

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

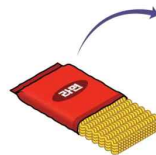
2. 영양표시에서 나트륨을 확인하세요.

생리적 나트륨 필요량
소량 (500mg)



결핍 우려 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.

【 2024학년도 9월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

9/2 [생일밥상]	9/3	9/4 [수다날]	9/5	9/6 [저탄소 그린밥상]
친환경찰현미밥 소고기미역국(5.6.16) 고추장불고기(5.6.10.13) 도통동그랑땡(1.5.6.10) 새송이버섯숙회(선택) (5.6.13) 배추김치(선택)(9) 생일축하케이크(티라미수) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.4/40.9/174.7/4.6	친환경차조밥 황태채묵국(1.5) 닭볶음탕(5.6.12.13.15.18) 참치마요&김구이 (1.5.13.16.18) 콩치구이/와사비장(선택) (5.6.13) 배추김치(선택)(9) 파인애플스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 724.6/35.4/131.0/2.6	날치알김치볶음밥 (1.5.6.9.10.13) 삼색수제비(5.6) 대왕만두그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.16) 꼬들단무지무침 배추겉절이(선택)(9.13) 라임레몬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.7/31.5/309.9/6.4	친환경흑미밥 부산식돼지국밥 (5.6.10.13.16) 치킨너겟/머스터드 (1.2.5.6.13.15) 메추리알장조림(1.5.6.13) 숙주나물무침(선택) 깍두기(선택)(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 811.7/44.6/83.0/3.5	친환경찰보리밥 냉도토리묵국(5.6.9.13.16) 낙지주꾸미볶음(5.6.13) 치즈달걀말이(1.2.5) 시금치나물(선택) 배추김치(선택)(9) 갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.7/35.3/216.5/4.6
9/9	9/10	9/11 [수다날]	9/12	9/13 [저탄소 그린밥상]
친환경혼합잡곡밥(5) 소고기묵국(5.6.16) 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 연어스테이크(1.5.13) 생깻잎김치(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.3/37.8/95.2/3.0	친환경기장밥 얼큰콩나물국(5) 오향장국(5.6.10.13.18) 연두부달걀찜(1.2.5.9) 명이나물(선택) 배추김치(선택)(9) 망고&황도(1.2.5.6.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.2/43.5/181.6/4.3	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 미소된장국(5.6) 쫄면채소무침(5.6.13) 한입단무지 배추김치(선택)(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 976.6/41.5/177.1/3.6	친환경쌀밥 건새우아욱국(5.6.9) 안동식찜닭(5.6.13.15.16.18) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 갈치조림(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.3/30.3/240.9/3.6	친환경흑미밥 잔치국수(1.5.6) 콩단백치화구이(5.6.12.13) 가자미가스&감귤타르타르 소스(1.5.6.13) 배추김치무침(9.13) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 795.6/36.8/288.7/4.4
9/16 [추석연휴]	9/17 [추석]	9/18 [추석연휴]	9/19	9/20
			친환경찰현미밥 근대된장국(5.6.9) 돈육숯불구이&대파채 (5.6.10.13.18) 미역줄기어묵볶음(1.5.6) 잔멸치견과류볶음(선택) (4.5.6.13) 배추김치(선택)(9) 크루키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.0/38.3/171.7/4.2	친환경파쇄서리태밥(5) 김치콩나물국(5.9) 오리훈제/무쌈/머스터드 (1.2.5.6.13.16.18) 삼치간장구이(5.6.13.18) 깍두기(선택)(9) 파김치(선택)(9.13) 흑당버블티(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 890.4/41.9/358.2/1.5
9/23	9/24	9/25	9/26	9/27
오므라이스/지단 (1.2.5.6.10.12.15.16) 중합어묵국(1.5.6) 오이부추무침(9.13) 소떡소떡(1.5.6.10.13.15.16) 배추김치(선택)(9) 딸기착즙주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 943.8/39.1/286.9/4.4	친환경흑미밥 왕만두떡국(1.5.6.10.16.18) 간풍기(5.6.12.13.15) 건파래볶음(5.13) 방울카프레제샐러드 (2.12.13) 배추김치(선택)(9) 열무겉절이(선택)(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.7/34.5/311.7/5.2		친환경찰보리밥 순두부찌개(5.6.10) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 고등어양념구이(5.6.7.13) 새우살애호박볶음(선택) (5.6.9.13.18) 배추김치(선택)(9) 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 735.0/36.6/123.8/3.1	친환경혼합잡곡밥(5) 순댓국/다진양념 (2.5.6.9.10.13.16) 미트볼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 허니버터알감자구이 (2.5.6.13) 부추양파무침(선택)(5.6.13) 썬박지(선택)(9) 머루포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 852.3/27.2/245.5/5.7
9/30	<div> 알레르기 유발 식품 안내 <p> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 </p> <p>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.</p> </div>			

※ 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 / *오징어(가공품):국내산(페루, 칠레) / *고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 미꾸라지, 방어, 전복:국내산
 *갈치:세네갈산 / *낙지, 주꾸미:베트남산 / *미꾸라지:국내산 / *명태:러시아산 / *다량어:원양산