



2023년 10월 영양소식

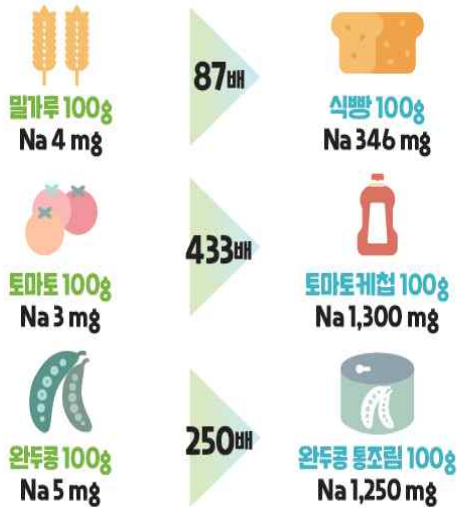
발행인 : 교 장
편집인 : 교 감
역은이: 영양교사
식생활관 ☎ 530 - 8906

나트륨과 칼륨

‘나트륨 줄여 먹기’ 말은 쉽지만 실제 식생활에서 실천하기가 쉽지 않죠?!

우리가 먹는 라면, 김치, 떡볶이, 된장찌개, 찜뽕, 장조림 등의 음식에는 나트륨이 많이 들어있습니다. 특히 한국인의 경우에는 소금 이외에도 간장, 된장 및 고추장 등 양념의 형태로 조리 시 첨가되는 나트륨이 총 나트륨 섭취량의 상당 부분을 차지하고 있습니다.

식품 가공에 따른 나트륨 함량의 증가



또한, 식품은 가공과정을 거치게 되면 원래 상태의 식품에 비해 나트륨 함량이 크게 증가할 수 있습니다. 따라서 가공식품을 많이 섭취하는 현대인의 식생활에서 나트륨 줄이기는 더욱 쉽지 않습니다.

그럼 어떻게 해야 체내 나트륨 배출에 도움이 될까요?

답은 바로 '칼륨이 풍부한 식품 섭취'입니다.

1. 칼륨이란?

칼륨은 나트륨과 같은 무기질(미네랄)의 일종으로 나트륨과 함께 우리 몸에 꼭 필요한 영양소입니다.

2. 칼륨은 어떤 일을 하나요?

- 나트륨과 함께 우리 몸의 수분량을 일정하게 유지
- 신경자극 전달, 근육(특히, 심장근육)의 수축·이완 조절
- 우리 몸에서 **혈압을 낮추는 데 중요한 역할**
(나트륨이 많으면 혈압이 올라가는 것과 반대 작용)

3. 칼륨이 풍부한 식품

식품군	식품(1회 분량 기준)	칼륨 함량(mg)
채소류	시금치 1접시(70g)	417
	토마토 1개	288
	근대 1접시(70g)	267
	깻잎 70g	334
해조류	다시마 30g	372
	미역 30g	302
서류 및 두류	고구마 반개	493
	감자(중) 1개	630
	서리태 20g	308
	두유 1컵	270
과일류	바나나 1개	420
	키위 1개	271
	참외 1개	440
	멜론 1/8쪽	374
	딸기 1컵	386
	수박 1조각	278
우유류	우유 1컵(200ml)	296
	호상요구르트 1개(100g)	255

☑ 칼륨은 푸른 잎 채소와 과일, 감자, 콩, 우유 등에 풍부하며, 보충제보다는 식품으로 자연스럽게 먹는 것이 좋습니다.

☑ 만성신부전 등의 신장질환자는 칼륨이 많은 식품을 조심해서 섭취해야 합니다.

4. 칼륨과 나트륨의 비율

혈압 조절에서 나트륨 섭취를 줄이는 만큼 칼륨을 충분히 섭취하는 것도 중요합니다. 즉 나트륨을 얼마나 먹는 지보다 나트륨과 칼륨의 상대적인 양이 더 중요합니다.

따라서 칼륨을 충분히 섭취한다면 나트륨을 적게 섭취하는 것과 같은 효과를 볼 수 있습니다.



10월 학교급식 식단 안내



10/2 Mon	10/3 Tue	10/4 Wed	10/5 Thu 저탄소밥상	10/6 Fri 금다날
		강황쌀밥 모듬햄찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬⑮⑯ 오리불고기 ⑤⑥⑬ 갈치카레구이 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 706.3 30.0 91.5 2.8	차수수밥 멸치떡국 ① 낙지오징어볶음 ⑤⑥⑦ 계란말이 ① 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 577.5 25.3 133.2 2.7	자장밥 ⑤⑥⑩ 유부계란국 ①⑤ 귀바로우 ⑤⑥⑮ 단무지 ⑬ 배추김치 ⑨⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 575.8 18.3 93.7 7.4
10/9 Mon	10/10 Tue	10/11 Wed	10/12 Thu	10/13 Fri 저탄소밥상
	검정쌀밥 닭인삼탕 ⑮ 한돈가스정식 ②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 오징어초무침 ⑤⑥⑬⑦ 배추김치 ⑨⑬ 멜론 에너지 단백질 칼슘 철분 672.4 31.6 55.9 2.1	귀리밥 대구맑은국 ⑤⑥⑬ 대파삼겹숙주볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 도라지초무침 ⑤⑥⑬ 소떡소떡볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 배추김치 ⑨⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 577.6 34.4 93.6 1.8	강황쌀밥 쇠고기미역국 ⑮ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 조꾸이 ②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 열무된장나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 555.5 34.3 96.8 7.7	계란볶음밥 ①⑤⑥⑮ 우렁된장찌개 ⑤⑥⑬ 두부텐더 ⑤⑥ 미역줄기볶음 배추김치 ⑨⑬ 아삭한 배 에너지 단백질 칼슘 철분 554.1 22.9 313.2 3.2
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed 저탄소밥상	10/19 Thu	10/20 Fri 금다날
귀리밥 바지락미역국 ⑮ 돼지고기편육 ⑤⑥⑩⑬⑮ 채소/쌈장 ⑤⑥ 어묵볶음 ①⑤⑥⑬⑮ 배추김치 ⑨⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 555.6 29.7 94.7 3.9	강황쌀밥 돼지김치찌개 ⑤⑨⑩⑬ 낙지볶음 ⑤⑥ 간풍두부 ⑤⑥⑬ 참나물무침 각두기 ⑨⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 634.2 34.0 425.0 4.6	보리밥 꼬지어묵국 ①⑤⑥⑮ 삼치순살소스구이 ⑤⑥⑬ 계란찜 ① 연근샐러드 ①⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 603.1 24.1 96.1 2.1	차수수밥 감자탕 ⑤⑥⑩ 사과오이초무침 ⑤⑥⑬ 간소새우 ⑤⑥⑨⑬⑮ 호박죽 ⑬ 배추김치 ⑨⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 604.4 22.2 127.0 1.9	국 없는 날 치킨리얼밥 ②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 누룽지 스파게티 ①②⑤⑥⑩⑬⑮ 웨이감자 ②⑤⑬ 모듬피클 ⑬ 배추김치 ⑨⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 591.3 17.0 76.7 1.9
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed 독도의 날	10/26 Thu	10/27 Fri 저탄소밥상
검정쌀밥 등뼈시래기국 ⑤⑥⑩ 닭봉조림 ⑤⑥⑬⑮⑯ 진미채우영무침 ⑤⑥⑬⑦ 숙주나물무침 배추김치 ⑨⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 570.5 32.3 90.0 1.7	차수수밥 감자옹심이국 ①⑤⑥⑩⑮ 돼지불고기 ⑤⑥⑩⑬ 메추리알조림 ①⑤⑥⑬ 생갯잎무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 596.0 30.5 111.3 3.0	귀리밥 시래기국 ⑤⑥ 카레볶음 ②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 온두부김치볶음 ⑤⑨⑩⑬ 시금치삼색나물 ① 배추김치 ⑨⑬ 요구르트 ② 에너지 단백질 칼슘 철분 592.4 32.5 254.2 3.0	기장밥 닭고기미역국 ⑮ 오징어김치전 ①⑥⑨⑬⑦ 도토리묵&양념장 ⑤⑥⑬ 각두기 ⑨⑬ 망고치즈 ①② 에너지 단백질 칼슘 철분 551.9 19.4 78.7 1.7	비빔밥/계란부침 ①⑤⑥⑬ 복어채콩나물국 ⑤ 코다리강정 ⑥⑩⑬ 배추김치 ⑨⑬ 로컬요구르트 ② 에너지 단백질 칼슘 철분 598.5 51.8 292.0 4.8
10/30 Mon	10/31 Tue			
귀리밥 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 햄가스정식 ②⑥⑨⑩⑬⑮⑯ 감자볶음 ⑩ 청포묵무침 김자반 ⑤ 배추김치 ⑨⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 626.8 24.1 153.5 4.2	기장밥 꽃게된장국 ⑤⑥⑧⑮ 돼지고기장조림 ①⑤⑥⑩⑬ 고시래기무침 ⑬ 배추김치 ⑨⑬ 잼샌드위치 ②⑤⑥⑬ 사과즙 ⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 554.4 22.1 165.2 3.0			

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : <http://hansol-1.es.kr/> -> 학교소식 -> 식생활관 -> 게시판

알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎540-8906)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

2023. 10. 04.
한 솔 초 등 학 교 장