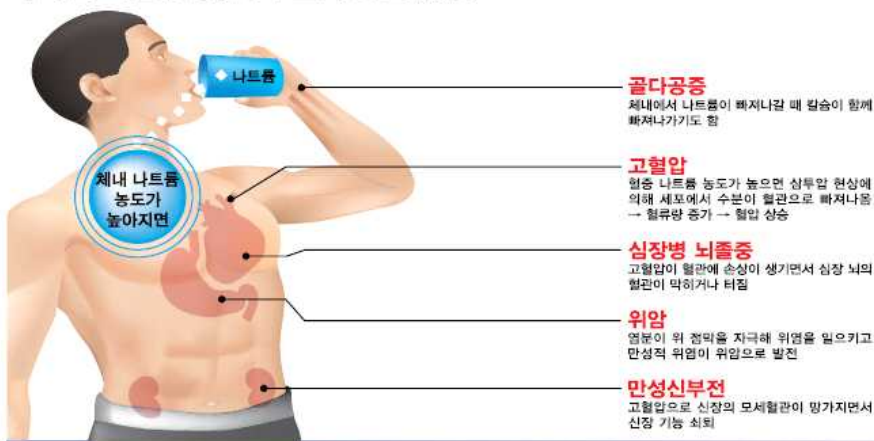


나트륨 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?

과다한 나트륨 섭취가 초래하는 질병



*나트륨 과잉섭취와 질환과의 상관성

WHO NUGAG 회의(2011. 03)

분류	질 병
높음	혈압(고혈압), 뇌졸중, 관상동맥질환, 심혈관질환
중간	신장질환/신부전, 위암, 골다공증/골감소증/골절
낮음	당뇨, 과체중/비만, 천식, 백내장

나트륨 섭취량 얼마나 되나요?

나트륨!!

하루에 얼마나 섭취하고 있을까?

WHO 및 우리나라
최대 섭취 권고량

⇒ 2,000mg

우리국민 1인당 하루 나트륨 섭취량

⇒ 4,878mg(2010)



*나트륨 섭취량 증가

2007년	2008년	2009년	2010년
4,388mg	4,553mg	4,646mg	4,878mg

*나트륨 섭취량 제외국 비교

일본	4,280mg(2009)	영국	3,440mg(2008)	미국	3,436mg(2006)
----	---------------	----	---------------	----	---------------

나트륨 어디에 많이 있나요?

*소금 1g(=나트륨 400mg)에 해당하는 양

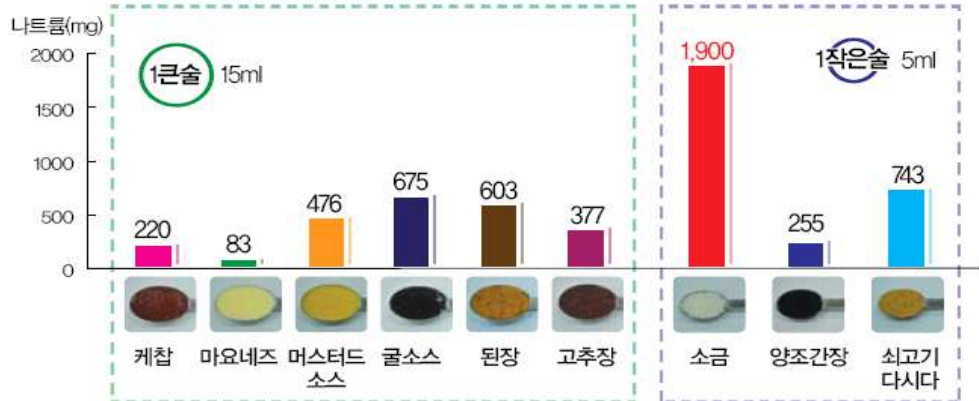


*우리나라의 경우 국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높음
(외국의 경우 가공식품, 곡류, 빵에서 나트륨 섭취량이 높음)



*양념류의 나트륨량 비교

자주 사용하는 양념류들, 소금 1작은술을 기준으로 다른 양념류의 나트륨량을 비교해볼까요?
양념류에는 소금보다는 나트륨량이 적게 함유되어 있지만, 다시다, 된장, 고추장, 굴소스는 나트륨량이 높습니다.



출처 : 식품영양소함량자료집 (한국영양학회, 2009) 자료를 이용하여 계산하였음
(재료에 따라 달라질 수 있습니다).

잠깐, 영양표시 확인 하셨나요?

1회 제공량 1개 (80g),
총 2회 제공량 (160g)
이 제품의 총 중량은 160g이고 1회
제공량인 80g을 기준으로 영양성분의
함량을 표시하였습니다.

영양성분
영양성분표시에는 열량, 탄수화물,
당류, 단백질, 지방, 포화지방,
트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨을
의무적으로 표시하고 있습니다.

1회 제공량 당 함량
1회 제공량 당인지 식품100g (ml) 당
인지에 따라 영양성분 함량이 크게
달라집니다.
1회 제공량을 꼭 확인하세요!

%영양소기준치
%영양소기준치는 하루에 섭취 해야 할
영양성분인 영양소기준치를 100%라고
할 때 해당 식품의 섭취를 통해 얻는
영양성분의 비율입니다.

영 양 성 분		
1회 제공량 1개 (80g) 총 2회 제공량 (160g)		
1회 제공량 당 함량		% 영양소 기준치
열량	285kcal	-
탄수화물	46g	14%
당류	23g	-
단백질	5g	8%
지방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	-
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150	8%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	13%
비타민C	2mg	2%

%영양소기준치 : 1일 영양소기준치에 대한 비율

열량
체중에 관심이 많으세요?
열량을 확인하세요.
열량은 탄수화물 (4kcal), 단백질 (4kcal),
지방 (9kcal)의 함량으로부터 결정됩니다.

단백질
1회 제공량을 먹으면 단백질 5g을
섭취하게 되고, 1일 단백질기준치 (60g)의
8%를 섭취하는 것입니다.

나트륨
1회 제공량을 먹으면 나트륨
150mg을 섭취하게 되고,
1일 나트륨 기준치(2,000mg)의
8%를 섭취하는 것입니다.

트랜스지방
가능한 적게 드세요!
WHO에서는 하루 섭취열량 2,000칼로리
기준으로 2.2g을 넘지 않도록 권고하고
있습니다.

※ 식약청 영양정책과 홈페이지(<http://nutrition.kfda.go.kr>)를 참고
하시면 플래쉬로 쉽게 재미있게 구성된 영양표시를 보실 수 있습니다.

영양표시 확인! 건강습관의 출발입니다.

산업체에서도 나트륨 줄이기에 참여하고 있습니다

‘나트륨 줄이기’에 자율 참여한 가공식품업체

구분	참여업체
라면류	농심 오뚜기 한스코리아 주한국야쿠르트 원자량 삼양
장류	샘표 신송식품 신미 (주)진미식품 몽고식품 대일식품주식회사 SAJO 사조산업 SAJO 사조예표
조미식품 등	DAESANG 오뚜기 Dongwon 롯데삼강 아워홈

가공식품업체
‘나트륨 줄이기’
자율선언 참여 현황

구분	참여업체	품목수	저감화정도
라면류	6개	90개	4~15%
장류	7개	61개	2~5%
조미식품 등	5개	51개	1~43%

나트륨 줄인 제품 (예시)

라면류	
장류	
조미식품	



참고 자료 5

 외식음식 1인분의 소금 양

짜장면



5.3g

햄버거



2.7g

냉면



4.5g

비빔밥



2.3g

피자1조각



3.3g

돈까스 정식



2.1g

곰탕




3.3g

갈비구이 1인분



1.2g

 영양성분표를 확인합시다.

영 양 성 분		
1회분량 1개(35g) 총 12회 분량		
1회분량 당 함량	*%영양소기준치	
열 량	150Kcal	
탄수화물	23g	7%
단 백 질	2g	3%
지 방	6g	11%
나 트 른	15mg	2%
칼 른	55mg	2%
*%영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율		

1일 영양소 기준치에 대한 비율,
하루 먹어야 할 양에 대한 비율

→ 나트륨 양 × 2.53 = 0.4g(소금양)
이 식품속에는 0.4g의 소금이 들어있다

당류 및 나트륨 캠페인성 관련 자료(식약청 및 미디어자료)

식약청 당, 나트륨 등 실태 조사 결과 발표 [식품의약품안전청]

식품의약품안전청(이하 식약청)은 어린이 먹거리 안전 종합대책의 일환으로 '06년~'07년 시중 유통되는 가공식품과 단체급식 메뉴 중 당, 나트륨 등 과잉 섭취시 위해가능한 영양성분의 함량 실태조사를 실시하고 그 결과를 국민에게 공개한다고 밝혔다.

당함량 실태조사 결과, 사탕류 등 어린이 기호식품에서 식품 100g당 21~63g으로 높았고, 특히 학교주변 문방구 등에서 판매되는 저가의 어린이 기호식품의 경우 대부분 당함량이 높게 나타났다.

또한, 단체급식에서 제공되는 반찬 중 찜류 및 볶음류, 조림류에서 엿이나 설탕을 첨가하는 메뉴의 경우 식품 100g당 30~50g으로 어린이 기호식품과 유사하게 당이 많이 함유되어 있었다.

당함량 분석자료를 '05년 국민건강영양조사의 식품섭취량에 적용하여 우리 국민의 당 섭취 실태를 조사한 결과, 평균 48g/일로 추정되었다.

연령별 추이를 볼 때 13~19세가 평균 61g으로 가장 높았고, 극단 섭취군(95%분위수)의 경우 137g으로 WHO 권고수준을 훨씬 초과하는 것으로 조사되었다.

※ 세계보건기구(WHO) 당함량 섭취권고수준: 하루 섭취열량의 10% 미만(성인 2,000kcal 기준할 때 50g 미만)

메디컬투데이 > 산업

산업

영양섭취 기준 개정판, "당류는 전체 열량 중 10~20%만"

메디컬투데이 허지혜(jihe9378@mdtoday.co.kr) 기자

입력일 : 2010-11-10 08:28:43

[메디컬투데이 허지혜 기자] 군것질 잘 하는 자녀를 둔 주부 김수진(30·서울 방배동)씨는 요즘 아이의 건강이 걱정이다. 아이가 밥 먹는 것은 싫어하고 과자나 아이스크림, 초콜릿, 사탕 등 단 것만 좋아하기 때문이다.

김씨는 "아이가 과일을 먹을 때도 자주 설탕이나 시럽에 찍어 먹으려 해서 걱정이다"며 "설탕을 얼마나 먹어야 괜찮은지 그 허용량이 궁금하다"고 말했다.

이러한 주부들의 걱정을 덜어주기 위해 보건복지부와 식품안전청, 한국영양학회가 '한국인 영양섭취 기준'을 내놓았다.

한국영양학회는 최근 개정작업을 마친 한국인 영양섭취 기준 가이드라인으로 총당류의 일일 섭취기준을 하루 전체 섭취 열량의 10~20% 이하로 결정했다고 8일 밝혔다.

개정된 영양섭취 기준에는 2005년 제정 당시 미설정 영양성분인 당류는 2006년 제정한 내용을 재검토해 영양소 목록에 추가됐다.

총당류는 포도당·과당 등 단당류와 설탕 등 이당류를 포함하는 단순당을 가리키며 식품 라벨(영양성분표)에 당류로 표시돼 있다. 총당류엔 과당(과일)·맥아당·유당(우유) 등 천연당과 설탕·액상과당(옥수수시럽) 등 첨가당이 포함된다.

식약청, 어린이집 급식 나트륨 줄이기 나선다!

경기도 지역 어린이집 급식 중 나트륨, 당 실태조사 결과 발표

식약청(경인식약청)이 '08.6~'09.4까지 경기도지역 12개 어린이집 급식을 대상으로 나트륨 함량을 평가한 결과, 1회 급식 시 평균 582mg으로 나타났다.

이에 대하여 식약청은 어린이집 급식 중 나트륨 함량이 '07년 국민건강영양조사의 나트륨 섭취량(3~5세: 1,844mg)에 비하면 양호한 수준이나, 연령대가 높아질수록 식사량이 많아져 나트륨 섭취가 급격하게 늘어나는 것(6~11세: 3,005mg)을 감안할 때,

어릴 적부터 싱겁게 먹는 식습관을 가질 수 있도록 가정과 어린이집 등의 적극적인 노력이 필요하다고 당부하였다.

※ 한국인 나트륨섭취기준: 3~5세: 1,000mg/일, 6~8세: 1,200mg/일

※ 국민건강영양조사('07년): 하루 평균 3~5세: 1,844mg, 6~11세: 3,005mg 섭취

※ 식이 관련 만성질환의 예방을 위한 [세계보건기구\(WHO\)](#)나트륨 섭취 목표량: 2,000mg

이번에 함께 조사한 당의 경우는 1회 급식 기준으로 평균 2.2g 섭취하여 WHO 하루 섭취 권장열량인 35g의 10% 미만으로 나타났다.

2009년 09월 24일 (목) 10:35 연합뉴스 보도자료

학교주변 간식에 나트륨, 당 얼마나 들어있나?

학교주변 길거리 간식 중 나트륨·당 실태조사 결과 발표

올해 학교주변에서 판매되는 과배기 등 어린이 간식 중에서 나트륨이 가장 많이 들어간 품목은 치킨강정으로 조사되었다. 또 당 함량이 가장 높은 어린이 간식은 와플·쥬빵·호떡인 것으로 파악되었다.

[식품의약품안전청](#)(청장 윤여표)은 '09년 1월부터 4월까지 전국 11개 시·도보건환경연구원 ※ 합동으로 학교주변에서 판매되는 과배기 등 간식 24품목 420건의 나트륨·당 실태를 조사한 결과 <첨부자료1>, 이같이 나타났다고 밝혔다.

※ 강원, 경기, 경기(북부지원), 경남, 경북, 광주, 대구, 대전, 전북, 전남, 인천 지역

나트륨은 조사된 간식 100g당 평균 373mg을 함유하는 것으로 나타났으며, 가장 많이 함유한 품목은 치킨강정(평균 464mg), 햄버거(평균 443mg)이었다. 김밥은 평균 239mg으로 가장 낮았다.

이번에 조사한 간식 중 꼬치 1개와 떡볶기 큰 것 4개를 섭취할 경우, [세계보건기구\(WHO\)](#)가 만성질환의 예방을 위해 일일 나트륨 섭취 목표량으로 정한 2,000mg에 근접하는 1,935mg을 섭취하는 것으로 나타났다

건강을 위해서 당류 섭취를 줄이세요!

커피가 달콤해지면, 당신의 몸은 씹씹해집니다.



*시럽 1번(10g)은
24kcal입니다.*



*각설탕 2조각(2.5g)는
10kcal입니다.*



*스틱설탕 1개(5g)는
20kcal입니다.*

KFDA 식품의약품안전청
Korea Food & Drug Administration

고객님의
건강을 위해서
당류 섭취를
줄여주세요!

당류 섭취는 매년 증가하고 있으며,
2~3년후엔 WHO 권고량을 넘게 됩니다.

시럽 1개(10g)에 해당되는 WHO 권고량 42g
각설탕 2개(2.5g)에 해당되는 WHO 권고량 50g
시럽 1개(10g)에 해당되는 평균 당알량 5g

KFDA 식품의약품안전청

식약청이 함께하는
당류 섭취 줄이기 캠페인

당류 줄이기
건강 지키기

1. 건강을 위해서 당류 섭취를 줄이세요
2. 당류 섭취는 매년 증가하고 있으며 2~3년 후에는
세계보건기구(WHO) 권고량인 평균 50g(100kcal)을 넘게 됩니다

KFDA 식품의약품안전청

건강을 위해서
당류 섭취를 줄이세요!

당류 섭취는 매년 증가하고 있으며
2~3년 후엔 WHO 권고량을 넘게 됩니다

- 우리나라 성인 1일 당류 섭취량 42g
- WHO 1일 당류 섭취권고량 50g 미만(2,000kcal 미만)
- 시럽 10g에 해당되는 평균 당알량 5g

제품별로 다른 건강한 재료가
당 함유량이 낮은 제품을 확인하세요

KFDA 식품의약품안전청

건강을 위해서
당류 섭취를 줄이세요!

당류 섭취는 매년 증가하고 있으며
2~3년 후엔 WHO 권고량을 넘게 됩니다

- 우리나라 성인 1일 당류 섭취량 42g
- WHO 1일 당류 섭취권고량 50g 미만(2,000kcal 미만)
- 시럽 10g에 해당되는 평균 당알량 5g

제품별로 다른 건강한 재료가
당 함유량이 낮은 제품을 확인하세요

KFDA 식품의약품안전청

1. 당류 줄이기
2. 건강을 위해서 당류 섭취를 줄이세요

시럽 1개(10g) = 24kcal

각설탕 2개(2.5g) = 10kcal

KFDA 식품의약품안전청

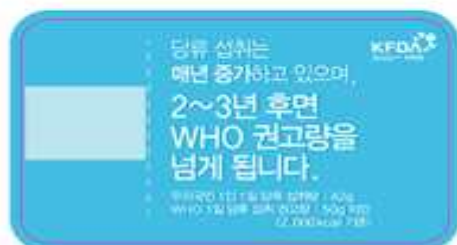
Best Menu

생과일주스 ₩5,800

건강한 음료를 더욱 건강하게!!

Sugar Level
설탕 30% 50% 100%

KFDA 식품의약품안전청



시럽 한번(10g) 넣으면 5층을 걸어 올라가야 합니다.



당류 섭취는 매년 증가하고 있어
2~3년후면 WHO 권고량을 넘게 됩니다.

- ※우리국민 1인 1일 당류 섭취량 : 42g
- WHO 1일 당류 섭취권고량 : 50g(2,000Kcal 기준)
- ※시럽 10g에 해당하는 평균 당함량 6g(24Kcal)