

9월 영양소식지

나를 위해 싱겁게 먹어요! 나트륨 섭취 줄이기

소금에는 어떤 영양소가 들어 있을까요?



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

나트륨이 우리 몸에서 하는 역할

- ✓ 몸 속의 수분량을 적당하게 유지시켜 줍니다.
- ✓ 근육이 잘 움직일 수 있도록 도와줍니다.
- ✓ 신경이 신호를 전달하도록 도와줍니다.
- ✓ 소화된 영양소를 잘 흡수하도록 도와줍니다.

하루 소금 권장량과 섭취량

세계보건기구 권장량

1티스푼 미만



소금 : 5g 미만
나트륨 : 2,000mg

한국인 섭취량 (2017)

2티스푼 미만



소금 : 8.7g
나트륨 : 3,477mg

나트륨 섭취 줄이기 위한 실천 방법

1. 국물은 적게 먹어요!

짠 것만 신경 쓰세요? 국물 양도 신경 쓰세요.
매끼 국물 1컵(200ml)을 덜먹으면
하루 나트륨 섭취량은 1/2로 줄일 수 있습니다.



국물 1컵 : 나트륨 약 700mg

2. 영양표시에서 나트륨을 확인하세요.

생리적 나트륨 필요량
소량 (500mg)



결핍우려 거의 없으며,
과잉시 문제!

하루에 소금 1~2티스푼 줄이는 것이 필요!!

영양정보

총 내용량 97g
350 kcal

총 내용량당

1일 영양성분
기준치에 대한 비율

나트륨 1,790mg	90%
탄수화물 70g	22%
당류 4g	4%
지방 3.6g	7%
트랜스지방 0g	
포화지방 1g	7%
콜레스테롤 0mg	0%
단백질 10g	18%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로
개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

※ 표기된 표준 조리법대로 조리시 100g(국물포함)당
나트륨 함량은 360mg 입니다.

나트륨을 많이 먹으면 이런 질병에 걸려요



골다공증

체내에서 나트륨이
빠져나갈 때 칼슘이
함께 빠져 나가기도 함.



고혈압

혈중 나트륨 농도가
높으면 심투압 현상에
의해 세포에서 수분이
혈관으로 빠져나와
혈액량 증가 및 혈압이
상승함.



심장병, 뇌졸중

고혈압으로 혈관에
손상이 생기면서 심장,
뇌의 혈관이 막히거나
터짐.



위암

염분이 위 점막을
자극해 위염을 일으키고
만성적 위염이 위암으로
발전



만성신부전

고혈압으로 신장의 모세혈관이 망가지면서
신장기능 쇠퇴

나트륨 하루 목표량 2,000mg 을 넘지 않도록 합니다.

나트륨 함량을 확인하세요!

1회 제공량을 먹으면 나트륨 1,790mg을 섭취하게 되고,
1일 나트륨 기준치 (2,000mg)의 89.5% (약90%)를 섭취하는 것입니다.

3. 채소와 과일을 많이 먹어요!

칼륨이 많은 채소와 과일을 먹으면, 나트륨이 몸 밖으로 배출되어 나트륨
과잉 섭취로 인한 건강 문제를 다소 줄일 수 있습니다.

【 2023학년도 9월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

알레르기 유발 식품 안내

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

위의 19가지 알레르기 유발식품을 식단표에 표기하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 070-4006-8755)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

9/1

친환경혼합잡곡밥(5)
달고기묵국(13.15)
싸먹는구이햄
(1.2.5.6.10.13.15.16)
오징어볶음/소면(5.6.13.17)
잔멸치견과류볶음(선택)
(4.5.6.13)
배추김치(선택)(9.13)
마시는요거트(딸기)(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
769.2/46.5/199.4/1.9

9/4 [생일밥상]

9/5

9/6 [수다날]

9/7

9/8 [저탄소 그린밥상]

친환경흑미밥
들깨미역국(5.6)
돼지고기수육(5.6.10)
실곤약채소무침(5.6.13)
친환경상추쌈(선택)
(5.6.13.18)
보쌈김치(9.19)
생일축하케이크(1.2.5.6.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
645.4/34.2/210.7/3.0

친환경찰현미밥
냉도토리묵국(1.5.6.9.13.16)
고추잡채&가리비꽃빵
(5.6.10.12.13.18)
비엔나케첩볶음
(2.5.6.10.12.13.15.16.18)
생갯잎김치(선택)(5.6.13.18)
깍두기(선택)(9.13)
방울토마토(12)
* 에너지/단백질/칼슘/철
756.9/35.2/198.7/3.4

오므라이스/지단
(1.2.5.6.10.12.15.16)
미소된장국(5.6.13.18)
닭봉오른구이(5.6.13.15.18)
흑임자죽(선택)(13)
배추김치(선택)(9.13)
초콜렛칩쿠키(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
871.8/36.3/227.1/3.9

친환경찰보리밥
황태채묵국(1.5)
묵은지달걀볶음(5.6.9.13.15)
김부각(5.6)
연근조림(선택)(5.6.13.18)
얼무김치(선택)(9)
엔요요구르트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
617.6/26.1/199.5/2.8

친환경흑미밥
바지락칼국수(5.6.9.18)
가자미가스/감골타르타르S
(1.2.5.6.16)
연두부&양념장(5.6.13)
아삭이고추무침(선택)(5.6.13)
배추김치(선택)(9.13)
멜론
* 에너지/단백질/칼슘/철
748.7/25.6/155.4/3.8

9/11

9/12

9/13 [수다날]

9/14

9/15

친환경쌀밥
맑은콩나물국(5)
돈육숯불구이&대파채
(5.6.10.13.18)
삼치마요구이(1.5.13)
고사리나물(선택)(5.6)
배추김치(선택)(9.13)
골드키위
* 에너지/단백질/칼슘/철
670.4/41.7/133.3/3.1

친환경혼합잡곡밥(5)
왕만두떡국
(1.5.6.10.13.16.18)
오리버섯불고기(5.6.13)
건파래볶음(5.13)
치커리유자청무침(선택)
(5.6.13)
배추김치(선택)(9.13)
샤인머스켓푸딩(1.2.5.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
897.3/29.7/215.7/5.3

비빔밥(볶음고추장)
(1.5.6.13.16)
팽이유부장국(5.6.7.18)
무생채(선택)
치킨너겟/머스터드
(1.2.5.6.13.15)
배추김치(선택)(9.13)
라임레몬주스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
781.5/36.1/164.7/4.0

친환경차조밥
순두부찌개(5.6.9.10)
고구마치즈돈까스
(1.2.5.6.10.12.16)
오이부추무침(9.13)
미역줄기볶음(선택)(5)
배추김치(선택)(9.13)
망고&황도(2.5.6.11.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
675.5/26.4/192.0/3.1

친환경찰현미밥
추어탕(5.6.13)
어니언매콤닭불구이
(1.2.5.6.10.12.15)
부들어묵볶음
(1.5.6.13.16.18)
숙주미나리무침(선택)
배추김치(선택)(9.13)
시리얼요거트(2.5.6.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
736.6/29.8/498.5/5.8

9/18

9/19

9/20 [수다날]

9/21

9/22

친환경흑미밥
호박고추장찌개(5.6)
순살닭갈비(5.6.13.15)
숯불향순대볶음
(2.5.6.9.10.16)
울외장아찌무침(선택)
배추김치(선택)(9.13)
아이스슈(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
717.7/32.4/137.7/4.3

친환경파쇄서리태밥(5)
짬뽕국(5.6.9.13.17.18)
돈육매추리알장조림
(1.5.6.10.13)
김치볶음/온두부
(5.9.13.16.18)
새송이버섯숙회(선택)(5.6.13)
깍두기(선택)(9.13)
사과즙(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
682.6/38.8/237.4/5.9

토마토스파게티
(1.2.5.6.12.13.16)
미니밥(선택)
빠네크림스프(1.2.5.6.13.16)
모듬채소피클
케이준치킨샐러드
(1.5.6.12.13.15)
배추김치(선택)(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
923.6/27.3/111.9/2.9

친환경울무밥
어묵묵국(1.5.6)
돈사태떡찜(5.6.10.13)
명엽채볶음(5.13)
공치구이/와사비장(선택)
(5.6.13)
배추김치(선택)(9.13)
골드파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
659.7/37.3/171.7/2.5

친환경찰보리밥
부대찌개
(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16)
감자볶음(5)
취나물된장무침(선택)
(5.6.18)
연어스테이크(1.2.5.13)
배추겉절이(선택)(9.13)
톡톡감귤주스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
745.5/31.6/136.9/3.0

9/25

9/26

9/27 [수다날]

9/28 [추석연휴]

9/29 [추석]

친환경쌀밥
근대된장국(5.6.9.13.18)
닭볶음탕(5.6.12.13.15.18)
참치&김구이(1.5.13.16.18)
아귀콩나물찜(선택)(5.6.13)
배추김치(선택)(9.13)
사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
699.3/37.3/127.7/3.2

친환경기장밥
김치콩나물국(5.9.13.18)
오향장육(5.6.10.13.18)
몽골곰글달걀찜(1)
명이나물(선택)
해쉬브라운/계첩(5.6.12)
깍두기(선택)(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
746.7/41.7/134.1/4.0

콩나물밥(양념장)(5.6.10.18)
복엇국(1.5.13)
떡볶이(신전st)
(1.2.5.6.12.16.18)
김말이&어묵튀김(1.5.6.16)
야채샐러드(선택)(5.6.12.13)
배추김치(선택)(9.13)
식혜(컵)
* 에너지/단백질/칼슘/철
742.6/25.1/153.0/8.7



※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

식재료 원산지 안내

- *쌀(잡곡포함):국내산 / *배추김치(배추, 고춧가루):국내산 / *콩(두부류):국내산 / *쇠고기:국내산 한우 / *돼지, 닭, 오리고기:국내산
*축산물가공품:국내산(베이컨:외국산) / *오징어(가공품):국내산(페루, 칠레) / *고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 미꾸라지, 방어, 전복:국내산
*갈치:세네갈산 / *낙지, 주꾸미:베트남산 / *미꾸라지:국내산 / *명태:러시아산 / *다량어:원양산