

교육주제	나트륨의 역할 및 위험성		
교육일시	2021년 월 일 요일		
교육자	영양교사	교육장소	식생활관
참석자 명 단			

● 나트륨의 역할

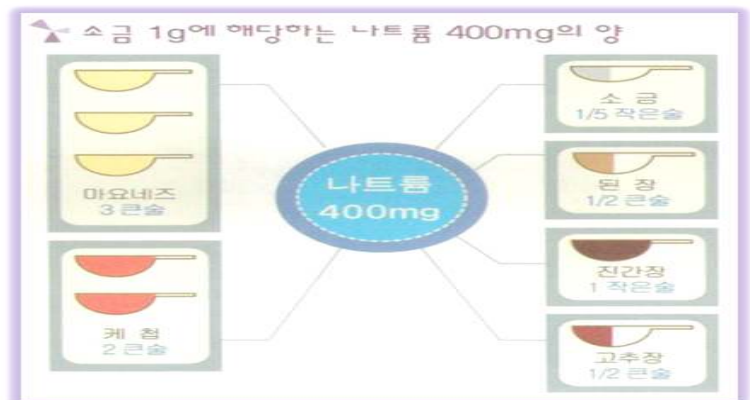
- 주요역할 : 체액의 산 · 알칼리 평형 유지, 체내의 수분 균형 유지 등...
- 나트륨은 필요량이 소량으로 결핍의 우려는 거의 없고 오히려 과잉 섭취가 문제!!

● 나트륨 왜 많이 먹으면 안 될까요?

- 우리가 먹는 식품 자체에 나트륨이 이미 들어있습니다.

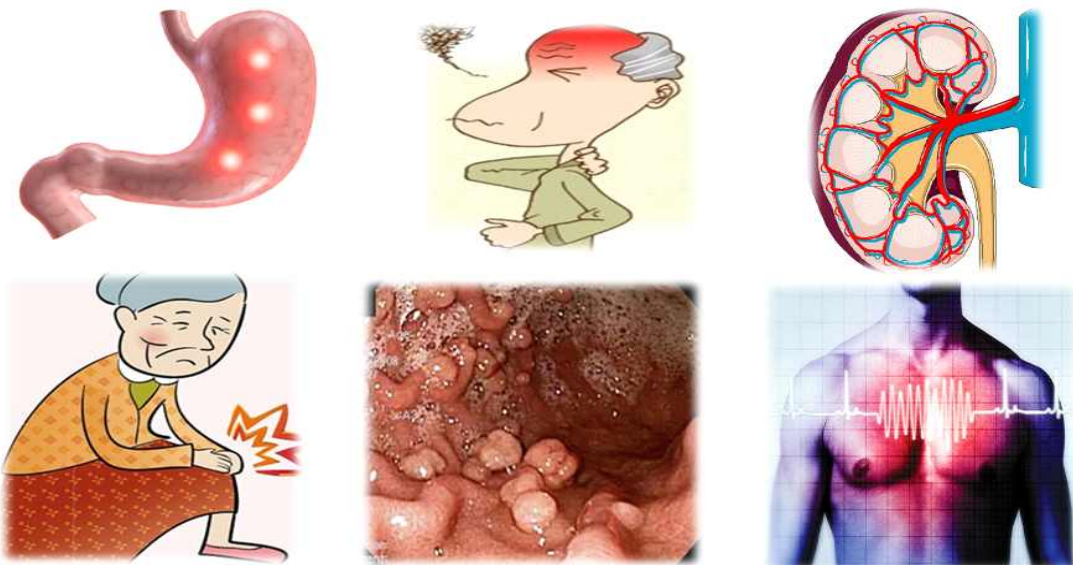
[소금 1g = 나트륨 400mg]

[조미료속의 나트륨]



● 침묵의 살인자 '소금'이 일으키는 질병엔 무엇이 있을까요?

- 위궤양, 고혈압, 신장질환, 골다공증, 위암, 심장질환



● 나트륨을 적게 먹는 방법

1. 미역 조리 전 물에 담가 소금기를 충분히 빼기
2. 식사하기 바로 전에 간하기 (팔팔 끓을 때 X)
3. 각종 향신료 이용해서 소금 덜 사용하기
4. 원래 사용하던 조미료의 양 반으로 줄이기
5. 국, 김치 남은 국물 아까워 말고 버리기

● 나트륨 배출 영양소와 식품

칼륨	고구마, 감자, 현미, 콩, 팥, 돼지등심, 고등어, 두부, 토마토, 시금치, 바나나, 우유 등
칼슘	새우, 멸치, 순두부, 뱅어포, 치즈, 우유, 돌나물, 토란대, 메밀, 두부 등
마그네슘	콩가루, 아몬드, 콩, 바나나, 우유, 녹색채소 등

교육주제	소금 종류별 특징			
교육일시	2021년 월 일 요일			
교 육 자	영양교사	교육장소	식생활관	
참 석 자 단				
<div>1. 천일염</div> <ul style="list-style-type: none">● 바람과 햇빛, 바닷물의 상호작용으로 수분과 유해물질을 증발시킨 상태의 소금으로 굵은소금으로도 불린다.● 염화나트륨의 함량이 일반소금(재제염, 정제염)에 비해 83%로 낮고, 마그네슘, 아연, 칼륨, 철 등의 무기질과 수분이 많기 때문에 채소나 생선의 절임에 좋아 김치를 담그거나 간장, 된장 등을 만들 때 주로 쓰인다.● 몸에 좋은 미네랄이 함유되어 있는 반면, 독성물질을 다소 함유하고 있으므로 이를 제거하고 섭취해야 하는데, 천일염으로 김치를 담그거나 간장, 된장을 만들면 발효되면서 유해 성분이 사라지게 된다.● 천일염은 흡습성이 높아 잘 굳어지기 때문에 밀폐하여 보관해야 한다. <div>2. 꽃소금(제제염)</div> <ul style="list-style-type: none">● 천일염을 깨끗한 물에 녹여 불순물을 제거하고 다시 가열하여 결정시킨 것이다.● 소금의 결정체가 꽃처럼 생겼으며 유기물이나 미네랄이 함유되어 있지 않은 것이 특징.● 염화나트륨이 90%일 정도로 맛이 깔끔하고 간수가 없으며 입자가 굵은 편이어서 국물 요리에 주로 사용한다. 단, 국물 맛을 낼 때 처음부터 넣고 끓이면 재료의 맛을 잃을 수 있으므로 주의한다. <div>3. 맛소금</div> <ul style="list-style-type: none">● 정제염에 화학조미료인 글루탐산나트륨(MSG)으로 코팅한 것으로 조미료 맛이 나는 것이 특징이다.● 맛소금은 요리의 마지막에 간을 맞추거나 다른 양념 없이 소금만으로 맛을 낼 때 쓰인다.● 맛소금은 소금이라기보다 짭맛을 내는 일종의 화학조미료라 할 수 있다.● 국물 요리보다 볶음이나 무침 요리에 넣으면 음식 맛을 낼 때 편리하지만 자칫 건강을 해칠 수 있으므로 주의한다. <div>4. 죽염</div> <ul style="list-style-type: none">● 천일염을 대나무 통에 넣고 대나무 장작을 연료로 고온에서 구워내는 가열 과정을 거쳐 몸에 해로운 성분을 없앤 소금이다.● 입자가 작아 나물을 무치거나 드레싱에 넣으면 좋다. 죽염을 녹인 죽염수로 목욕하면 피부 노폐물이 제거되고 혈액순환이 원활해져 피부를 매끄럽게 가꿀 수도 있다.				

5. 정제염(기계염)

- 가장 흔하게 볼 수 있는 소금이다.
- 기계 공정을 거쳤기 때문에 기계염이라고도 한다.
- 정제염은 전기 장치를 이용해 바닷물에서 염화나트륨만 분리해 만든 것이다. 이온 수지막을 이용하여 불순물과 중금속을 거의 제거 하는 공정을 거쳐 위생적이라는 장점이 있는 반면 몸에 좋은 각종 무기질이 모두 제거되어 염화나트륨(99%)만 남기 때문에 순도는 높지만 과잉섭취하면 영양상 좋지 않다.

6. 구운 소금

- 천일염을 고온에서 굽거나 볶아서 모양을 변형시킨 정제염의 일종이다.
- 천일염에 열을 가할 때 햇볕으로 증발되지 않던 간수나 유해 성분이 깨끗이 제거되어 몸에 유익한 미네랄은 그대로 남아 있게 된다.
- 간수를 빼서 짠맛과 쓴맛이 덜하고 부드러운 맛이 나기 때문에 무침이나 생채, 조림 등을 하기에 알맞다.
- 미네랄 등 식품첨가물을 첨가하기도 하며 집에서 직접 만들 수도 있다. 천일염에 찬물을 뿌린 후 물기를 제거하고 팬에 노르스름해질 때까지 볶는다.

※ 프라이팬에 천일염을 2~3시간 정도 볶으면 되는데, 소금에 고열을 가하면 소금에 포함되어 있던 아황산가스·탄산가스 등의 유독가스가 발생하기 때문에 환기가 잘 되는 곳에서 만들어야 한다.

7. 저염 소금

- 짠맛은 유지하면서 소금의 성분을 바꿔 만든 것이다.
- 몸에 해로운 염화나트륨의 함량은 줄이고 칼륨, 마그네슘 등 무기질을 보충한 소금이다.
- 소금의 짠맛은 그대로 가지고 있어 일반 소금과 비슷한 양을 사용할 수 있으며 다양하게 쓸 수 있다. 무엇보다 육류를 재울 때 사용하면 간이 적당하게 배어 좋다.
- 다만 쓴맛이 나고 칼륨 함량이 높으므로 신장질환이 있는 사람은 섭취시 주의한다.

교육주제	소금섭취를 줄이는 실천		
교육일시	2021년 월 일 요일		
교육자	영양교사	교육장소	식생활관
참석자명단			

♣ 소금 섭취를 줄이기 위한 3단계.5가지 실천지침 ♣

■ 1단계 식품 선택할 때 감량실천 5

1. 생선은 자반보다는 날 생선을 선택한다.
2. 가공식품보다는 가능한 자연식품을 선택한다.
3. 가공품은 영양표시를 꼭 읽고 나트륨 함유량이 적은 것을 선택한다. 나트륨 목표 섭취량은 2,000mg임을 기억한다.
4. 양념은 저염 간장, 저염 된장, 저 나트륨 소금 등 저염 제품을 선택한다. 단, 저 나트륨 소금은 혈압을 낮추는 약물을 복용하거나 신장기능이 저하된 환자는 의사의 지시에 따라 사용해야 한다.
5. 장아찌, 젓갈, 간미역 등 염장식품을 되도록 선택하지 않는다.

■ 2단계 조리할 때 감량실천 5

1. 조리 시 마지막 단계에서 음식의 간을 한다.
2. 소금을 적게 넣고 향미채소나 향신료 등을 사용하여 맛을 낸다.
향이 있는 채소나 양념(후춧가루, 고춧가루, 파, 마늘, 생강, 양파, 카레가루)을 사용하여 맛을 내고 신맛과 단맛(식초, 레몬즙, 설탕)을 이용하며 음식을 무칠 때 김, 깨, 호두, 땅콩, 잣을 갈아 넣어 맛을 낸다.
3. 김치는 가능한 겉절이, 포기김치는 살짝 절여 싱겁게 담근다.
4. 라면, 즉석 국 등 가공식품을 조리할 때는 스프 양을 적게 넣는다.
5. 생선은 소금을 뿌리지 않고 굽는다.

■ 3단계 식사할 때 감량실천 5

1. 하루 한 끼는 김치 대신 생채소와 쌈장을 먹는다.
2. 튀김, 전, 구운 생선 및 회는 양념장을 살짝 찍어 먹는다.
3. 국(찌개)의 국물은 작은 그릇에 담아 적게 먹는다.
4. 탕 종류를 먹을 때는 소금보다 후춧가루, 고춧가루, 파 등을 먼저 넣는다.
5. 메뉴 주문 시 소금(혹은 소스나 양념 등)을 넣지 않도록 요청하고, 추가로 사용하는 소금, 장류, 소스, 드레싱을 줄인다.

■ 기타

1. 패스트푸드의 음식 대부분은 나트륨 함량이 매우 높으므로 이용을 피한다.
2. 약 성분 표시에서 나트륨이란 용어를 점검한다. 흔히 제산제와 하제 중 일부는 성분에 나트륨이 함유되어 있다.