



2025년 6월 1차 영양교육자료

- 당류 섭취 줄이기(1) -



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7777 FAX 063)584-5143

당류 섭취 줄이기(1)

1. 당류란 무엇일까요?

- 식품 내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 말해요.
- 당류는 1g당 4kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원으로 특히 뇌는 포도당만을 에너지원으로 사용해요.



2. 당류 과다 섭취 시 문제점



3. 우리나라 당류 섭취 현황

- 총 당류 섭취량을 총 에너지섭취량의 10~20%로 제한해야 돼요.

예시: 1일 에너지 필요량이 2400kcal인 성인 남성이 당류로부터 섭취하는 칼로리가 10%인 경우
→ 240kcal에 해당
→ 당(1g=4kcal)으로 환산하면 60g에 해당

가. 연령별 당류 섭취량 ('18년 국민영양통계)

- 청소년층(12~18세)이 당류를 가장 많이 섭취해요.
- 특히 **여름철 당류 섭취**가 가장 많았는데, 이는 **음료류와 빙과류** 때문이에요.



다. 식품 속 당류

● 당류 4g/1인 1회 분량 중 당류함량



출처 : 식품의약품안전처, 식품안전나라(<https://www.foodsafetykorea.go.kr/>)

4. 당류 줄이기 실천 방법



식품 구매 시
당류 함량을 확인하여
당분이 적은 식품 선택



설탕 대신 양파, 과일 등
자연식품으로 단맛 내기



탄산음료, 초코우유 대신
물, 흰우유 섭취



가공식품보다
자연식품 섭취

4. 영양표시 속 숨어 있는 당류 확인하기

영양정보	
총 내용량당	총 내용량 28g 155kcal
	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 20mg	1%
탄수화물 15g	5%
당류 14g	14%
지방 9g	17%
트랜스지방 0g	
포화지방 6g	40%
콜레스테롤 5mg미만	2%
단백질 2g	4%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준 이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.	



영양성분표시가 있는 가공식품인 경우
제품의 당류 함량을 확인하고,
당류 함량이 더 적은 제품을
비교·선택하여 구매할 수 있습니다.

< 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전나라, 식품안전정보원, 보건복지부, 국건강증진개발원 >