

## 9월 진양 안내문



무더운 여름이 지나고 선선한 바람과 함께 9월이 시작되었습니다. 어르신들께서 건강하고 편안하게 지내실 수 있도록 세심히 살피며, 센터에서도 즐겁고 의미 있는 시간을 보내실 수 있도록 정성을 다하겠습니다. 일교차가 큰 시기인 만큼 건강관리에 더욱 유의하고, 가정에서도 어르신들의 건강과 컨디션을 살펴주시길 바랍니다. 풍요로운 가을, 어르신들의 하루가 웃음과 행복으로 가득하시길 바랍니다.

### ※ 공 지 사 항 ※

1. 9 월 4일 (금) : 김순남, 박봉술, 권갑연, 신말분 어르신 생신잔치
2. 9 월 9일 (수) : 진주예술봉사단 공연
3. 9 월 24일 (목) ~ 9월 26일 (토) 추석 연휴 휴원
4. 매주 화(여자), 목(남자) 어르신 목욕 날(갈아입을 속옷 한 벌을 보내주시면 감사하겠습니다.)
5. 본인부담금 입금 시 입금자명은 꼭 어르신 이름으로 입금 부탁드립니다.

### ◆ 8월 어르신 활동사진 ◆



시장놀이



원예활동



홀라후프풍선

♥블로그♥



♥네이버 밴드♥



# ◆ 진 양 건강 소식지 ◆

2026년 9월 호

## 여름 문턱의 불청객, 냉방병과 기립저혈압 관리법

더운 날씨가 시작되면 에어컨을 사용하는 시간이 늘어납니다. 시원한 실내는 더위와 온열질환을 예방하는 데 도움이 되지만, 실내외 온도 차가 크거나 환기가 부족하면 두통, 콧물, 피로감, 소화불량 같은 불편한 증상이 생길 수 있습니다. 또한 땀을 많이 흘려 몸속 수분이 부족한 상태에서 갑자기 일어서면 어지럽거나 눈앞이 캄캄해질 수 있습니다.

여름철에 흔히 겪는 불편함으로 넘기기 쉽지만, 냉방병과 기립저혈압은 반복되거나 심해지면 일상생활에 영향을 주고 사고로 이어질 수 있어 주의가 필요합니다. 이달의 건강정보에서는 냉방병과 기립저혈압이 왜 생기는지, 왜 가볍게 넘기면 안 되는지, 생활 속에서 어떻게 예방할 수 있는지 알아보겠습니다.

### 냉방병이란 무엇인가요?

냉방병은 질병명이라기보다, 냉방 환경과 관련해 나타나는 여러 가지 증상을 부르는 말입니다. 우리 몸은 바깥 온도가 변해도 체온을 일정하게 유지하려는 조절 기능을 가지고 있습니다. 그러나 더운 야외와 지나치게 차가운 실내를 반복해서 오가면 체온 조절을 담당하는 자율신경계에 부담이 커질 수 있습니다.

### 냉방병의 주요 증상

- 두통, 오한
- 피로감
- 콧물, 재채기
- 소화불량, 복부 불편감

냉방병은 콧물, 재채기, 피로감처럼 감기와 비슷한 증상이 나타나 헛갈리기 쉽습니다. 증상이 냉방이 강한 실내에서 심해지고 따뜻한 곳에서 쉬면 나아지는 양상이 반복된다면 냉방 환경과 관련이 있을 수 있습니다. 냉방이 강한 실내에서 증상이 심해지고 따뜻한 곳에서 쉬면 나아지는 양상이 반복된다면, 냉방 환경과 관련이 있을 수 있습니다. 다만 발열, 심한 기침, 가래, 호흡곤란이 있거나 증상이 오래 지속되면 다른 호흡기 질환일 수 있으므로 의료기관의 진료를 받는 것이 좋습니다.

### 냉방병 주요증상

#### 두통·오한



#### 피로감



#### 콧물·재채기



#### 소화불량·복부 불편감



여름 감기인줄  
알았는데..

자료원: 질병관리청

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

### 냉방병 예방수칙

#### 실내외 온도 차 5°C 안팎 유지하기



#### 에어컨 바람 직접 맞지 않기



얇은 겹옷을  
챙겨요!

#### 주기적으로 환기하기



#### 수시로 수분 섭취하기



갈증이 없어도  
물 마시기!

자료원: 질병관리청

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

# 9월 프로그램 일정표

\* 프로그램 제공 원칙

- 1) 프로그램은 어르신의 상태에 따라 " 개별" 혹은 집단"으로 운영
- 2) 어르신 한분이 일주일에 5일 이상 하루 최소 2종 이상의 프로그램에 참여 하도록 유도
- 3) 이환 질환에 관계없이 인지자극(음악, 미술, 요리, 원예, 회상)과 신체기능 훈련 프로그램 한가지 이상 배치
- 4) 노인에게 적용 증상이 있고 적정 인력이 있는 경우에는 전문간호, 물리 및 작업치료 함께 시행
- 5) 쉬운 것으로 시작하고 점차 적절한 단계를 높임

\* 프로그램은 센터의 사정상 변경될 수도 있습니다.

| 구 분 |              | 월                                                                                 | 화                                   | 수                 | 목                | 금                  | 토                |
|-----|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|------------------|--------------------|------------------|
| 1주  | 진 행 시 간      |  | 1                                   | 2                 | 3                | 4                  | 5                |
|     | 10:00 ~10:30 |                                                                                   | 맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압, 맥박, 체온, 혈당 등) |                   |                  |                    |                  |
|     | 10:30~11:30  |                                                                                   | 인지활동<br>(시계)                        | 인지활동<br>(숙담)      | 인지활동<br>(숨은그림찾기) | 사회적응활동<br>(생신잔치)   | 인지활동<br>(마로찾기)   |
|     | 13:00 ~14:00 |                                                                                   | 개별활동 및 건강 증진( 기능보조, 산책, 마사지 등 )     |                   |                  |                    |                  |
|     | 14:00~15:00  |                                                                                   | 인지활동<br>(달력만들기)                     | 인지활동<br>(건강검진및교육) | 인지활동<br>(천자문)    | 인지활동<br>(과일반쪽찾기)   | 인지활동<br>(콩고르기)   |
|     | 15:00 ~15:30 |                                                                                   | 휴식시간 및 간식시간                         |                   |                  |                    |                  |
|     | 15:30~16:00  |                                                                                   | 신체활동<br>(마라카스)                      | 신체활동<br>(오재미놀이)   | 신체활동<br>(당구)     | 회상활동<br>(보물)       | 신체활동<br>(스티커떼기)  |
| 2주  | 진 행 시 간      | 7                                                                                 | 8                                   | 9                 | 10               | 11                 | 12               |
|     | 10:00~10:30  | 맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압, 맥박, 체온, 혈당 등)                                               |                                     |                   |                  |                    |                  |
|     | 10:30~11:30  | 인지활동<br>(퍼즐)                                                                      | 인지활동<br>(동전계산)                      | 인지활동<br>(스무고개)    | 인지활동<br>(틀린그림찾기) | 인지활동<br>(이름맞추기)    | 인지활동<br>(구연동화)   |
|     | 13:00~14:00  | 개별활동 및 건강 증진( 기능보조, 산책, 마사지 등 )                                                   |                                     |                   |                  |                    |                  |
|     | 14:00~15:00  | 인지활동<br>(노래배우기)                                                                   | 인지활동<br>(미소상선발)                     | 사회적응활동<br>(노래봉사단) | 인지활동<br>(생활영어)   | 인지활동<br>(필통만들기)    | 인지활동<br>(구슬 꿰기)  |
|     | 15:00~15:30  | 휴식시간 및 간식시간                                                                       |                                     |                   |                  |                    |                  |
|     | 15:30~16:00  | 신체활동<br>(황금동날리기)                                                                  | 신체활동<br>(손가락체조)                     | 신체활동<br>(투호던지기)   | 신체활동<br>(탁구공넘기기) | 회상활동<br>(꽃)        | 신체활동<br>(새우깡릴레이) |
| 3주  | 진 행 시 간      | 14                                                                                | 15                                  | 16                | 17               | 18                 | 19               |
|     | 10:00~10:30  | 맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압, 맥박, 체온, 혈당 등)                                               |                                     |                   |                  |                    |                  |
|     | 10:30~11:30  | 인지활동<br>(칠교)                                                                      | 인지활동<br>(숫자계산)                      | 인지활동<br>(확대퀴즈)    | 인지활동<br>(이미지찾기)  | 인지활동<br>(동물맞추기)    | 인지활동<br>(명화색칠)   |
|     | 13:00~14:00  | 개별활동 및 건강 증진( 기능보조, 산책, 마사지 등 )                                                   |                                     |                   |                  |                    |                  |
|     | 14:00~15:00  | 인지활동<br>(빙고)                                                                      | 인지활동<br>(상자속물건)                     | 인지활동<br>(근골격계질환)  | 인지활동<br>(한글배우기)  | 사회적응활동<br>(아나바다장터) | 인지활동<br>(따라말해요)  |
|     | 15:00~15:30  | 휴식시간 및 간식시간                                                                       |                                     |                   |                  |                    |                  |
|     | 15:30~16:00  | 신체활동<br>(파리잡기)                                                                    | 사회적응활동<br>(소방및지진훈련)                 | 신체활동<br>(제기접수)    | 신체활동<br>(홀라후프프션) | 회상활동<br>(추석)       | 신체활동<br>(자석낚시)   |

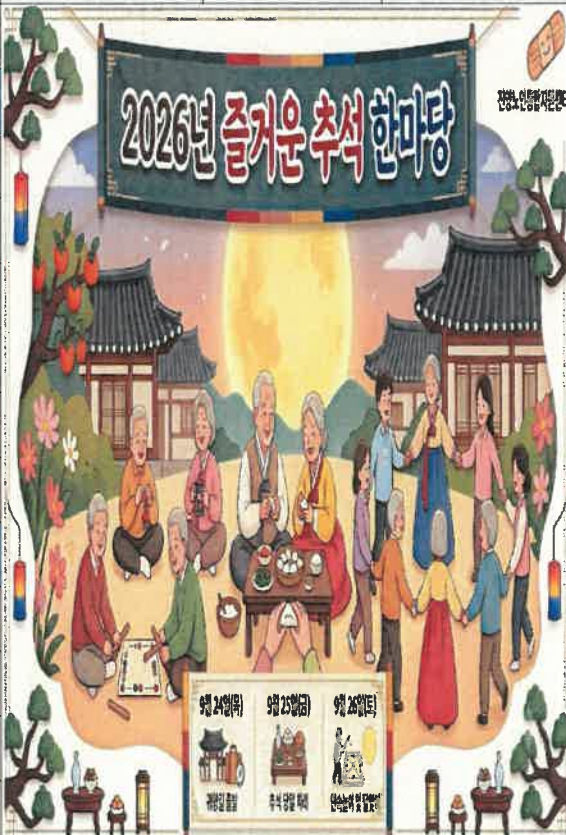
진 양 노 인 통 합 지 원 센 터

9월 프로그램 일정표

\* 프로그램 제공 원칙

- 1) 프로그램은 어르신의 상태에 따라 " 개별" 혹은 집단"으로 운영
- 2) 어르신 한분이 일주일에 5일 이상 하루 최소 2종 이상의 프로그램에 참여 하도록 유도
- 3) 이환 질환에 관계없이 인지자극(음악,미술, 요리,원예,회상)과 신체기능 훈련 프로그램 한가지 이상 배치
- 4) 노인에게 적용 증상이 있고 적정 인력이 있는 경우에는 전문간호, 물리 및 작업치료 함께 시행
- 5) 쉬운 것으로 시작하고 점차 적절한 단계를 높임

\* 프로그램은 센터의 사정상 변경될 수도 있습니다.

| 구 분 |              | 월                                 | 화                 | 수               | 목                                                                                   | 금  | 토  |
|-----|--------------|-----------------------------------|-------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| 4주  | 진 행 시 간      | 21                                | 22                | 23              | 24                                                                                  | 25 | 26 |
|     | 10:00~10:30  | 맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등) |                   |                 |  |    |    |
|     | 10:30~11:30  | 인지활동<br>(글자개수찾기)                  | 인지활동<br>(조성맞추기)   | 인지활동<br>(철가방퀴즈) |                                                                                     |    |    |
|     | 13:00 ~14:00 | 개별활동 및 건강 증진( 기능보조, 산책, 마사지 등 )   |                   |                 |                                                                                     |    |    |
|     | 14:00~15:00  | 인지활동<br>(송편만들기)                   | 인지활동<br>(촉감놀이)    | 인지활동<br>(협동화)   |                                                                                     |    |    |
|     | 15:00~15:30  | 휴식시간 및 간식시간                       |                   |                 |                                                                                     |    |    |
|     | 15:30~16:00  | 신체활동<br>(돈잡기)                     | 신체활동<br>(발맞사지&네일) | 신체활동<br>(웃놀이)   |                                                                                     |    |    |
| 5주  | 진 행 시 간      | 28                                | 29                | 30              |                                                                                     |    |    |
|     | 10:00~10:30  | 맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등) |                   |                 |                                                                                     |    |    |
|     | 10:30~11:30  | 인지활동<br>(가로세로날말)                  | 인지활동<br>(다른방향찾기)  | 인지활동<br>(지남력퀴즈) |                                                                                     |    |    |
|     | 13:00~14:00  | 개별활동 및 건강 증진( 기능보조, 산책, 마사지 등 )   |                   |                 |                                                                                     |    |    |
|     | 14:00~15:00  | 인지활동<br>(로또)                      | 인지활동<br>(소리기억하기)  | 인지활동<br>(직조짜기)  |                                                                                     |    |    |
|     | 15:00~15:30  | 휴식시간 및 간식시간                       |                   |                 |                                                                                     |    |    |
|     | 15:30~16:00  | 신체활동<br>(벽부수기)                    | 신체활동<br>(청기흥기)    | 신체활동<br>(주사위놀이) |                                                                                     |    |    |

진 양 노 인 통 합 지 원 센 터

# 9월 월간 식단표

기간 : 2026년9월1일~9월30일

작성자 :이인숙 영양사(안)

1주

| 구분     |            | 9월1일(화)                                     | 9월2일(수)                                            | 9월3일(목)                                     | 9월4일(금)                                       | 9월5일(토)                                       |                                                     |
|--------|------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|        | 점심         | 아욱된장국<br>오향장육<br>오이무침<br>고구마순나물<br>깍두기      | 카레라이스/매콤북엇국<br>치킨텐더&머스타드소스<br>과일샐러드<br>요구르트<br>깍두기 | 우거지해장국<br>조기구이<br>도토리묵무침<br>애호박나물<br>배추김치   | 근대국<br>돈육쪽찜<br>박새우볶음<br>시금치나물<br>배추김치         | 청국장찌개<br>고등어구이<br>숙주부추나물<br>표고버섯볶음<br>배추김치    |                                                     |
|        | 일반식        | 백미밥/백미죽                                     | 백미밥/백미죽                                            | 백미밥/백미죽                                     | 백미밥/백미죽                                       | 백미밥/백미죽                                       |                                                     |
|        | 당뇨식        | 잡곡밥/잡곡죽                                     | 잡곡밥/잡곡죽                                            | 잡곡밥/잡곡죽                                     | 잡곡밥/잡곡죽                                       | 잡곡밥/잡곡죽                                       |                                                     |
|        | 간식         | 카스테라/우유                                     | 찐감자/등글레차                                           | 중편/보리차                                      | 통밀쿠키/두유                                       | 백설기/매실차                                       |                                                     |
|        | 열량/단백질     | 692.5/29                                    | 737.1/25.1                                         | 665.3/29.8                                  | 665.5/31.4                                    | 644.1/25.7                                    |                                                     |
|        | 저녁         | 실파달걀국<br>단호박해물찜<br>가지볶음<br>양배추나물<br>열무김치    | 소고기묵국<br>오징어볶음<br>미니새송이버섯조림<br>호박익나물<br>배추김치       | 물만둣국<br>차돌박이숙주볶음<br>두부숙갓무침<br>무생채<br>배추김치   | 사골곰탕<br>코다리조림<br>천사채샐러드<br>비름나물<br>배추김치       | 감자양파국<br>오리불고기<br>가지나물<br>상추겉절이<br>배추김치       |                                                     |
|        | 일반식        | 백미밥/백미죽                                     | 백미밥/백미죽                                            | 백미밥/백미죽                                     | 백미밥/백미죽                                       | 백미밥/백미죽                                       |                                                     |
|        | 당뇨식        | 잡곡밥/잡곡죽                                     | 잡곡밥/잡곡죽                                            | 잡곡밥/잡곡죽                                     | 잡곡밥/잡곡죽                                       | 잡곡밥/잡곡죽                                       |                                                     |
| 열량/단백질 | 520.9/30   | 519.4/21                                    | 581.2/19.8                                         | 552.4/35.3                                  | 474.2/14.8                                    |                                               |                                                     |
| 구분     |            | 9월7일(월)                                     | 9월8일(화)                                            | 9월9일(수)                                     | 9월10일(목)                                      | 9월11일(금)                                      | 9월12일(토)                                            |
|        | 점심         | 바지락칼국수<br>녹두빈대떡<br>양념겉잎지<br>사과주스<br>깍두기     | 아욱된장국<br>소고기가지볶음<br>부들어묵조림<br>고사리나물<br>깍두기         | 달걀팥국<br>탕수육&소스<br>짜사이채무침<br>요구르트<br>배추김치    | 두부김치국<br>돈삼겹수육<br>상추쌈/쌈장<br>아삭이고추된장무침<br>배추김치 | 근대된장국<br>닭볶음탕<br>궁채들깨볶음<br>참나물무침<br>배추김치      | 삼색수제비<br>고등어시래기조림<br>어항가지볶음<br>취나물무침<br>배추김치        |
|        | 일반식        | 백미밥/백미죽                                     | 백미밥/백미죽                                            | 백미밥/백미죽                                     | 백미밥/백미죽                                       | 백미밥/백미죽                                       | 백미밥/백미죽                                             |
|        | 당뇨식        | 잡곡밥1/2/잡곡죽                                  | 잡곡밥/잡곡죽                                            | 잡곡밥/잡곡죽                                     | 잡곡밥/잡곡죽                                       | 잡곡밥/잡곡죽                                       | 잡곡밥/잡곡죽                                             |
|        | 간식         | 찐옥수수/등글레차                                   | 통밀쿠키/오미자차                                          | 꿀호떡/우유                                      | 쌀과자/등글레차                                      | 머핀/우유                                         | 물만두/녹차                                              |
|        | 열량/단백질     | 635.5/18.5                                  | 729.6/30                                           | 885.9/33.8                                  | 620/33                                        | 673/28.5                                      | 672.9/27.6                                          |
|        | 저녁         | 미역국<br>순살달걀<br>표고버섯볶음<br>참나물겉절이<br>배추김치     | 버섯들깨국<br>동태양념찜<br>고추잡채&꽃빵<br>토란대나물<br>깍두기          | 감자맑은국<br>닭갈비<br>청포묵무침<br>비름나물<br>배추김치       | 된장찌개<br>적어구이<br>단호박범벅<br>숙갓나물<br>깍두기          | 건새우미역국<br>오삼불고기<br>우영조림<br>부추양파무침<br>배추김치     | 청국장찌개<br>돈맥적구이<br>느타리버섯볶음<br>방아잎나물<br>깍두기           |
|        | 일반식        | 백미밥/백미죽                                     | 백미밥/백미죽                                            | 백미밥/백미죽                                     | 백미밥/백미죽                                       | 백미밥/백미죽                                       | 백미밥/백미죽                                             |
|        | 당뇨식        | 잡곡밥/잡곡죽                                     | 잡곡밥/잡곡죽                                            | 잡곡밥/잡곡죽                                     | 잡곡밥/잡곡죽                                       | 잡곡밥/잡곡죽                                       | 잡곡밥/잡곡죽                                             |
| 열량/단백질 | 568.5/32   | 630.7/28.8                                  | 510.4/24.2                                         | 558.7/24.1                                  | 477.1/16.6                                    | 573.3/20.9                                    |                                                     |
| 구분     |            | 9월14일(월)                                    | 9월15일(화)                                           | 9월16일(수)                                    | 9월17일(목)                                      | 9월18일(금)                                      | 9월19일(토)                                            |
|        | 점심         | 참치김치찌개<br>돈육골소스볶음<br>도토리묵무침<br>호박익나물<br>깍두기 | 버섯영양밥&양념장<br>콩나물국<br>동그랑명전<br>참나물무침<br>배추김치/사과주스   | 들깨미역국<br>돈육쪽찜<br>옥수수전<br>시금치나물<br>배추김치      | 순두부찌개<br>삼치카레구이<br>청포묵김무침<br>도라지볶음<br>깍두기     | 근대된장국<br>돈육바베규소스볶음<br>콩나물삼색채<br>상추겉절이<br>배추김치 | 참치김치찌개<br>채소달걀말이<br>연근흑임자소스무침<br>청경채나물<br>깍두기       |
|        | 일반식        | 백미밥/백미죽                                     | 백미밥/백미죽                                            | 백미밥/백미죽                                     | 백미밥/백미죽                                       | 백미밥/백미죽                                       | 백미밥/백미죽                                             |
|        | 당뇨식        | 잡곡밥/잡곡죽                                     | 잡곡밥/잡곡죽                                            | 잡곡밥/잡곡죽                                     | 잡곡밥/잡곡죽                                       | 잡곡밥/잡곡죽                                       | 잡곡밥/잡곡죽                                             |
|        | 간식         | 양갱/보리차                                      | 단호박찜/녹차                                            | 카스테라/우유                                     | 중편/수정과                                        | 악과/보리차                                        | 단팥빵/우유                                              |
|        | 열량/단백질     | 739.9/34.8                                  | 649/18.9                                           | 775.1/31.5                                  | 719/33.7                                      | 721.7/29.5                                    | 761.1/31.3                                          |
|        | 저녁         | 닭곰탕<br>갈치구이<br>표고버섯볶음<br>시금치나물<br>깍두기       | 북엇국<br>안동찜닭<br>가지볶음<br>비름나물<br>깍두기                 | 고추장찌개<br>차돌박이숙주볶음<br>감자조림<br>고구마순나물<br>배추김치 | 달걀팥국<br>너비아니구이<br>느타리버섯볶음<br>건파래자반<br>배추김치    | 소고기당면국<br>오징어볶음<br>숙갓두부무침<br>오이나물<br>깍두기      | 호박익된장국<br>훈제오리구이&머스타드소스<br>궁채들깨볶음<br>부추양파무침<br>배추김치 |
|        | 일반식        | 백미밥/백미죽                                     | 백미밥/백미죽                                            | 백미밥/백미죽                                     | 백미밥/백미죽                                       | 백미밥/백미죽                                       | 백미밥/백미죽                                             |
|        | 당뇨식        | 잡곡밥/잡곡죽                                     | 잡곡밥/잡곡죽                                            | 잡곡밥/잡곡죽                                     | 잡곡밥/잡곡죽                                       | 잡곡밥/잡곡죽                                       | 잡곡밥/잡곡죽                                             |
| 열량/단백질 | 557.7/28.6 | 502.4/26.3                                  | 585.2/15.6                                         | 560.8/29.4                                  | 547.8/23.6                                    | 566.7/24.2                                    |                                                     |

2주

3주

4주

| 구분 |        | 9월21일(월)                                | 9월22일(화)                                    | 9월23일(수)                                      | 9월24일(목)                                                                           | 9월25일(금)주식 | 9월26일(토) |
|----|--------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|
|    | 점심     | 부대찌개<br>코다리양념찜<br>우영조림<br>비름나물<br>배추김치  | 우거지된장국<br>단호박해물찜<br>꽃맛샐러드<br>미역줄기볶음<br>배추김치 | 양송이스프<br>돈까스&소스<br>양상추샐러드&오리엔탈<br>오이생채<br>깍두기 |  |            |          |
|    | 일반식    | 백미밥/백미죽                                 | 백미밥/백미죽                                     | 백미밥2/3/백미죽                                    |                                                                                    |            |          |
|    | 당뇨식    | 잡곡밥/잡곡죽                                 | 잡곡밥/잡곡죽                                     | 잡곡밥/잡곡죽                                       |                                                                                    |            |          |
|    | 간식     | 송편/매실차                                  | 카스타드/보리차                                    | 계절과일                                          |                                                                                    |            |          |
|    | 열량/단백질 | 755.2/46.9                              | 736.5/28.1                                  | 772/25.9                                      |                                                                                    |            |          |
|    | 저녁     | 숙갠된장국<br>닭갈비<br>실곤약채소무침<br>양념갠잎지<br>깍두기 | 모듬버섯전골<br>조기구이<br>미니새송이버섯볶음<br>숙주나물<br>깍두기  | 들깨시락국<br>닭볶음탕<br>죽순채들깨볶음<br>방아잎나물<br>배추김치     |                                                                                    |            |          |
|    | 일반식    | 백미밥/백미죽                                 | 백미밥/백미죽                                     | 백미밥/백미죽                                       |                                                                                    |            |          |
|    | 당뇨식    | 잡곡밥/잡곡죽                                 | 잡곡밥/잡곡죽                                     | 잡곡밥/잡곡죽                                       |                                                                                    |            |          |
|    | 열량/단백질 | 418.4/17.4                              | 539.4/23                                    | 540.9/28.2                                    |                                                                                    |            |          |

| 구분 |        | 9월28일(월)                                    | 9월29일(화)                                    | 9월30일(수)                                      |  |
|----|--------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 점심     | 열무된장국<br>소고기당면볶음<br>상추겉절이<br>숙주나물<br>배추김치   | 호박고추장찌개<br>오리주물럭<br>참나물무침<br>비트무초절임<br>배추김치 | 돈육김치찌개<br>채소달걀찜<br>팽이버섯파프리카볶음<br>고춧잎나물<br>깍두기 |                                                                                     |
|    | 일반식    | 백미밥/백미죽                                     | 백미밥/백미죽                                     | 백미밥/백미죽                                       |                                                                                     |
|    | 당뇨식    | 잡곡밥/잡곡죽                                     | 잡곡밥/잡곡죽                                     | 잡곡밥/잡곡죽                                       |                                                                                     |
|    | 간식     | 편육수수/보리차                                    | 살과자/녹차                                      | 소금빵/우유                                        |                                                                                     |
|    | 열량/단백질 | 604.2/33.2                                  | 627.6/28.2                                  | 675.8/31.1                                    |                                                                                     |
|    | 저녁     | 홍합살맑은국<br>코다리강정<br>느타리버섯볶음<br>시금치나물<br>배추김치 | 복어미역국<br>돈육살양파볶음<br>가지나물<br>치커리사과무침<br>배추김치 | 근대된장국<br>오징어볶음<br>불어목조림<br>호박잎나물<br>배추김치      |                                                                                     |
|    | 일반식    | 백미밥/백미죽                                     | 백미밥/백미죽                                     | 백미밥/백미죽                                       |                                                                                     |
|    | 당뇨식    | 잡곡밥/잡곡죽                                     | 잡곡밥/잡곡죽                                     | 잡곡밥/잡곡죽                                       |                                                                                     |
|    | 열량/단백질 | 517.8/33.3                                  | 545.3/22.3                                  | 524/23                                        |                                                                                     |
|    |        |                                             |                                             |                                               |                                                                                     |

\* 몸에 좋은 건강 상식 \*

- ▶ 한국인의 하루 나트륨 섭취량은 2000mg입니다.  
(차순가락1스푼=5g)
- ▶ 3끼 중 1끼는 국물 없이 3삼하게 드셔도 좋습니다.
- ▶ 위 식단은 어르신 상태에 따라 당뇨식, 저염식, 일반식으로 제공됩니다.
- ▶ 위 식단은 수급자현황, 날씨, 계절 변화에 따라 변동될 수 있습니다.

**1 나트륨**

나트륨은 체내 수분압 조절, 신경자극 전달, 근육수축 등 다양한 역할을 하지만 필요 이상으로 많은 나트륨을 섭취하고 있어 생활 속에서 섭취를 줄일 수 있도록 실천해야 함

나트륨 줄이기 생활 실천법

국 채취  
적게 하고  
건더기 맛을 즐기

짜투리 줄이기  
국 대신 순물 섭취

소금 대신 물엿,  
다사과, 카레가루,  
염소 등 사용

박치에서 소금  
추가로 뿌리지 않기

짜스프는 현수원만  
식용 삼위 치대