



# 2025년3월식단표



제주시서부보건소  
건강생활실천

첫째주	3/30(일)	3/31(월)	당뇨병 전 단계일 때, '이 채소' 많이 먹으면 혈당 다시 낮아진다				3/1(토)
활기찬 아침	흑미밥	흰쌀밥	*2024 당뇨병 팩트시트'에 의하면, 국내 당뇨병 전 단계 인구는 약 1400만 명으로 추산된다. 당뇨병 전 단계는 ▲공복혈당장애(공복혈당 120~125mg/dL) ▲내당능장애(경구포도당부하 2시간 후 혈당 140~199mg/dL) ▲당화혈색소 5.7~6.4%에 해당되는 경우를 말한다. 매년 당뇨병 전 단계의 약 8%가 당뇨병으로 진행된다. 최근, 브로콜리 새싹에 풍부한 설포라판이 당뇨병 전 단계의 혈당 수치 개선에 효과적이라는 연구 결과가 나왔다. 설포라판은 브로콜리, 양배추 등 꽃잎이 네 장인 십자화과 채소에 풍부한 성분이다. 항염·항암 효과가 뛰어나다고 알려져 있으며 연구를 통해 설포라판이 유방암, 전립선암 등에서 암세포 성장을 억제하는 것으로 나타난 바 있다. 스웨덴 예테보리대 연구팀이 과체중 또는 비만 공복혈당장애가 있는 성인 74명을 분석했다. 참여자들은 12주간 무작위로 ▲브로콜리 새싹에서 추출한 설포라판 화합물 ▲위약을 섭취했다. 설포라판을 브로콜리 새싹에서 추출한 이유는 브로콜리 새싹에 함유된 설포라판이 내약성(부작용 없이 약을 견디는 능력)이 가장 뛰어나기 때문이다. 분석 결과, 설포라판 섭취군은 대조군보다 공복혈당이 3.6~7.2mg/dL 감소했다. 인슐린 저항성, 체질량지수(BMI), 노화 관련 염증 수치 등도 더 낮았다. 연구팀은 설포라판 섭취로 인한 장내 미생물군 변화가 혈당 개선 효과를 냈다고 분석했다. 설포라판 섭취군은 대조군보다 장내 유익균이 증가했는데 이는 혈당 조절 능력 향상과 관련이 있다. 설포라판은 세포의 인슐린 민감도를 높이며 간이 불필요한 포도당을 생성하지 않도록 조절하는 역할을 한다. 브로콜리 새싹 등 십자화과 채소 속 설포라판 효능을 활성화하려면 섭취 혹은 요리 전 5~10분간 상온에 두자. 채소에는 설포라판의 전구물질인 미로시나아제라는 효소가 함유돼 있는데 이 효소는 상온에서 활발하게 작용한다. 직사광선이 닿지 않는 서늘한 곳에 채소를 5~10분간 두면 미로시나아제가 충분히 활성화된다. 고온에서 조리하면 쉽게 파괴되기 때문에 채소를 가급적 생것으로 섭취하고 가볍게 데치거나 찌는 방식을 선택하는 게 좋다. 연구를 주도한 안데르스로젠그렌 박사는 “이번 연구 결과는 혈당 조절을 위해 설포라판을 활용하는 것이 효과적이라는 사실을 증명했지만 혈당 관리의 기초는 운동, 체중 관리 등 건강한 생활습관이라는 것을 명심해야 한다”고 말했다.				흑미밥
	감자국	우거지국					배추된장국
	조기튀김	제육볶음					생선조림
	무생채	브로콜리무침					브로콜리무침
요구르트	김치	사과2/1					
맛있는 점심	잡곡밥	멸치국수					흰쌀밥
	수제비국	봄동겉절이					배추된장국
	동그랑땡	고구마튀김					떡갈비
	콩나물무침	깍두기					콩나물무침
김치	양파초절임	요거트					
즐거운 저녁	검정콩밥	흑미밥					검정콩밥
	순두부국	육개장					설렁탕+소면
	쏘세지채소볶음	시금치나물					오이소박이
	두부조림	맛김					멸치볶음
밀감	김치	양배추샐러드					
둘째주	3/2(일)	3/3(월)	3/4(화)	3/5(수)	3/6(목)	3/7(금)	3/8(토)
활기찬 아침	흑미밥	흑미밥	검정콩밥	흑미밥	흰쌀밥	검정콩밥	흑미밥
	참치김치찌개	우거지된장국	감자국	무된장국	계란파국	배추된장국	순두부찌개

활기찬 아침	애호박전 깻잎무침 사과2/1	계란후라이 멸치볶음 김치	오징어볶음 호박전 샐러드	조기튀김 무생채 요구르트	쏘세지전 콩나물무침 사과2/1	구운김 계란후라이 샐러드	계란찜 숙주나물 요거트
맛있는 점심	고기국수 콩나물무침 양파초절임 김치 밀감	흰쌀밥 육개장 김치야채전 단호박튀김 김치	잡곡밥 부대찌개 감자조림 숙주나물 요거트	잡곡밥 수제비 동그랑땡 야채샐러드 양파초절임	흰쌀밥 카레라이스 열무된장국 단호박튀김 양배추샐러드	흑미밥 닭내장탕 고구마튀김 참나물무침 밀감	흰쌀밥 왕만두국 배추겉절이 김치 요구르트
즐거운 저녁	잡곡밥 맑은된장국 가자미구이 감자채볶음 김치	잡곡밥 육개장 옛날쏘세지전 고구마줄기볶음 샐러드	흑미밥 된장찌개 잡채 참나물무침 요구르트	검정콩밥 열무된장국 어묵야채볶음 두부조림 밀감	흑미밥 계란파국 생선조림 취나물무침 샐러드	흰쌀밥 유부된장국 돈편육 브로콜리두부무침 김치	흑미밥 배추된장국 떡갈비 콩나물무침 샐러드
셋째주	3/9(일)	3/10(월)	3/11(화)	3/12(수)	3/13(목)	3/14(금)	3/15(토)
활기찬 아침	흑미밥 감자두부국 콩치무조림 양배추무침 샐러드	잡곡밥 유부된장국 제육볶음 시금치나물 사과2/1	흰쌀밥 소고기미역국 계란찜 감자채볶음 요거트	흑미밥 된장찌개 계란후라이 메추리알장조림 김치	검정콩밥 계란파국 생선조림 구운김 샐러드	잡곡밥 배추된장국 가자미조림 생미역무침 사과2/1	흰쌀밥 감자국 옛날쏘세지전 멸치볶음 구운김
마지막	야채비빔밥 맑은장국	흰쌀밥 짬뽕탕	검정콩밥 배추된장국	흰쌀밥 카레라이스	고기국수 콩나물무침	만두국 주먹밥	흰쌀밥 강된장찌개

맛있는 점심	계란후라이 양배추쌈 김치	시금치나물 멸치볶음 밀감	닭볶음탕 도토리묵야채무침 오이/쌈장	열무된장국 단호박튀김 양배추샐러드	양파초절임 김치 밀감	브로콜리두부무침 김치 요구르트	미역무침 동그랑땡 샐러드
즐거운 저녁	흑미밥 감자두부찌개 돈볼고기 감자채볶음 요거트	흑미밥 순두부국 계란찜 콩자반 양배추샐러드	흑미밥 된장찌개 생선조림 유채나물무침 김치	잡곡밥 우거지된장국 돈편육/쌈 양배추무침 밀감	흰쌀밥 들깨무국 잡채 어묵볶음 양파치	잡곡밥 순두부국 가자미구이 미역줄기무침 야채샐러드	잡곡밥 동태탕 콩나물무침 쏘세지전 김치
넷째주	3/16(일)	3/17(월)	3/18(화)	3/19(수)	3/20(목)	3/21(금)	3/22(토)
활기찬 아침	흰쌀밥 우거지국 제육볶음 숙주나물 김치	잡곡밥 감자양파국 생선튀김 단호박무침 사과2/1	차조밥 무된장국 계란찜 어묵쏘세지볶음 샐러드	흑미밥 두부김치찌개 콩자반 콩나물무침 요구르트	잡곡밥 배추된장국 시금치나물 생선구이 구운김	흑미밥 미역국 생선구이 시금치나물무침 샐러드	잡곡밥 근대국 닭볶음탕 툇나물무침 사과2/1
맛있는 점심	고기국수 얼갈이무침 고구마튀김 깍두기	흰쌀밥 부대찌개 감자채볶음 콩자반 밀감	흑미밥 육개장 오이고추/된장 도토리묵야채무침 김치	야채비빔밥 맑은장국 계란후라이 양배추쌈 요거트	흑미밥 뼈감자탕 콩나물무침 멸치볶음 샐러드	흰쌀밥 돈가스/소스 맑은장국 야채샐러드 김치	카레라이스 유부된장국 오이고추/된장 고구마튀김 요구르트
	흑미밥	잡곡밥	흰쌀밥	잡곡밥	검정콩밥	잡곡밥	잡곡밥

즐거운 저녁	순두부국 브로콜리두부무침 양배추쌈 김치	감자두부찌개 고등어조림 동초나물무침 밀감	뼈감자탕 유채나물무침 멸치볶음 요거트	참치김치찌개 계란찜 호박무침 구운김	미역된장국 돈불고기 잡채 오이/쌈장	열무된장국 닭볶음탕 툇나물무침 샐러드	배추된장국 생선조림 단호박무침 밀감
다섯째주	3/23(일)	3/24(월)	3/25(화)	3/26(수)	3/27(목)	3/28(금)	3/29(토)
활기찬 아침	흑미밥 배추된장국 제육볶음 콩나물무침 나박김치	흰쌀밥 무된장국 삼치구이 참나물무침 김치	검정콩밥 열무된장국 고등어무조림 구운김 사과2/1	잡곡밥 봄동된장국 두부조림 쏘세지전 샐러드	흑미밥 감자채무국 멸치볶음 취나물무침 콩자반	흑미밥 유부된장국 고등어조림 시금치나물 샐러드	흰쌀밥 소고기미역국 계란찜 감자채볶음 요거트
맛있는 점심	검정콩밥 동태탕 고구마튀김 미역줄기무침 밀감	흰쌀밥 설렁탕+소면 오이소박이 잡채 샐러드	흑미밥 몹국 두부조림 유채나물무침 오이지	고기국수 얼갈이무침 고구마튀김 깍두기	잡곡밥 순두부국 가자미구이 미역줄기무침 요구르트	흑미밥 콩나물파국 갈비찜 가지나물 김치	검정콩밥 배추된장국 닭볶음탕 도토리묵야채무침 오이/쌈장
즐거운 저녁	잡곡밥 육개장 콩나물무침 감자채볶음 샐러드	잡곡밥 무된장국 돼지갈비찜 봄동나물무침 무생채	흑미밥 미역된장국 닭강정조림 브로콜리무침 요거트	잡곡밥 김치콩나물국 생선조림 두부전 샐러드	흰쌀밥 김치찌개 쏘세지볶음 애호박전 김치	잡곡밥 뼈감자탕 양배추쌈 무생채 밀감	흑미밥 된장찌개 생선구이 유채나물무침 김치