떻게 만들어 볼 수 있는지 예시를 통해 알아봅시다.



만 31세 남자
176cm / 68kg
신체활동단계 : 저활동적



만 31세 여자
160cm / 52kg
신체활동단계 : 저활동적

1. 연령대와 활동량에 따른 1일 에너지 필요량을 확인합니다.

단위: 에너지(kcal)

활동량	저활동적		활동적		매우 활동적	
성별	남자	여자	남자	여자	남자	여자
30~49세	2,500	1,900	2,800	2,200	3,200	2,500

2. 에너지 필요량에 따른 권장 식사 패턴을 확인합니다.

단위: 섭취횟수(회)

식품군	곡류	콩류·생선·달걀·육류	채소류	과일류	우유·유제품류	유지·당류
1,900 kcal	3	4	8	2	1	4
2,500 kcal	4	5	8	4	1	7

3. 식품군별 식품의 1인 1회 분량을 세 끼니에 적절히 배분합니다.

단위: 섭취횟수(회)

식품군	곡류	콩류·생선·달걀·육류	채소류	과일류	우유·유제품류	유지·당류
섭취횟수	3 / 4	4 / 5	8 / 8	2 / 4	1 / 1	4 / 7
아침	1 / 1	1.5 / 1.5	2.5 / 2.5			
점심	1 / 1	1 / 1.5	2.5 / 2.5	1 / 2		
저녁	1 / 1	1.5 / 2	2 / 2			
간식	0 / 1		1 / 1	1 / 2	1 / 2	

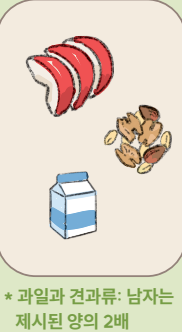
나에게 필요한 식품별 횟수에 맞는 1회 분량을 하루 세 끼니에 골고루 나눠서 섭취하는 것이 중요합니다. 남자 식단의 예를 들면, 곡류는 아침, 점심, 저녁 밥 1공기와 간식으로 빵 1조각(백설기 1조각), 콩류 등 단백질 식품은 두부 1/5모, 견과류 등 식물성 단백질 위주로 섭취하고, 채소는 매끼 2점시와 김치 반 점시, 과일류는 2회 분량씩 2회 먹습니다. 유지·당류의 경우 가능한 적게 먹는 것을 추천하며, 별도로 섭취하지 않고 자연스럽게 조리 시 포함되는 양으로 계산해주세요.

4. 식품 섭취량을 계산하고, 이에 맞는 메뉴를 결정합니다.

식품 섭취량 계산 및 메뉴 결정을 위한 1인 1회 분량표(51쪽)를 참고하여 메뉴를 결정합니다.



잡곡밥, 미역국, 두부구이(1회 분량), 숙주나물, 배추김치



간식 : 사과, 견과류, 우유



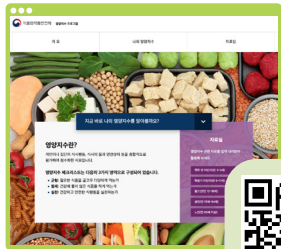
잡곡밥, 미역국, 두부구이(1.5회 분량), 도라지나물, 배추김치

* 과일과 견과류: 남자는 제시된 양의 2배

더 알아보기

한국영양학회 자료실에서 한국인 영양소 섭취기준 파일을 다운받아 본인에게 맞는 식사구성안을 만들어보세요. → <http://www.kns.or.kr/FileRoom/FileRoom.asp?BoardID=Kdr>

3 식생활 영양 지수를 계산해 나의 식생활을 점검해요

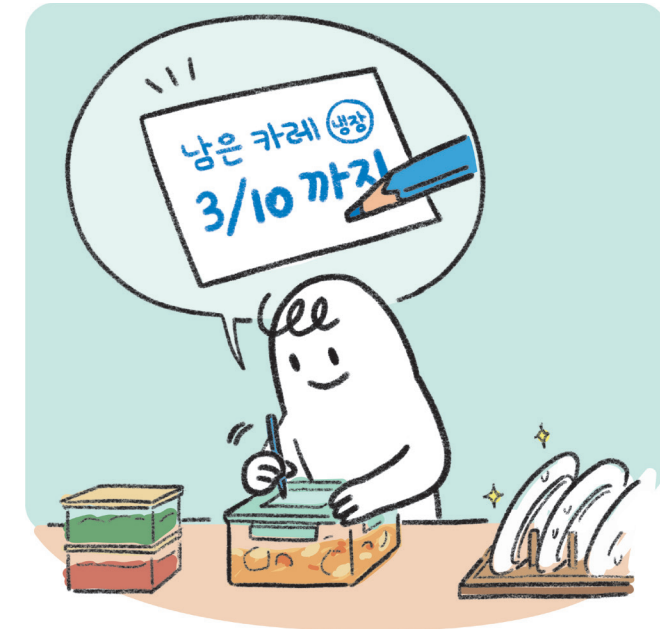


‘식생활 영양 지수’란 내가 먹는 식사의 질과 영양 상태를 종합적으로 평가하는 지표입니다. 필요한 식품을 골고루 다양하게 먹는지(균형), 건강에 좋지 않은 식품을 적게 먹는지(절제), 건강하고 안전한 식행동을 실행에 옮기고 있는지(실천) 좌측 웹사이트에서 자가 테스트를 해볼 수 있습니다.

식품의약품안전처 영양지수 프로그램
→ <https://various.foodsafetykorea.go.kr/nq/>



식품을 재활용하고 남기지 않아요



식사를 마친 서울이가 뒷정리를 하고 있습니다.
조리 과정에서 버려진 채소나 과일 껍질 등의 부산물과 남은 음식 등을 **재활용***하면 영양적으로도 문제가 없고 음식물 쓰레기 처리에 사용되는 온실가스 배출도 줄일 수 있습니다. 식품 재활용은 음식물의 보관·처리 과정뿐 아니라 소비 과정에서도 실천할 수 있는데요. 맛과 영양에는 문제가 없지만 외관상 상품 가치가 떨어지는 농산물이나 소비 기한이 임박한 식품을 선택하는 것도 좋은 재활용 방법입니다.

* **식품 재활용**이란 맛과 영양에는 문제가 없지만 외관상 상품 가치가 떨어지거나 소비기한이 임박한 식자재를 적극적으로 구매하고 조리 또는 섭취 과정에서 버려지는 채소나 과일의 껍질, 남은 음식 등을 최대한 활용하는 일을 뜻합니다.

1 필요한 만큼만 장 보고 요리해요



꼭 필요한 만큼만 장을 보고 요리한다면 적정량의 음식만 섭취할 수 있어 건강에 도움이 되고 음식물쓰레기를 줄여 환경도 지킬 수 있습니다. 계획을 세워 필요한 만큼만 식재료를 구매하고 요리하는 습관을 기른다면 건강한 식사의 주도적인 실천은 물론 음식 낭비와 버려지는 식품의 양도 줄일 수 있습니다.

1 일주일 단위로 식단을 작성하고 계획적인 장보기를 해요

집에서 식사하는 식구와 횟수를 파악해 일주일 단위로 메뉴를 정하고, 그에 맞는 식재료의 양을 정하는 것이 좋습니다. 장보기 전, 냉장고에 있는 식재료를 먼저 확인하고 필요한 품목을 메모해 간다면 계획적인 장보기를 할 수 있습니다.



2 적정량만 조리해요



조리 시 정량을 만들어 낭비가 없도록 하려면 정확한 계량이 중요합니다. 계량 기구가 없다면 숟가락 등으로 나만의 계량 방법을 개발해 메모하는 것도 좋습니다. 조리 시 간을 맞출 때는 처음에 싱겁게 만든 후 조금씩 조미료의 양을 조절하는 것이 편합니다.

3 가족들과 식사 계획 을 공유해요

가족들과 함께 산다면, 식사를 준비하기 전에 서로의 외식 계획이나 오늘 이미 먹은 메뉴에 대해서 공유해 보는 것이 좋습니다.

외식 계획을 미리 알려요



이전 식사에 무엇을 먹었는지 공유해요



2 못난이 농산물을 활용하고 소비기한을 잘 살펴요



상품성이 떨어진다는 이유로 버려지기 쉬운 못난이 농산물은 맛과 영양에 문제가 없는 식품입니다. 일반 농산물에 비해 저렴한 가격에 판매되는 못난이 농산물을 구매하는 것은 보다 경제적으로 건강을 지킬 수 있는 방법이 될 수 있습니다. 또 소비기한이 임박한 상품을 구매해 버려지는 식품을 줄인다면 폐기 과정에서 발생하는 온실가스도 줄일 수 있습니다.

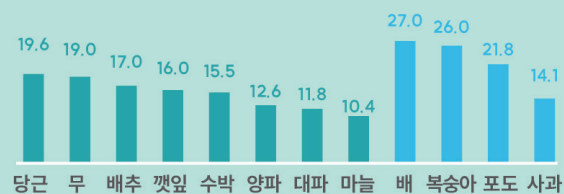
1 생산 과정에서 버려지는 못난이 농산물을 구매해요

흠이 있거나 형태가 예쁘지 않다는 이유로 '등급 외' 판정을 받은 못난이 농산물로 분류되는 비율은 재배한 농산물 중 10%에서부터 많게는 50%에 달하며 보통은 폐기됩니다. 최근에는 이런 못난이 농산물을 취급하는 상점과 대형 마트가 늘고 있습니다.

더 알아보기

2018년 한 해에만 25조 원 어치의 채소, 과일, 식량 작물이 '등급 외' 판정을 받았습니다. 못난이 농산물에 대한 인식 개선과 재활용이 절실한 시점입니다.

품목별 '등급 외'(못난이) 농산물 발생률 (단위: %)

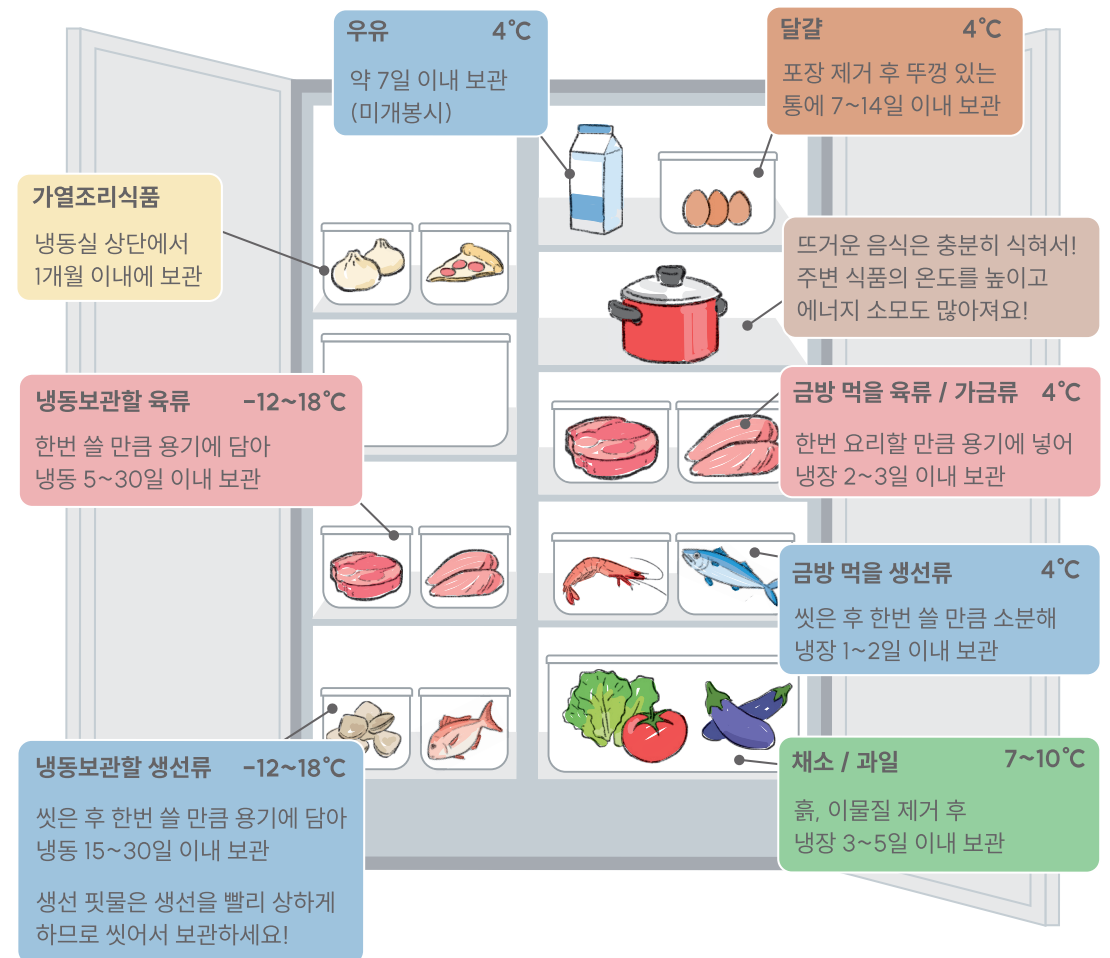


평균 11.8%

(출처) 농림특산식품부, 27개 품목 대상 전국 128개 산지농협 설문조사

2 냉장고를 정기적으로 정리해요

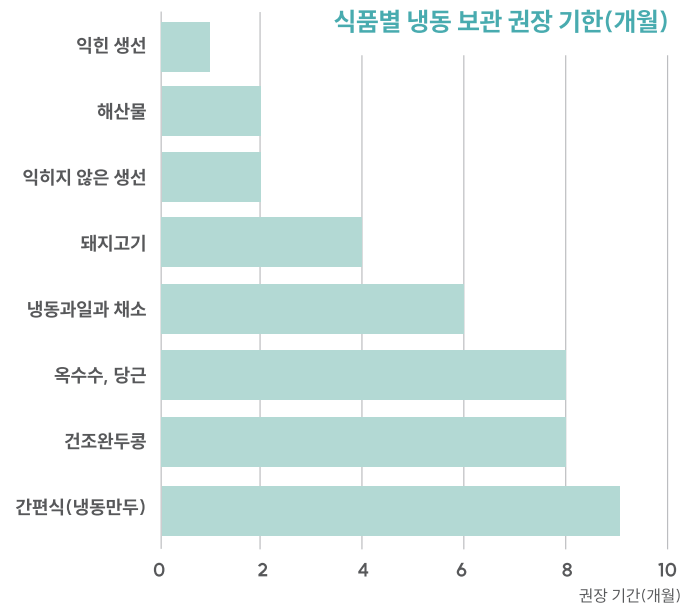
냉장고 수납 목록을 만들고 수시로 체크해 식재료가 시들거나 상해서 버리는 경우를 최소화합니다. 식품별로 냉장고 명당 자리를 찾아준다면 도움이 될 수 있습니다.



(출처) 식품의약품안전처

③ 냉동 보관, 권장 기한을 지켜요

먹다 남은 식재료를 냉동실에 보관하는 경우 식품마다 냉동 보관이 가능한 기한이 다르다는 것에 주의해야 합니다. 같은 식품이라도 익힌 것과 익히지 않은 것의 냉동 보관 권장 기한이 다릅니다.



! TIP

남은 음식 활용을 도와주는

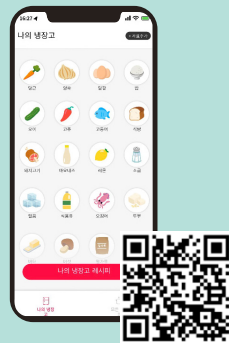
앱을 사용해 보세요

냉장고 안에 있는 식재료의 유통기한, 구매일자 등을 등록하여 체계적으로 관리를 돕는 어플리케이션(앱)을 사용해 보세요. 냉장고에 어떤 식재료가 있는지를 확인할 수 있어 알뜰한 장보기를 도와주며, 냉장고 속 재료로 만들 수 있는 레시피도 알려줍니다.

우리집 냉장고를 부탁해!

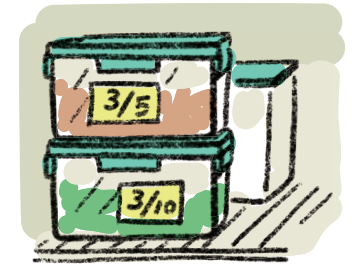


냉장고 파먹기



④ 식재료별 소비기한을 확인하고 기한이 임박한 것부터 활용해요

식재료를 냉장고에 보관할 때는 소비기한이 임박한 것부터 앞쪽에 배치하고 우선 사용합니다. 내용물 확인이 가능한 투명 용기에 담아 소비 기한을 적어둔다면 냉장고 정리도 한결 쉬워집니다.



더 알아보기

2023년 1월부터 '소비기한 표시제'가 시행됩니다

'소비기한'이란, 식품에 표시된 보관 방법을 준수할 경우 섭취해도 안전에 이상이 없는 기한입니다. 소비자가 유통기한을 폐기 시점으로 인식해 먹을 수 있는 제품까지 쓰레기로 버리는 일을 최소화하고 안전하게 섭취할 수 있는 기한을 명확히 제시함으로써 불필요한 식품 폐기와 처리 비용을 줄일 수 있습니다.

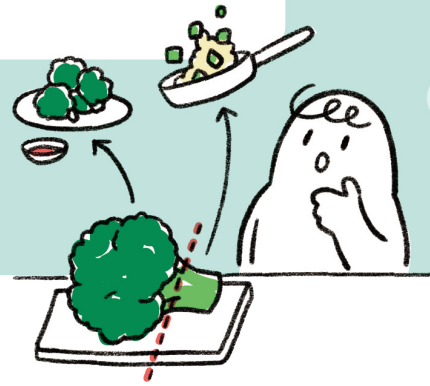
소비기한과 유통기한의 차이점은?

'소비기한'은 소비자 중심의 표시제로서 식품의 맛·품질 등이 급격히 변하는 시점을 설정 실험 등으로 산출한 품질안전한계기간의 80~90%로 설정한 것이고, '유통기한'은 영업자 중심의 표시제로서 품질안전한계기간의 60~70%로 설정한 것입니다. 유통기한 대신 소비기한을 도입할 경우 음식물 폐기 비용이 줄어들어 향후 10년간 7조 3천억 원의 비용 절감이 예상됩니다.

환경에도 이로운 소비기한

썩는 과정에서 온실가스를 배출하는 음식물 쓰레기는 환경 오염을 유발하는 주요 원인 중 하나입니다. 세계 온실가스 배출량 중 8~10%는 음식물 쓰레기에서 나올 정도입니다. 소비기한 표시로 음식물 쓰레기가 줄어든다면 우리 경제와 환경에 모두 이로운 선택이 될 수 있습니다.

3 식재료의 먹을 수 있는 부분을 최대한 활용해요



환경 친화적인 식재료를 구매했어도 제대로 활용하지 못하면 소용 없는 일이 될 수 있습니다. 식재료를 올바른 방법으로 보관하고, 조리 과정에서 버려지는 부분을 최소화 하는 것이 중요합니다. 또한, 남은 음식만 잘 재활용해도 근사한 한 끼가 될 수 있습니다.

1 올바른 보관으로 식재료 소비기한을 늘려요

장을 본 후 식재료를 바로 소분해 보관하는 것은 소비기한을 늘릴 수 있는 좋은 습관입니다. 보관 시에는 일회용기보다 다회용기를 적극 활용하고, 식품 별로 올바른 보관 방법을 익혀두면 좋습니다.



TIP

소비기한 늘려주는 식재료 소분법

상하기 쉬운 **생선**은 깨끗이 씻어 물기를 제거하고 소금을 뿌려 다회용기에 보관하면 보다 오래 먹을 수 있습니다. 이때, 고기 등 다른 보관 재료와 섞이지 않도록 공간을 분리해주는 것이 좋습니다.

육류는 물기를 제거한 후 식용유를 살짝 발라 보관하면 오래 먹을 수 있고, 채소류 역시 물기를 제거하고 일정 크기로 자른 뒤 용기에 담아 냉장 또는 냉동 보관하면 소비기한을 늘릴 수 있습니다.

신선도 유지가 중요한 **곡식**과 **과일**은 각각 빈 페트병과 다회용기에 개별 보관하면 오랫동안 신선하게 먹을 수 있습니다.

2 채소·과일은 섭취 전 잘 세척해 최대한 껍질째 먹어요

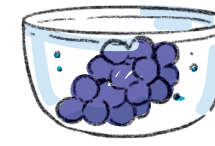
채소·과일은 가능하면 무농약 제품을 구매하고, 흐르는 물에 깨끗이 씻어 가능하면 껍질째 먹는 것이 좋습니다.

딸기



물에 1분간 담근 후 흐르는 물에 30초 정도 씻어 줍니다. 꼭지 부분은 농약이 남아있을 수 있으니 떼어 줍니다.

포도



송이째 물에 1분 정도 담갔다가 흐르는 물에 잘 헹궈 먹습니다.

깻잎/상추

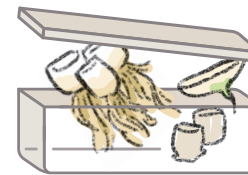


송물에 5분 담갔다가 30초 정도 흐르는 물에 씻으면 잔털이나 주름 사이에 남아 있는 농약을 제거할 수 있습니다.

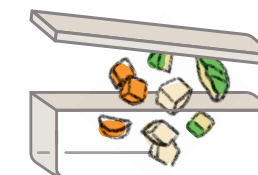
(출처) 식품의약품안전처

3 식재료의 먹을 수 있는 부분을 최대한 활용해요

수박과 같이 껍질째 먹기 어려운 식재료는 안쪽 부분을 적당한 크기로 잘라 깎두기, 채나물 등으로 활용할 수 있습니다. 자투리 식재료는 따로 모아 투명 용기에 담아두면 다른 요리에 활용하기 쉽습니다. 국물을 내는 데 사용한 식재료들도 다시 한번 사용할 수 있습니다.



대파 뿌리와 버섯 밑동, 무 꼭지 등은 모아두면 훌륭한 육수 재료가 될 수 있습니다.



당근, 호박 꼭지 등의 야채 부산물은 모아두었다가 볶음밥이나 만두소에 활용이 가능합니다.

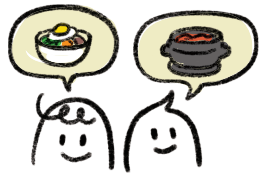


국물을 우리고 남은 멸치, 새우, 다시마는 가루를 내어 천연 조미료로 사용할 수 있습니다.

4 먹을 만큼 주문하고 남기지 않아요



음식을 주문할 때나 배달을 시킬 때 먹을 만큼만 주문하면 본인의 적정 식사량에 맞춰 비만 등을 예방할 수 있고, 음식물도 남기지 않아 음식물 쓰레기를 처리하는 데 드는 비용과 온실가스 배출을 줄일 수 있습니다. 식당에서는 나오는 반찬을 먼저 물어보고 먹지 않는 반찬을 미리 빼달라고 요청합니다. 배달 주문 시 음식이 남았다면 잘 보관해서 재활용하는 것도 좋습니다.



음식을 주문할 때는 먹을 만큼만, 인원 수에 맞게 주문합니다.



나오는 반찬을 먼저 물어보고, 먹지 않는 반찬은 빼 달라고 요청합니다.



반찬 리필은 남은 반찬을 다 먹은 후 요청합니다.



배달 주문을 할 때는 '일회용품 받지 않기'를 선택합니다.



가능하면 배달보다 다회용기를 가지고 가서 음식을 직접 포장합니다.

! TIP

'스마트 서울맵'에서 제로 웨이스트 매장을 찾아보아요

제로 웨이스트 매장이란, 쓰레기 배출을 줄이는 '제로 웨이스트' 운동을 실천하는 친환경 가게입니다. '스마트 서울맵'의 '도시 생활 지도'에서 환경 옵션을 선택하고 [착한 소비]제로 웨이스트 상점'을 클릭하면 서울시 내 친환경 가게 위치를 확인할 수 있습니다.

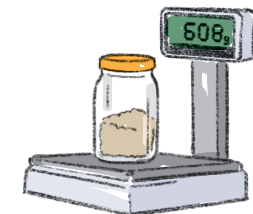


→ <https://map.seoul.go.kr/>

제로 웨이스트 매장에서는...



필요한 만큼만 구매할 수 있습니다.



가져간 용기에 담아 무게를 재서 계산합니다.



다양한 친환경 제품을 구입할 수 있습니다.

5 음식물쓰레기 분리배출 방법을 알고 실천해요



음식물 쓰레기 분리배출 방법, 제대로 알고 계신가요? 음식물 쓰레기와 일반 쓰레기 구별법, 지역별로 다른 음식물 쓰레기 배출 방법을 잘 알고 실천하는 것이 중요합니다. 먹고 난 뒤의 쓰레기의 분리배출까지 책임감을 갖고 실천하는 일은 탄소배출을 줄이고 지속가능한 미래를 앞당길 수 있는 가장 큰 실천 중 하나입니다.

1 음식물 쓰레기를 배출할 때는 물기와 이물질을 최소화해요

음식물 쓰레기가 퇴비·사료로 재활용하려면 이물질과 물기를 제거하고 배출하는 것이 중요합니다. 또한, 채반을 이용해 먼저 물기를 뺀 후 배출하면 냄새도 줄일 수 있고 쓰레기 양도 줄어듭니다.



TIP

과일 껍질 활용법

과일 껍질은 상온에 두고 자연 건조시키면 과일향이 퍼져 집안이 향긋해집니다. 단, 여름철에는 벌레가 생길 수 있으니 잘 건조해야 합니다. 과일 껍질을 담가둔 물은 액체 방향제로 활용할 수도 있습니다.



2 음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 잘 구별해요

음식물 쓰레기는 사료와 비료의 원료로 사용할 수 있는 잔반, 생선 쓰레기, 채소 찌꺼기, 과일 껍질 등이 해당됩니다. 아래의 목록은 음식물 쓰레기가 아니라 일반 쓰레기로, 반드시 일반 종량제 봉투에 담아 배출합니다.

일반쓰레기로 버려야 하는 것들



채소의 마른 껍질과 뿌리

양파, 옥수수 등의 껍질, 쪽파, 대파, 미나리 등의 뿌리, 고추대, 옥수수대 등



과일류

호두, 밤, 코코넛, 파인애플 등의 딱딱한 껍데기, 복숭아, 살구, 감 등 핵과류의 씨



어패류

조개류와 갑각류의 껍데기, 생선뼈, 복어 내장 등 독성이 있는 음식물



육류

소나 돼지, 닭 등의 뼈다귀, 털, 비계, 내장 등



찌꺼기

각종 차류(녹차 티백 등), 커피 찌꺼기, 한약재 찌꺼기



알껍데기

달걀, 오리알, 메추리알 등의 껍데기



소금기가 있는 음식

김치와 같이 소금기가 있는 음식은 일반쓰레기로 배출



장류

염분이 많은 고추장, 된장 등의 장류

③ 음식물 쓰레기 배출 방법을 미리 알아보고 실천해요

거주하는 장소별로 음식물쓰레기 배출 방법이 다를 수 있습니다. 내가 사는 곳의 음식물쓰레기 배출 방법을 미리 꼼꼼히 확인하고 실천하는 것이 중요합니다.

	단독주택	아파트	원룸·다세대 주택
배출요일	매일 (공휴일 전날 및 토요일은 배출 금지)	매일	지정된 배출 요일과 시간
배출시간	18시 ~ 다음날 01시 (가로변 건물, 상가 등 : 22시 ~ 다음날 01시)	24시간	
배출장소	주택 앞	아파트 내 쓰레기 수거장	건물 앞
버릴 때	이물질 (비닐, 이쑤시개 등) 제거 후 수분을 짰다 음식물 쓰레기 전용봉투에 담아 수거용기에 배출	이물질 (비닐, 이쑤시개 등) 제거 후 배출	납부칩·스티커 방식
수거방식	전용 종량제 봉투에 담아서 배출 (하늘색 바탕 + 검은 글씨)	RFID 계량방식의 전용 수거함에 배출	가구별 전용수거용기에 음식물쓰레기를 담고, 스티커를 구입 후 전용수거용기에 배출 (종류 : 3리터, 5리터, 25리터, 120리터)

더 알아보기

분리된 쓰레기는
어떻게
처리되나요?

가정에서 분리배출한 쓰레기는 한꺼번에 일괄 수거해 다시 한번
꼼꼼히 분류하는 작업을 거칩니다. 소중한 자원이 재활용될 수
있도록 정해진 배출 방법에 따라 쓰레기를 분리배출하려는 노력이
필요합니다.



서울이와 함께 알아본
지속가능한 식생활 실천 지침, '서울미래밥상'.
생활 속에서 조금씩 실천하다 보면
우리도 건강하게, 지구도 건강하게 만들어줍니다.

① 지침 실천 평가

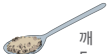
서울미래밥상의 지침을 알기 전과 후 나의 변화를 알아봅시다.

각 항목을 읽어 보고 실천하고 있다면 '1'점, 실천하지 못했다면 '0점'을 줍니다.

나의 식생활을 돌아보고 실천이 되지 않는 부분은 잘 실천하도록 노력합니다.

지침	실천내용	점수	
		전	후
저탄소식품과 덜 가공된 식품을 선택해요	국내산 식품을 선택해요		
	제철식품을 선택해요		
	친환경 인증 식품을 선택해요		
	저탄소 인증식품을 선택해요		
	덜 도정된 식품을 선택해요		
	덜 가공한 식품을 선택해요		
	장바구니를 이용해요		
	포장이 적은 식품을 선택해요		
식물성 식품 위주로 균형있게 먹어요	채소를 매끼 두 가지 이상 먹어요		
	신선한 과일을 매일 먹어요		
	단백질이 풍부한 식물성 식품을 매일 먹어요		
	생선을 매주 두 번 먹어요		
	과식하지 않아요		
	균형있게 먹어요 (채소, 과일, 식물성 단백질 식품을 매일 먹어요)		
식품을 재활용하고 남기지 않아요	필요한 만큼만 장을 봐요		
	필요한 만큼만 요리해요		
	못난이 상품을 활용해요		
	소비기한을 잘 살펴요		
	식재료의 먹을 수 있는 부분을 최대한 활용해요		
	먹을 만큼 주문해요		
	음식을 남기지 않아요		
	음식물쓰레기 분리배출 방법을 알고 실천해요		
합계			

② 식품 섭취량 계산 및 메뉴 결정을 위한 1인 1회 분량표

식품군	1인 1회 분량									
곡류	 쌀밥 210g	 백미 90g	 국수 90g	 냉면 국수 90g	 가래떡 150g	 식빵* 35g				
고기·생선·달걀·콩류	 쇠고기 60g	 닭고기 60g	 고등어 70g	 대두 20g	 두부 80g	 달걀 60g				
채소류	 콩나물 70g	 시금치 70g	 배추 김치 40g	 오이 소박이 40g	 느타리 30g	 건미역 10g				
과일류	 사과 100g	 귤 100g	 참외 150g	 포도 100g	 수박 150g	 건대추 15g				
우유·유제품류	 우유 200ml	 치즈* 20g	 호상 요구르트 100g	 액상 요구르트 150g	 셔벗 100g					
유지·당류	 콩기름 5g	 버터 5g	 깨 5g	 커피믹스 12g	 설탕 10g	 꿀 10g				

*식빵 35g은 0.3회, 치즈 20g은 0.5회로 계산합니다.

③ 용어 정리 (가나다순)

도정 : 벼나 보리 같은 곡식의 낱알을 찧어 겉질을 벗기고 그 속에 있는 등겨층을 벗기는 일입니다. 현미는 벼의 겉질만을 벗긴 쌀을 뜻하고, 정백미는 현미의 겉에 있는 등겨층까지 완전히 벗겨낸 쌀을 뜻합니다.

식품 재활용 : 맛과 영양에는 문제가 없으나 외관상 상품가치가 떨어지는 농산물, 소비기한이 임박한 식품, 조리 또는 섭취과정에서 버려진 채소 과일의 껍질, 남은 음식 등을 최대한 활용하는 것을 말합니다.

온실가스(GreenHouse Gases, GHGs) : 대기를 구성하는 여러 기체를 가운데 온실효과를 일으키는 기체로, 이산화탄소(CO₂), 메탄(CH₄), 아산화질소(N₂O), 프레온(CFCs), 과불화탄소(PFCs), 육불화유황(SF₆), 오존(O₃) 등이 있습니다. 현재, 식품의 생산부터 폐기까지에서 배출되는 온실가스는 전체 배출량의 26%를 차지*하나, 건강한 식단(과일, 채소, 견과류, 콩류, 생선 및 적은 양의 동물성 식품, 식품성기름)은 배출량을 30%이상 감소**시킨다고 합니다.

저탄소 식품 : 식품의 생산부터 포장, 가공, 운송, 조리, 음식물 쓰레기로부터 배출되는 이산화탄소 등 온실가스 배출을 최소화한 식품을 말합니다.

탄소발자국 : 환경성적표지 환경영향 범주 중 하나로 제품 및 서비스의 원료 채취, 생산, 수송·유통, 사용, 폐기 등 전 과정에서 발생하는 탄소(온실가스)가 기후변화에 미치는 영향을 계량적으로 나타낸 지표입니다.

푸드마일리지 : 먹거리가 생산자 손을 떠나 소비자 식탁에 오르기까지의 이동거리를 뜻하며, 식재료가 생산, 운송, 소비되는 과정에서 발생하는 환경부담 정도를 나타내는 지표입니다.

*Reducingfood's environmental impacts through producers and consumers, Pooreand Nemecek, 2018
**C40, 2019, In Focus: Addressing food related consumption in C40 cities