

## 나트륨 섭취를 줄이세요!

### ▶ 나트륨이란?

- 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 합니다.
- 천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있습니다.

### ▶ 소금이란?

- 나트륨과 염소로 이루어진 백색 결정체



### ▶ 나트륨의 역할

- 수분 유지
- 영양소 흡수
- 신경 전달
- 근육 활동
- 노폐물 배출
- 체온 조절

### ▶ 나트륨을 과량 섭취할 경우



나트륨 1일 섭취 권고량은

2000mg으로 소금 5g에 해당됩니다.

소금 5g의 양은 1작은술 정도입니다.



알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.

## 나트륨의 배출을 도와주는 식품



### 칼륨·칼슘·마그네슘

자연식품인 녹엽채소, 전곡류, 견과류에 많이 포함되어 있습니다.

## 영양표시를 읽어요



## 10월의 절기(한로)-10.8

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬 이슬이 맺힌다. 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 추수를 끝내야하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다



<국화전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울삼성병원, 네이버 검색]