부안동 초등학교	2024년 학부모 · 교직원 연수자료 - 3분기 : 나트륨 · 당류 · 트랜스지방 줄이기 -	연락처 580-7708

나트륨 · 당류 · 트랜스지방 줄이기

1. 건강위해 가능 영양성분 알고 계신가요?

- 과잉섭취로 인하여 건강상 위해를 일으킬 수 있는 영양성분 "나트륨, 당류, 트랜스지방" 3가지를 말합니다.

> **식품위생법 제70조의 7 건강위해 가능 영양성분 관리**
> 국가 및 지방자치단체는 식품의 나트륨, 당류, 트랜스지방 등 영양성분의 과잉섭취로 인한 국민 보건상 위해를 예방하기 위하여 노력하여야 한다.

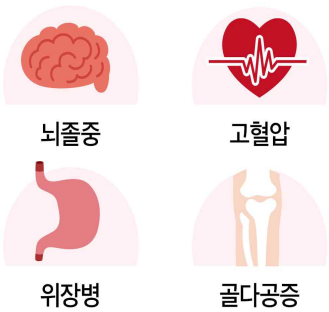
2. 나트륨

- 체내 삼투압 조절, 신경 자극 전달, 근육 수축 등 다양한 역할을 함
- 우리 국민은 권장섭취량 이상으로 많이 섭취하고 있음

가. 나트륨 권장량과 섭취량

- 세계보건기구(WHO)의 **1일 나트륨 권장량은 2g (2000mg), 소금으로 환산하면 5g(5000mg)**
- 소금 1g(= 나트륨 400mg)에 해당하는 양

과다 섭취 시 문제점



나. 나트륨 줄이기 실천 방법

3. 당류

- 우리 몸에 중요한 에너지원임
- 설탕 · 물엿 · 음료 등 가공식품을 통한 당을 과다 섭취하면 여러가지 대사질환의 위험을 높일 수 있음

※ 총 에너지(kcal) 섭취량의 10% 미만 섭취 권장

과다 섭취 시 문제점

가. 당류 줄이기 실천 방법

식품 구매 시
당류 함량을 확인하여
당이 적은 식품 선택

설탕 대신 양파, 과일 등
자연식품으로 단맛 내기

탄산음료, 초코우유 대신
물, 흰우유 섭취

가공식품보다
자연식품 섭취

4. 트랜스지방

- 지방은 체내에 중요한 에너지원이지만, 트랜스지방은 나쁜 콜레스테롤 수치를 증가시켜 심혈관 질환을 일으킬 수 있음

과다 섭취 시 문제점

나쁜 콜레스테롤 증가

좋은 콜레스테롤 감소

비만

심혈관계 질환

가. 트랜스지방 줄이기 실천 방법

참기름, 들기름, 올리브유
등 식물성 기름 사용

식용유는 밀봉해서
어두운 곳에 보관

기름에 튀기는 대신
삶고, 찌고, 굽는
조리법 선택

기름에 튀긴 음식이나
전자레인지용 팝콘 등
섭취 자제

5. 영양표시 속 “건강 위해 가능 영양성분” 확인하기

영양정보

총 내용량 00g
000kcal

총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

영양정보

총 내용량 00g
000kcal

총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

영양정보

총 내용량 00g
000kcal

총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

< 출처: 식품의약품안전처 중앙급식관리지원센터, 식품안전나라, 식품안전정보원 >