

5월 영양 및 식생활 교육 자료

싱겁게 먹어요

나트륨이 하는 일

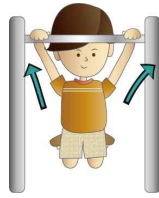
○ 소금 속에 들어있는 나트륨은 우리 몸에 꼭 필요한 영양소입니다. 나트륨은 체내 수분 조절로 혈압을 유지시켜주고, 영양소의 흡수를 도와주며, 근육이 움직일 수 있게 해주는 등 여러 가지 일을 합니다. 그러나 나트륨은 너무 많이 먹으면 건강에 해롭습니다.



■ 체내 수분을 조절한다



■ 영양소 흡수를 도와준다



■ 근육을 움직이게 해준다

[나트륨이 우리 몸에서 하는 일]

나트륨을 많이 먹으면 생기는 문제점

○ 짠 음식을 많이 먹으면 우리 몸에 필요한 양보다 나트륨을 많이 먹게 되어 건강에 여러 가지 문제가 생길 수 있습니다.



나트륨 섭취를 줄이려면!

- ① 나트륨이 적은 식품을 선택해요.
- ② 소금 대신에 천연 향신료를 사용해요.
- ③ 국, 탕, 찌개의 국물을 적게 먹어요.
- ④ 신선한 채소, 우유를 충분히 먹어요.
- ⑤ 외식 시 '싱겁게'와 '소스를 따로 주세요'라고 주문하세요.

● 음식 속 나트륨 함량

음식	나트륨 함량 (mg)	음식	나트륨 함량 (mg)
	라면 1개 1,790		짬뽕 1그릇 4,000
	햄버거 1개 987		핫도그 1개 580
	닭다리 튀김 1개 470		감자튀김 1봉지 222
	떡볶이 1인분 853		피자 2조각 721

○ 1일 나트륨 목표섭취량과 실제 섭취량

(초등학생 기준)



● 실제섭취량: 6~11세 나트륨섭취량, 국민건강영양조사(2014년)

5월 세시풍속(歲時風俗) 절식(節食)

세시풍속 - 소만, 단오

● 소만

소만은 24절기 중 여덟 번째 절기로 양력 5월 21일 무렵으로 태양이 황경 60도를 통과할 때 해당된다.

절기상 소만에 해당되면 썸바귀 잎을 뜯어 나물을 해 먹고 냉이 나물은 없어지고 보리이삭은 익어서 누런색을 띠니 여름의 문턱이 시작되는 계절이라 할 수 있다.

● 단오

단오는 음력 5월 5일이며 단오의 단(端)은 첫 번째를 의미하고, 오(午)는 오(五), 곧 다섯과 뜻이 통하므로 단오는 초닷새를 말한다. 단오는 일 년 중 양기(陽氣)가 가장 왕성한 날이라 하여 큰 명절로 여겨왔다.

절식 - 냉잇국, 수리취떡, 앵두화채

● 냉잇국

냉이의 연한 뿌리를 캐서 끓여먹는 것으로 소반에서 넘어가는 중후짬에는 냉이가 누렇게 변해 죽으니 그 전에 부족한 비타민 섭취를 위해 끓여먹는 음식이다. 냉이는 소화촉진, 눈건강, 항암효과, 지혈작용, 피로회복의 효과가 있다.



● 수리취떡

수리취는 모양이 보통의 취나물과 같이 장원형이나, 이면이 백색을 띠고 마른 잎은 불이 잘 붙고 지구력이 있다. 또 생것은 두드려서 썩떡에 썩을 넣는 것과 같이 멥쌀가루와 섞어 떡을 만든다. 이 떡을 수리취떡, 썩떡이라고 한다.



● 앵두화채

앵두는 여러 과실 중에 가장 먼저 익으며, 단오절이 한창 제철이어서 궁중에 진상하고 종묘와 사당에 천신하며, 편(떡)과 화채를 만들어먹는다.

단옷날 민가에서 즐겨 만들어 먹던 청량음료이다.

