



2024년 9월2차 영양교육자료

- 나트륨 섭취 줄이기(2) -



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7702 FAX 063)584-5143

나트륨 섭취 줄이기(2)

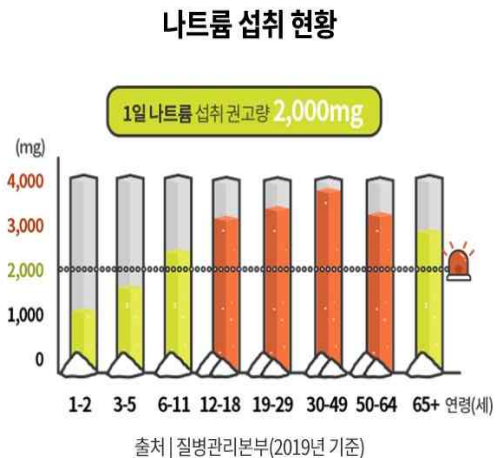
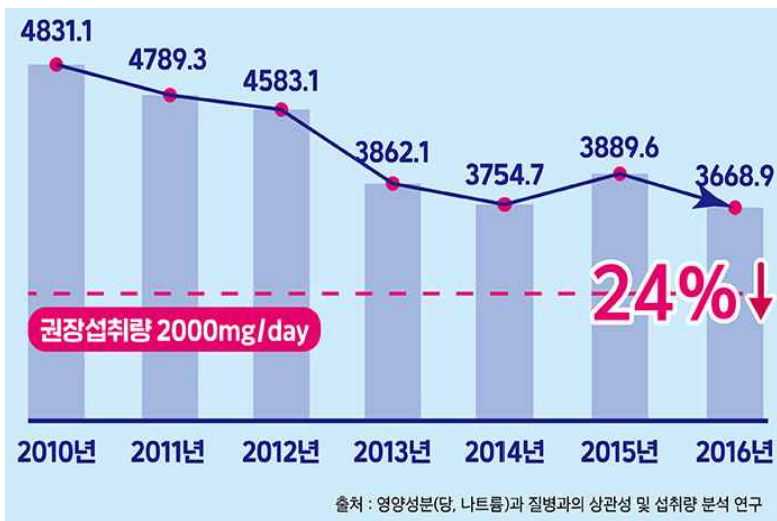
1. 학교급식에서 나트륨 줄이기

가. 나트륨 줄이기 필요성

- 학교급식에서는 자연식품, 제철 식품 등을 활용하고, 국 염도 측정 등을 통해 나트륨 줄이기에 노력하고 있어요.
- 나트륨을 과일 섭취하면 고혈압, 심혈관계 질환, 위암 등 만성질환 위험성이 높아질 우려가 있으며, 성장기 학생들에게 미치는 영향이 큰 점을 고려할 때 나트륨 저감화 실천에 보다 많은 관심과 노력이 필요해요.

나. 연도별 1일 나트륨 섭취량

- 2016년 나트륨 1일 섭취량은 2010년 대비 약 24% 줄었지만, 여전히 **권장섭취량(2,000mg/day)**을 **초과**하고 있어요.



나. 학교급식 나트륨 목표량

- ‘2020년 한국인 영양소 섭취기준’에 따르면 만성질환의 위험을 감소시킬 수 있는 나트륨 섭취기준을 연령별로 제시하고 있어요.

| 구분 | 유치원 | 초등학교 | 중학교 | 고등학교 |
|---|-----------------|--------------------------------------|-------------------|-------------------|
| 만성질환위험감소 섭취량(mg) ^① | 1,600 (3~5세) | 1,900 (6~8세), 2,300 (9~11세) | 2,300 (12~14세) | 2,300 (15~18세) |
| 학교급식 1끼니 제공 목표량(mg) ^② (만성질환위험감소섭취량 x 40%) | 640 | 840 | 920 | 920 |

① 2020년 한국인 영양소 섭취기준(2020, 보건복지부·한국영양학회)

② 학생들의 현재 나트륨 섭취량 등을 고려하여 ‘만성질환위험감소섭취량’의 40%정도로 설정
(2021, 학교급식 나트륨 저감화 방안 연구)

2. 평소 나의 나트륨 섭취량을 확인해 보아요.

- 총 10개의 문항 중 나에게 해당하는 문항이 몇 개인지 체크해 보아요.

| 문 항 | | | | | 예 | 아니오 |
|--|--------|--------|------|-------|---------|-----|
| 1. 생채소를 즐겨 먹지 않는다. | | | | | | |
| 2. 일품식(볶음밥, 덮밥 등)을 좋아한다. | | | | | | |
| 3. 자연식품(과일, 고구마, 바나나 등)보다 가공식품(과자, 햄버거 등)을 좋아한다. | | | | | | |
| 4. 인스턴트 식품이나 반조리 식품을 자주 먹는다. | | | | | | |
| 5. 짠 반찬(젓갈, 소시지 등)이 없으면 식사가 맛이 없다. | | | | | | |
| 6. 음식이 싱거우면 소금, 간장 등으로 간을 더한다. | | | | | | |
| 7. 국, 찌개 등의 국물을 거의 다 먹는다. | | | | | | |
| 8. 튀김, 돈가스, 피자 등에 소스를 듬뿍 찍어 먹는다. | | | | | | |
| 9. 외식이나 배달 음식을 먹는 일이 많다. | | | | | | |
| 10. 절인 식품(단무지, 피클, 젓갈, 장아찌 등)을 좋아한다. | | | | | | |
| 3개 이하 | 주의해주세요 | 4 ~ 6개 | 위험해요 | 7개 이상 | 매우 위험해요 | |

3. 나트륨 비교표시제도란 무엇일까요?

- 동일하거나 유사한 식품에 대하여 나트륨 함량을 비교표시 함으로써 소비자가 구매하는 식품의 나트륨 함량 정보를 보다 쉽게 알 수 있어요.
- 나트륨 함량 구간은 총 1-8단계로 구분하고 있고, 단계가 높을수록 나트륨 함량이 높은 것을 의미해요.
- 시행일자: 2022년 1월 1일부터



※ 나트륨 함량이 0~2000mg 구간(1~7단계)은 **황색**으로 표시되고, 1일 섭취 기준량인 2000mg을 초과한 구간(8단계)은 **적색**으로 표시돼요.

1) 대상식품

- 조미식품이 포함되어있는 면류 중 유당면(기름에 튀긴 면), 국수 또는 냉면
- 즉석 섭취 식품 중 햄버거, 샌드위치

4. 나트륨 비교표시, 어떻게 활용할까요?

- 1) 구매한 제품이 나트륨 함량 비교표시 대상식품인지 확인해요.
- 2) 나트륨 함량 비교표시에서 제품에 함유된 나트륨 함량과 구간을 확인해요.
- 3) 나트륨 비교구간을 확인하여 제품의 나트륨 함량이 평균 이상 또는 이하인지 확인해요
- 4) 구매하고 하는 제품의 영양표시에서 나트륨 등 영양성분 함량도 함께 확인해요.
- 5) 제품 포장 면적이 작아 QR코드로 표시된 경우, QR코드를 스캔하면 나트륨 함량 비교표시를 확인할 수 있어요.
- 6) 제품의 영양표시도 함께 확인해보세요.

< 출처: 식품의약품안전처, 한국교육환경보호원, 식품안전나라, 질병관리본부 >