



2025년 5월 1차 영양교육자료

- 나트륨 섭취 줄이기(1) -



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

나트륨 섭취 줄이기(1)

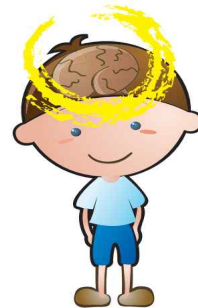
1. 나트륨이란 무엇일까요?

- 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 체내 삼투압 조절, 신경 자극 전달, 근육 수축, 영양소의 흡수와 수송 등 다양한 역할을 하는 성분이에요.
- 소금 10g에는 나트륨이 약 4g 들어 있어요.
- 나트륨은 소금뿐만 아니라 여러 식품에 들어 있기 때문에 너무 많이 먹으면 건강에 문제가 될 수 있어요.

2. 나트륨은 우리 몸에서 무슨 일을 하나요?



몸속의 수분을 적당하게 유지 시켜줘요



신경이 신호를 전달하도록 도와줘요



근육이 잘 움직일 수 있도록 도와줘요



소화된 영양소를 잘 흡수하도록 도와줘요

3. 나트륨을 너무 많이 먹으면 어떤 문제가 생길까요?



고혈압



위 압



심장병



신장병

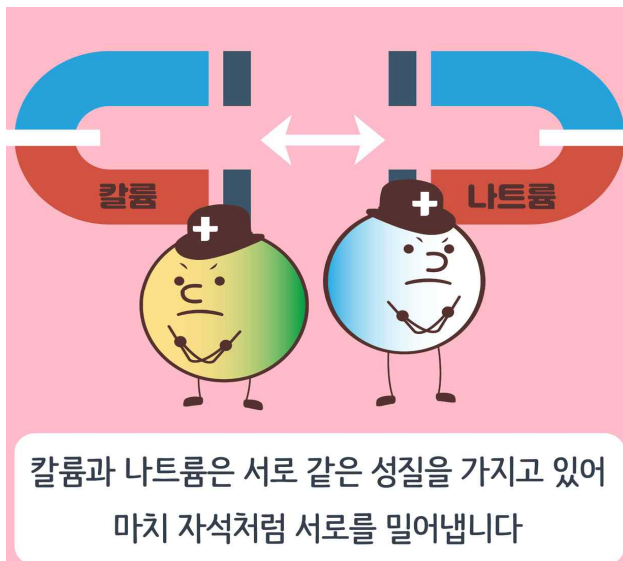
4. 나트륨 섭취를 어떻게 줄일 수 있을까요?

- 가. 가공식품 구매 시, 나트륨이 적은 식품을 선택해요.
- 영양성분표에 기재된 항목을 꼼꼼히 확인하고, 같은 유형의 제품이라면 **나트륨 함량이 더 적은 제품을 선택**해요.
- 나. 국이나 찌개의 국물보다는 건더기 위주로 먹어요.
- 다. 패스트푸드, 인스턴트를 자주 먹지 않아요.
- 라. 간장, 케첩 등의 소스 및 양념류는 가급적 적게 먹어요.
- 마. 나트륨 배출을 돕는 식재료를 섭취해요.
- 칼륨이 많은 채소와 과일 등의 식품을 충분히 섭취하면 **식품 속 칼륨이 나트륨 몸 밖으로 배출하는 데에 도움**을 줘요.
- 1) 채소류: 시금치, 호박, 오이, 샐러리, 당근, 피망 등
 - 2) 과일류: 오렌지, 귤, 멜론, 바나나, 사과 등
 - 3) 콩 류: 두부, 검은콩, 녹두 등
 - 4) 해조류: 미역, 김 등

영양정보		총 내용량 150g
총 내용량당		136kcal
		1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨	90mg	5%
탄수화물	20g	6%
당류	18g	18%
지방	4g	8%
트랜스지방	0g	
포화지방	2.5g	17%
콜레스테롤	15mg	5%
단백질	5g	9%
칼슘	150g	21%

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

5. 나트륨 배출, 칼륨이 어떻게 도와까요?



< 출처: 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 울산 남구 어린이급식관리지원센터 >