

# 밀키트에 나트륨은 얼마나 들어있을까요?



※ 나트륨 과잉 섭취 시  
고혈압 등 만성질환 위험 증가



# 먼저 밀키트에 대해서 알아보아요!

간편하게 조리할 수 있는 밀키트에 대한 소비가 늘고 있어요.

## 밀키트란?

식사(meal) 키트(kit)를 뜻하고,  
세트로 구성되어 있는 **손질된 요리 재료+필요한 양념**  
**+조리법**을 활용하여 **소비자가 직접 조리해서 섭취**하  
는 제품이에요.

여기서  
장간!

## 밀키트 중 간편조리세트

(식품유형)는

영양표시  
의무 대상 아님!

자율적으로 영양  
정보를 표시하고  
있어서, 소비자가  
영양정보를 확인  
할 수 없는 경우가  
많아요.



# 그래서 밀키트 100개 나트륨 함량을 조사했어요!

밀키트 중 식품 유형이 [간편조리세트]인 제품만 수거했어요.

대형마트 밀키트 판매량 중  
소비자 선호도가 높은  
다소비 제품군으로 선정했어요

## 밀키트 조사 품목



감바스  
알아히요  
(22개)



부대찌개  
(33개)



짬뽕류  
(22개)



불고기  
전골  
(23개)

\* 수거기간: 22.07.27.(수) ~ 22.08.04.(목)

\* 영양성분 검사: 서울시 보건환경연구원





# 밀키트 조사결과, 나트륨 저감 필요해요!

1일 영양성분 기준치(2,000mg) 대비 나트륨 과다 섭취가 우려됐어요.



감바스  
알라히요

1066.3  
mg

부대찌개



2761.8  
mg

1일 나트륨 기준치 2,000mg



짜뽕류

2609.9  
mg

불고기 전골



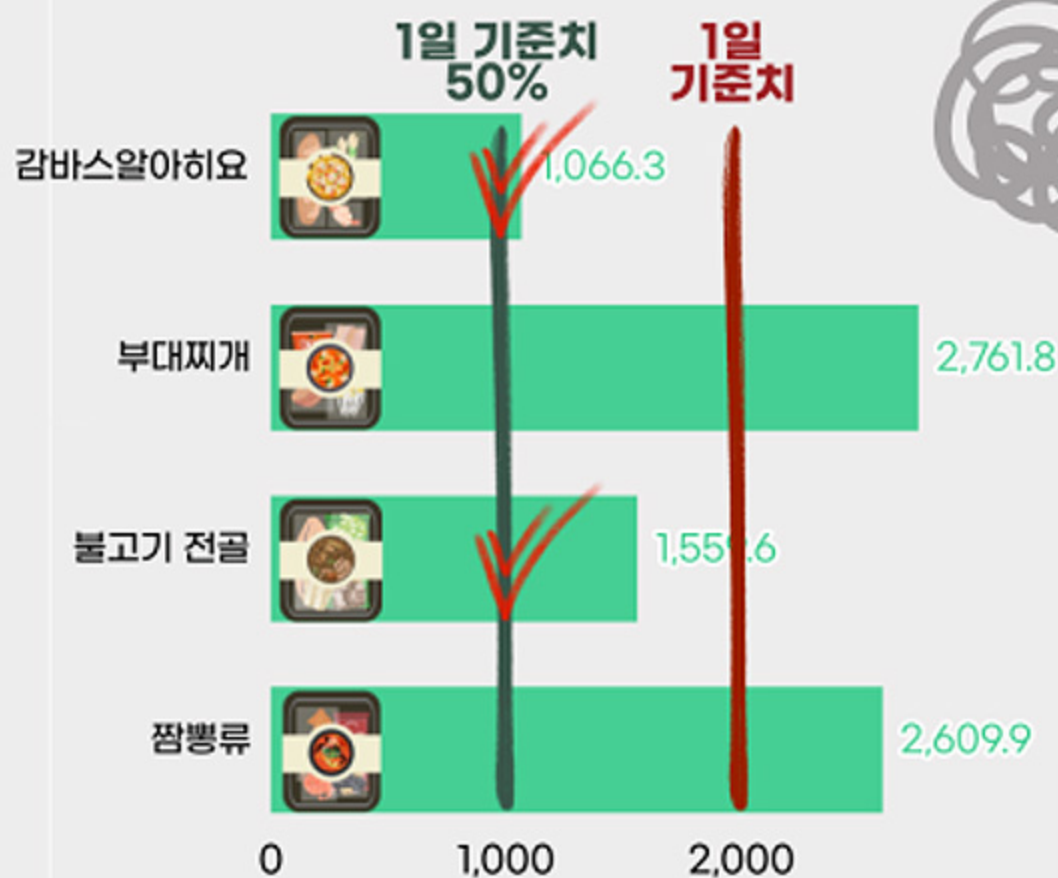
1559.6  
mg

\* 밀키트 1인분당 평균 나트륨 함량(mg)



# 밀키트 조사결과, 나트륨 저감 필요해요!

밀키트 1인분만 섭취해도 1일 기준치(2,000mg) 절반 이상 먹게 됐어요.



\* 밀키트 1인분당 평균 나트륨 함량(mg)





# 밀키트 속 나트륨

## 저감 섭취 하려면?

동봉된 조리법을 따르되  
양념의 양을 조절해요.



나트륨 배출에 도움이 되는  
채소를 추가하여 조리해요.



국물 제품의 경우에는  
국물을 적게 섭취해요.



영양정보를 확인하여  
구매하는 습관을 가져요.

