



http://jeonggo.hs.kr/
식생활관 063-700-0285

2021학년도 5월 영양소식

발행인 : 교 장 문상봉
편집인 : 교 감 박종산
역은이 : 담 당 이은경

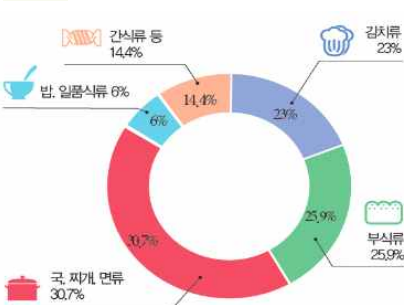


소금과 나트륨

소금은 나트륨(Na, 40%)과 염소(Cl, 60%)로 이루어진 염화나트륨입니다. 소금 내의 나트륨 비율을 토대로 식품 내 나트륨함량을 알면 소금함량을 계산할 수 있습니다. 예를들어 라면 한 그릇에 나트륨이 2g(2,000mg)들어 있다면 이것을 소금양으로 환산하면 $2 \times 2.5 = 5\text{g}$ 을 먹는셈 입니다. 소금 속에 들어있는 나트륨은 우리 체내에서 다양한 역할을 합니다. 삼투압 조절을 통해 몸속의 수분량을 조절하고 신체 평형을 일정하게 유지 시켜주며, 신경 자극의 전달과 근육 수축, 영양소 흡수와 수송을 담당합니다. 이와같이 다양한 역할을 하는 나트륨은 필수성분이지만 매우 적은 양으로도 체내작용을 하는데 충분하기 때문에 평소 섭취 시 적정량만 섭취할 수 있도록 노력해야 합니다.



나트륨 어디에 많이 있나요?



우리는 하루에 얼마의 나트륨을 먹고 있을까요? WHO 및 우리나라 최대 섭취 권장량은 2,000mg입니다. 그러나 우리나라 1인 하루 나트륨 섭취량은 3,274mg(2018년기준)으로서 권장섭취량의 2배에 가까운 나트륨을 섭취하고 있습니다. 특히 우리나라의 경우 국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높게 나타납니다.



나트륨 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?

① **고혈압**: 혈중 나트륨 농도가 높으면 삼투압 현상에 의해 세포에서 수분이 혈관으로 빠져나옵니다. 그로 인해 혈액량 증가 및 혈압 상승이 원인이 되어 고혈압을 유발합니다.

- ② **골다공증**: 체내에서 나트륨이 빠져나갈 때 칼슘이 함께 빠져나가 골다공증의 원인이 됩니다.
- ③ **심장병, 뇌졸중**: 고혈압으로 혈관에 손상이 생기면서 심장, 뇌의 혈관이 막히거나 터지게 됨으로써 심장병, 뇌졸중의 원인이 됩니다.
- ④ **위암**: 염분이 위 점막을 자극해 위염을 일으키고 만성적 위염이 위암으로 발전하게 됩니다.
- ⑤ **만성신부전**: 고혈압으로 신장의 모세혈관이 망가지면서 신장기능이 쇠퇴하여 만성신부전의 원인이 됩니다.



나트륨 줄이기



소금 적게 먹기 실천전략

- ① **가정에서 소금 적게 넣기**: 가정에서부터 싱겁게 먹는 것에 익숙하도록 습관 들이기
- ② **급식에서 적게 담기**: 짠 음식(절임식품, 양념)등은 적게 담아서 먹기
- ③ **외식에서 적게 먹기**: 외식에서는 과식하기 쉬우므로 특히 주의하고, 국물 등 식사량을 줄여 나트륨 섭취량도 줄일 수 있도록 하기



나트륨 적게 먹는 방법

- ① **구매시 영양표시정보에서 나트륨량을 꼭 확인하기**
 - 비교해보고 나트륨이 적은 식품을 사도록 해요.
- ② **주문할 때는 싱겁게 해달라고 요청하기**
 - 덜짜게, 싱겁게 해달라고 주문시 먼저 요청해요.
 - 양념, 소스(소금)는 미리 다 넣지 말고 따로 달라고 요청해요.
- ③ **국, 찌개, 국수의 국물은 적게 먹기**
 - 나트륨이 많은 음식은 되도록 적게 먹어요.
 - 케첩, 머스터드, 양념 등은 되도록 적게 넣어요.
 - 국물은 작은 그릇에 담아 조금만 먹어요.
- ④ **간식으로 채소, 과일, 우유먹기**
 - 채소, 과일, 우유에는 건강에 좋은 성분들이 많고 나트륨을 몸 밖으로 배출하도록 도와줍니다.

	5/3(월)	5/4(화)	5/5(수)	5/6(목)	5/7(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 어묵무국(1.5.6.9.13.) 채소달걀찜(1.2.) 돈육불고기(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 고단백 에너지바(5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 사골떡국(2.5.10.13.15.16.18.) 꼬들꼬들오이지 수제소시지볶음(2.5.6.10.15.16.) 한입떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 		<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 황태해장국(5.) 블랙소이오리불고기(5.) 치킨너겟/머스타드소스(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.) 그린키위 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 시금치된장국(5.6.) 닭다리살바베큐조림(5.6.12.13.15.18.) 야채계란말이(1.5.) 배추김치(9.) 요거트(초코볼&크런치)(2.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 감자탕(5.6.9.10.) 오이고추무침(5.6.) 도통동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 통살새우커튼렛&크리미어니어드(1.2.5.6.9.) 깍두기(9.) 시험뽕서(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> 해물필라프(1.2.5.6.9.13.16.17.18.) 팽이버섯된장국(5.6.12.) 베이컨까르보나라(1.2.5.6.10.) 웨이감자(5.6.) 배추김치(9.) 칼라만시레몬에이드 	어린이날	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 쌀국수(5.6.16.) 오이깍둑무침(13.) 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.) 수제미니플레인핫도그(1.2.5.6.10.12.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 어묵무국(1.5.6.9.13.) 콩나물파채무침(5.6.13.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 돼지고기오븐구이(10.) 배추김치(9.) 쌈장(5.6.13.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 콩나물국(5.6.9.13.) 수육/쌈장(5.6.10.) 무말랭이무침(5.6.13.) 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 보쌈김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 돈육순두부찌개(5.9.10.) 안동식찜닭(5.6.13.15.) 브로콜리조장(5.6.13.) 찐득방울탕수육(1.5.6.10.12.13.) 총각김치(9.) 		<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 사색물만두국(1.5.6.9.10.16.18.) 콩나물무침(5.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 오늘렛&케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.) 배추김치(9.) 	급식없음
	5/10(월)	5/11(화)	5/12(수) 수요일은 다 먹는 날	5/13(목)	5/14(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 감자수제비국(5.6.9.13.) 간장석쇠불고기(5.6.10.13.) 우리팜현전(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 우유미숫가루(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 아몬드후레이크/우유(2.5.6.) 배추김치(9.) 불고기낙지죽(5.6.16.) 미니파운드케익(1.2.5.6.13.14.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 사과 콩나물국(5.6.9.13.) 청양풍뎡야채볶음(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 한입돈가스/케첩(1.5.6.10.12.) 	<ul style="list-style-type: none"> 배추김치(9.) 참치야채죽(5.16.18.) 아몬드머핀(1.2.5.6.) 초코чек스시리얼&우유(2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 어묵무국(1.5.6.9.13.) 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.) 고추송송고기말이(1.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 수제바나나우유(2.13.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 낙지연포탕(5.6.9.16.18.) 한입두부어린요슬러드(1.5.6.12.) 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 치즈닭갈비볶음(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.) 세발나물초무침(5.6.13.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 청파래오징어까스&스위트칠리소(1.5.6.12.13.17.) 깍두기(9.) 참외 	<ul style="list-style-type: none"> 스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 감자달걀국(1.13.) 김말이튀김(1.5.6.16.) 국물떡볶이(1.5.6.12.13.) 야채튀김(1.5.6.18.) 배추김치(9.) 오라때(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 김가루밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 냉면무국수(5.6.9.16.) 미트볼야채조림(잠발라)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 해물야채전(1.5.6.9.17.18.) 배추김치(9.) 사과당근플리도 	현장체험학습
석식	<ul style="list-style-type: none"> 돈육김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 채소달걀국(1.5.6.9.13.) 오이깍둑무침(13.) 떡갈비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 화오리감자(5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.9.13.16.) 채소달걀찜(1.2.) 토마토베리샐러드*(12.13.) 돼지등배추김치찜(5.6.9.10.13.) 총각김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 아욱된장국(5.6.9.) 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.) 눈꽃치즈함박스테이크&어린요슬(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 비스킷슈(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 녹차우쌈 돈육순두부찌개(5.9.10.) 메추리알불어묵조림(1.5.6.13.) 부추겉절이(13.) 배추김치(9.) 오리훈제/머스타드소스(1.2.5.6.) 	
	5/17(월)	5/18(화)	5/19(수)	5/20(목)	5/21(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 김가루떡국(1.5.6.9.) 두부양념조림(5.6.12.13.) 달&별멘츠카츠(1.5.6.10.) 배추김치(9.) 브라운소스(5.6.13.) 덴마크모닝시리얼우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 배추김치(9.) 영양닭죽(15.) 그레인라시리얼&우유(2.5.6.) 달콤포근뽕세(1.2.5.6.) 		<ul style="list-style-type: none"> 누룽지 배추김치(9.) 오레오조스&우유(2.5.) 대만샌드위치(1.2.5.6.10.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 팽이버섯된장국(5.6.) 묵은지사대짬(5.6.9.10.13.) 싸먹는오리/야채샐러드(1.2.5.6.12.13.) 깍두기(9.) 월(2.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 만두국(굴림)(1.5.6.9.10.16.18.) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 가지나물(5.6.) 대파채돈육불고기(5.6.10.12.13.) 열무김치(9.) 망고스틱 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 한우사골 돼지국밥(2.5.6.9.10.13.16.) 도라지오이무침(5.6.13.) 오리불고기/우쌈(5.6.13.) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.) 깍두기(9.) 블랙사파이어포도 	석가탄신일	<ul style="list-style-type: none"> 작은밥 로제파스타(1.2.5.6.8.9.10.12.13.16.) 오이피클 통등심돈가스&소스(1.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 양송이스프(2.5.6.13.16.) 요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 김치수제비국(5.6.9.13.) 상추겉절이(5.6.13.) 닭갈비볶음(5.6.13.15.) 크림마요새우(1.2.5.6.9.13.) 총각김치(9.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> 가츠동(돈가스덮밥)(1.2.5.6.9.10.13.) 미소된장국(5.6.12.) 참소라살 오이무침(5.6.13.18) 배추김치(9.) 문어불타코야끼(1.2.5.6.12.13.) 스위트플럼주스 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 어묵무국(1.5.6.9.13.) 오징어낙지볶음(5.6.13.17.) 크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 죤득롤케익 플레인(1.2.5.6.) 		<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 설렁탕&소면(5.6.16.) 돼지훈제바베큐숙주볶음(5.6.10.12.13.18.) 김치전(1.5.6.9.) 깍두기(9.) 고마워감쌀비(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 콩나물국(5.6.9.13.) 청경채나물 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.) 연양식바삭불고기&어린요채소(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.)

	5/24(월)	5/25(화)	5/26(수) 수요일은 다 먹는 날	5/27(목)	5/28(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 열갈이된장국(5.6.9.) · 숯불사태찌 (5.6.10.12.13.18.) · 무장아찌무침(13.) · 수제소시지볶음 (2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.) · 배추김치(9.) · 소고기야채죽(16.) · 브라우니(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 콩나물국(5.6.9.13.) · 메추리알장조림 (1.5.6.13.) · 바사삭나초치킨너겟&샐 사소스 (1.2.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.) · 골드키위 	<ul style="list-style-type: none"> · 누룽지 · 배추김치(9.) · 초코칩스시리얼&우유 (2.5.6.) · 연유토스트(2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18.) · 콩나물무침(5.) · 오리간장불고기(5.) · 날치알고기완자 (1.2.5.6.10.16.18.) · 배추김치(9.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 사색물만두국 (1.5.6.9.10.16.18.) · 콩나물무침(5.) · 돈육간장불고기 (5.6.10.13.) · 콘치즈매콤불고기 (1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 고구마맛탕/추러스 (1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 육개장(5.6.10.) · 열무된장무침(5.6.) · 돼지등뼈김치찌 찌(5.6.9.10.13.) · 새송이전(1.6.) · 애호박전(1.5.6.) · 깍두기(9.) · 갈릭파이(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 비빔밥&약고추장(5.6.10.13.16.) · 아육된장국(5.6.9.) · 오이깍둑무침(13.) · 야채송송고기말이(1.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 수제자몽에이드 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 유부우동국(1.2.5.6.7.9.13.18.) · 자반고등어구이(7.) · 호두연근조림(5.6.12.13.14.) · 하트연어치즈까스(5.6.12.13.) · 배추김치(9.) · 멜론 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 햄도듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) · 안동식찌닭(5.6.13.15.) · 참나물무침 · 배추김치(9.) · 멕시칸식 브리또 (1.5.6.12.15.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 비빔찜닭(15.) · 감자달걀국(1.13.) · 꼬시래기무초무침 (5.6.13.) · 모찌유린기 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 상큼한사과주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 오징어무국 (5.6.9.13.17.) · 안동식찌닭(5.6.13.15.) · 콩치캔김치조림(5.6.9.) · 썬갓나물 · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.12.13.) · 쫄면채소무침(5.6.13.) · 치즈순살반달돈까스&소 스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.) · 카카오제리보 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 꽃게탕(5.6.8.9.13.) · 두부양념조림 (5.6.12.13.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 닭다리살바베큐조림 (5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 유부버섯된장찌개 (5.6.12.18.) · 야채비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18.) · 돈육콩나물불고기 (5.6.10.13.) · 배추김치(9.) · 달콤포근북세(1.2.5.6.)
	5/31(월)				
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 홍합미역국 (5.6.9.13.18.) · 채소달걀찜(1.2.) · 오리훈제야채볶음 (5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(초)(9.) · 비요프토피(2.5.6.) 				
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 우리콩청국장(5.6.9.10.12.16.) · 돈육불고기(5.6.10.12.13.) · 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 상추쌈&쌈장(5.6.13.) · 설탕포도 				
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 감밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16.) · 어묵국(1.5.6.9.13.) · 순대찌 (2.5.6.10.13.16.) · 치즈떡볶이 (2.5.6.12.13.) · 배추김치(9.) · 힘내파인애플썬주스 (13.) 				

★알레르기정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣

♠ 원산지표시사항안내

【국내산】

- 쌀(누룽지, 죽), 축산물(돼지,닭,오리), 쇠고기(한우), 김치(배추,고춧가루), 미꾸라지, 조기, 오징어, 고등어, 삼치, 아귀, 미더덕, 바지락, 새우자건품육수용
- 육가공품(돼지:국내산, 닭:국내산)
- 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장

【수입산】

- 낙지(베트남산/수입산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/수입산), 꽃게(중국산/수입산), 가자미(미국,러시아/수입산), 새우살(베트남산/수입산), 주꾸미(베트남산/수입산)
- 육가공품: 베이컨(수입산), 고메치츠함박스테이크(돼지:국내, 소고기:국내,호주),
- 수산가공품: 진미채(수입산) 참치캔(다랑어: 원양산), 콩치통조림(대만산), 새우공산품(연육:베트남), 어묵(연육:수입산), 오징어까스: (칠레, 페루), 연어치즈까스(연어살:러시아,칠레)

【그 외】 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음