

# 4월 식품안전·영양·식생활 교육

## 건강을 지키는 습관-싱겁게 먹어요!



### 소금과 나트륨에 대해 알아볼까요!

나트륨의 주된 급원 식품은 소금입니다. 소금은 염소(Cl)와 나트륨(Na)으로 이루어져 있고, 이 중 나트륨은 소금의 40%를 차지합니다.



**소금(NaCl)=나트륨(Na,40%)+염소(Cl, 60%)**



### 나트륨 우리는 하루에 얼마나 섭취하고 있을까요?

WHO 및 우리나라 최대 섭취 권장량 > 2,000mg

우리나라 1인 하루 나트륨 섭취량 > **4,831mg**<2011년 기준>

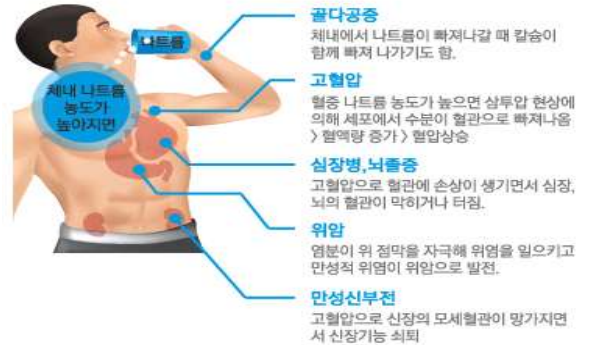


### 나트륨 어디에서 가장 많이 섭취하고 있을까요?

국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높음



### 과다 섭취 시 부작용



### 나트륨섭취를 줄이기 위한 실천방법

#### ▶ 국물은 적게 먹어요!

짠 것만 신경 쓰세요? 국물양도 신경 쓰세요. 매끼마다 국물 1컵(200ml)을 덜 먹으면 하루 나트륨 섭취량은 1/2로 줄일 수 있습니다.

☆국물 1컵 : 나트륨 약 700mg

☆1컵 덜 먹기부터 시작하세요!

#### ▶ 영양표시에서 나트륨을 확인하세요.

영양성분		
1회 제공량 1개(80g), 중2회 제공량(160g)		
1회 제공량 당 함량	%영양소 기준치	
열량	510kcal	
단 수 화 물	79g	24%
단 백 질	0g	-
지 방	10g	17%
포 화 지 방	17g	34%
트랜스지방	15g	100%
콜레스테롤	1g	-
나트륨	30mg	10%
칼슘	1,930mg	97%
철	143mg	20%
비타민 C	0mg	0%
비타민 B	0mg	0%

%영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율

#### 나트륨

1회 제공량을 먹으면 나트륨 1,930mg을 섭취하게 되고, 1일 나트륨 기준치(2,000mg)의 97%를 섭취하는 것입니다.

먼저 1회 제공량을 확인합니다.

그리고 나트륨의 %영양소기준치를 확인하세요. 본 제품을 1회 제공량 만큼 섭취하면, 1일 동안 섭취하는 나트륨 기준치 대비하여 얼마나 먹었는지 알 수 있습니다.

#### ▶ 채소와 과일을 많이 먹어요!

칼륨이 많은 채소와 과일을 먹으면, 나트륨이 몸 밖으로 배출되어 나트륨과잉 섭취로 인한 건강문제를 다소 줄일 수 있습니다.



자료출처: 식품의약품 안전처, 보건복지부