

소금을 덜 먹으면 나트륨을 적게 먹는 걸까요?

# 나트륨 줄이기 섭취방법 실천해보아요.



중앙급식관리지원센터



어린이급식관리지원센터

Q.

## 싱겁게 먹으면 나트륨을 섭취하지 않은걸까요?



싱겁게 먹는다고 해서 나트륨을  
섭취하지 않았다고 **확신할 수는 없습니다!**

시중에 유통되는 가공염 중에는 짠맛을 덜 느끼도록  
**화학조미료**가 첨가된 것도 있으며

가공식품에 들어있는 **식품첨가물(MSG)**에도 나트륨 성분이  
있어 표기된 양보다 실제 나트륨 함유량이 더 높기 때문입니다.

# 나트륨 줄이기 섭취 방법

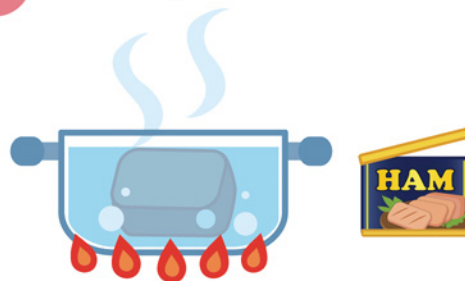
## 음식을 조리 할 때

### 1 양념 조절하기



가정간편식(HMR) 등을 조리할 때는 제공되는 양념의 양을 조절합니다.

### 2 데쳐먹기



조리 전, 살짝 데쳐서 나트륨을 덜어냅니다.

### 3 향신료 사용하기



간을 세게 하는 것 대신 양파, 마늘, 허브 등 향신료를 사용합니다.

# 나트륨 줄이기 섭취 방법

## 음식을 먹을 때

### 1 건더기만 먹기

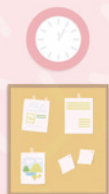


국물은 별도의 그릇에 담아  
건더기만 주로 먹습니다.

### 2 양념 절반만 먹기



양념(소금, 설탕, 쌈장 등)은  
따로 주문해서 절반만 먹습니다.





# 나트륨 배출을 도와주는 식재료

## 나트륨 배출 식재료

나트륨 배출을 돕는 칼륨, 칼슘, 마그네슘 등이 많이 함유되어 있는 식재료를 소개합니다.

장을 볼 때 나트륨 배출을 도와주는 식재료를 구매해요.



# 나트륨 배출을 도와주는 식재료

## 나트륨 배출 식재료



우엉

섬유소와 칼륨이 풍부한 우엉은  
나트륨 배출을 도와요.



고구마 순

고구마 순은 칼륨이 많아 나트륨 배출을 돕고,  
섬유소가 풍부해 변비를 예방해줘요.



연근

뿌리채소인 연근 역시 칼륨이 풍부해  
나트륨 배출에 도움을 줘요.  
조림류로서 식단에 많이 이용되고 있어요.

# 나트륨 배출을 도와주는 식재료

## 나트륨 배출 식재료



감자

감자는 칼륨이 풍부하고, 전분이 국물을 깊고 진하게 만들어  
소금 사용을 줄일 수 있어요.



토마토

토마토에 풍부한 칼륨이 나트륨 배출을 도와줘요.  
생으로 먹어도 좋지만 기름과 함께 먹으면  
맛도 좋고 영양소의 흡수도 좋아요.



우리 몸의 필수 성분 나트륨은 적은 양으로도  
체내작용을 하는데 충분합니다.

오늘부터 **나트륨 줄이기** 섭취방법을  
실천해보아요~



\* 출처 : 식품의약품안전처

건강한 급식, 밝은 미래  
어린이급식관리지원센터가 함께합니다



중앙급식관리지원센터



어린이급식관리지원센터