



“배움이 즐겁고 행복한 우리들, 꿈과 희망을 키우는 이리동중학교”

# 10월 영양소식지

## 나트륨 줄이기 실천방법!

### “나트륨”이 뭐예요?

모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 신경자극 전달, 근육수축, 영양소의 흡수와 수송 등 다양한 역할을 해요.

### 나트륨의 역할

- ✓ 우리 몸의 수분을 조절해줘요.
- ✓ 영양소가 잘 흡수되도록 도와줘요.
- ✓ 근육이 잘 움직이게 해줘요.

### 나트륨을 많이 먹으면 생기는 문제점



#### 골다공증

체내에서 나트륨이 빠져 나갈 때 칼슘이 함께 빠져나가, 뼈가 약해집니다.



#### 위암

위 점막을 자극해 위염을 일으키고, 만성 위염이 위암이 될 수 있습니다.



#### 심장병, 뇌졸중

혈관에 손상이 생기면 심장, 뇌 혈관이 막히거나 터질 수 있습니다.



#### 고혈압

혈중 나트륨 농도가 높으면 심부압 현상으로 세포에서 수분이 혈관으로 빠져나와 혈액량이 증가하고 혈압이 높아집니다.



### 나트륨을 적게 먹는 방법

- ✓ 영양표시의 나트륨 양을 꼭 확인합니다.
- ✓ 주문할 때는 ‘싱겁게’ 해달라고 요청합니다.
- ✓ 국, 찌개, 국수의 국물을 적게 먹습니다.
- ✓ 간식으로는 채소, 과일, 우유를 먹습니다.



식품의약품안전처

## 음식 별 나트륨을 줄인 요리로 삼삼한 밥상 만들기

### ① 국/찌개

- 소금과 장류 사용을 줄이고 다시마, 멸치, 새우, 무, 대파 등으로 만든 육수 사용하기
- 들깨가루, 콩가루, 견과류, 참깨 등을 이용하여 저염 음식의 맛을 보완하기



### ② 채소류 반찬

- 신맛, 고소한 맛을 추가하여 삼삼하고 다양한 맛내기 (두부, 사과, 견과류, 들깨가루, 참기름, 식초 등)
- 채소를 생으로 데쳐 싸 먹거나 화석한 양념장에 찍어 먹기



### ③ 어육류 반찬

- 생선에 레몬을 뿌려 비린내를 제거하고 소금 대신 양파, 마늘 등의 향신채소나 카레가루를 첨가하여 향미를 더하기
- 불고기 양념에 녹말물을 사용하여 간장이나 소금 사용을 줄이기



### ④ 샐러드

- 샐러드 부재료로 견과류, 치즈, 두부 등으로 고소한 맛을 넣어 소금 사용 줄이기
- 샐러드 소스는 시판용 소스 대신 천연재료를 사용하여 직접 만들기



## 나트륨 배출을 도와주는 식재료

### 연근



뿌리 채소인 연근 또한 칼륨이 풍부해 나트륨 배출을 도와주고, 조림류로서 식단에 많이 이용되고 있어요.

### 감자



감자는 칼륨이 풍부하고, 전분이 국물을 깊고 진하게 만들어 소금 사용을 줄일 수 있어요.

### 우엉



섬유소와 칼륨이 풍부한 우엉은 나트륨 배출을 도와줘요.

### 고구마순



고구마 순은 칼륨이 많아 나트륨 배출을 돕고, 섬유소가 풍부해 변비를 예방해줘요.

# 10월 학교급식 식단 안내

	<b>10/01 Tue</b> 	<b>10/02 Wed</b> 	<b>10/03 Thu</b> 	<b>10/04 Fri</b> 
	<b>10/07 Mon</b> 	<b>10/08 Tue</b> 	<b>10/09 Wed</b> 	<b>10/10 Thu</b> 
<b>10/14 Mon</b> 	<b>10/15 Tue</b> 	<b>10/16 Wed</b> 	<b>10/17 Thu</b> 	<b>10/18 Fri</b> 
<b>10/21 Mon</b> 	<b>10/22 Tue</b> 	<b>10/23 Wed</b> 	<b>10/24 Thu</b> 	<b>10/25 Fri</b> 
<b>10/28 Mon</b> 	<b>10/29 Tue</b> 	<b>10/30 Wed</b> 	<b>10/31 Thu</b> 	<b>10/01 Fri</b> 

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (<https://school.jbedu.kr/iridong>) -> 학교소식 -> 식생활관
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자
- ◇ 모든식단에 양념류⑤⑥⑬을 포함합니다.
- 식품알레르기 학생은 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.
- ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내
- \*쌀:익산시 친환경쌀 \*콩:국내산 \*두부콩:국내산 \*배추김치(고춧가루):국내산 \*돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
- \*쇠고기:국내산 한우(암소) \*고등어, 삼치, 오징어:국내산, \*꽃게:중국산, \*참조기, 조피볼락/가공품:국내산
- \*갈치/가공품:세네갈, \*아귀/가공품:국내산
- \*낙지/가공품:중국산, \*주꾸미:베트남산, \*명태:러시아산, \*다랑어:원양산 \*수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- \*양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔:국내산