

나트륨 · 당류 · 트랜스지방 줄이기

1. 건강 위해 가능 영양성분 알고 계신가요?

- 과잉섭취로 인하여 건강상 위해를 일으킬 수 있는 영양성분 **“나트륨, 당류, 트랜스지방”** 3가지를 말합니다.

식품위생법 제70조의 7 건강위해 가능 영양성분 관리

국가 및 지방자치단체는 식품의 나트륨, 당류, 트랜스지방 등 영양성분의 과잉섭취로 인한 국민보건상 위해를 예방하기 위하여 노력하여야 한다.

2. 나트륨

- 체내 삼투압 조절, 신경 자극 전달, 근육 수축 등 다양한 역할을 함
- 우리 국민은 권장섭취량 이상으로 많이 섭취하고 있음

가. 나트륨 권장량과 섭취량

- 세계보건기구(WHO)의 **1일 나트륨 권장량은 2g (2000mg)**, 소금으로 환산하면 **5g(5000mg)**
- 소금 1g(= 나트륨 400mg)에 해당하는 양

과다 섭취 시
문제점



뇌졸중



고혈압



위장병



골다공증



국간장 5.5g



양조간장 6.7g



된장 9.0g



고추장 12.1g



토마토케첩 30.3g



버터 54.2g



마요네즈 87.9g



마가린 88.3g

나. 나트륨 줄이기 실천 방법



국, 찌개, 라면의 국물은 적게 먹고 건더기 위주로 먹기



하루 한끼는 국 대신 순농 섭취



소금 대신 멸치, 다시마, 카레가루, 양파 등 사용



식탁에서 소금 추가로 뿌리지 않기



패스트푸드, 인스턴트 식품 섭취 자제

3. 당류

- 우리 몸에 중요한 에너지원임
- 설탕 · 물엿 · 음료 등 가공식품을 통한 당을 과다 섭취하면 여러가지 대사질환의 위험을 높일 수 있음

※ 총 에너지(kcal) 섭취량의 10% 미만 섭취 권장

과다 섭취 시
문제점



충치



비만



당뇨병



고혈압

가. 당류 줄이기 실천 방법



식품 구매 시
당류 함량을 확인하여
당이 적은 식품 선택



설탕 대신 양파, 과일 등
자연식품으로 단맛 내기



탄산음료, 초코우유 대신
물, 흰우유 섭취



가공식품보다
자연식품 섭취

4. 트랜스지방

- 지방은 체내에 중요한 에너지원이지만 트랜스지방은 나쁜 콜레스테롤 수치를 증가시켜 심혈관 질환을 일으킬 수 있음

가. 트랜스지방 줄이기 실천 방법

과다 섭취 시
문제점



나쁜 콜레스테롤 증가



좋은 콜레스테롤 감소



비만



심혈관계 질환



참기름, 들기름, 올리브유
등 식물성 기름 사용



식용유는 밀봉해서
어두운 곳에 보관



기름에 튀기는 대신
삶고, 찌고, 굽는
조리법 선택



기름에 튀긴 음식이나
전자레인지용 팝콘 등
섭취 자제

5. 영양표시 속 “건강 위해 가능 영양성분” 확인하기

영양정보	
총 내용량 00g 000kcal	
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.	

영양정보	
총 내용량 00g 000kcal	
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.	

영양정보	
총 내용량 00g 000kcal	
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.	

< 출처: 식품의약품안전처 중앙급식관리지원센터, 식품안전나라, 식품안전정보원 >

소비기한 표시제

1. 소비기한과 유통기한의 차이점

- 소비기한: 식품에 표시된 보관 방법을 준수 할 경우 섭취하여도 안전에 이상이 없는 기한
(영문명 예시 : Use by date, Expiration date, EXP, E)



- * 예시 : 생면의 품질이 유지되는 기간이 10일이라면 유통기한은 6~7일 소비기한은 8~9일
→ 제품별 정확한 기한산정은 설정실험 원칙에 따라 설정

2. 소비기한으로 바꾼 이유

- 탄소중립 실현을 위한 식품 폐기물 감소로 환경·경제적 편익이 증가되고, 국제적 추세 반영에 따른 국내 식품 산업의 경쟁력 강화

3. 소비기한 표시대상

- 현행 유통기한 표시대상 제품은 소비기한 표시대상에 해당 됨
※ 소비기한 표시대상이 아닌 것: 농·수산물 등 자연 상태 식품, 과일주, 아이스크림 등

4. 표시 방법

- (날짜표시) 현행 유통기한 표시 방법과 동일합니다.
 - 소비기한은 “○○년○○월○○일까지”, “○○.○○.○○까지”, “○○○○년○○월○○일까지”, “○○○○.○○.○○까지” 또는 “소비기한 : ○○○○년○○월○○일”로 표시
 - * 정보표시면에 표 또는 단락 등으로 나누어 ‘소비기한’ 표시(주표시면에 소비기한 표시하는 경우 정보표시면에는 생략 가능)
 - 제조일을 사용하여 소비기한을 표시하는 경우에는 “제조일로부터 ○○일까지”, “제조일로부터 ○○월까지” 또는 “제조일로부터 ○○년까지”, “소비기한 : 제조일로부터 ○○일”로 표시

< 출처: 식품의약품안전처 소비기한 표시제 준비 안내서 >



식품알레르기

1. 식품알레르기

- 나의 신체에서 내가 먹은 식품을 신체에서 공격해야 할 물질로 인식하여 면역반응을 일으키는 경우를 식품알레르기라고 한다.

2. 식품알레르기 발생 요소

- ① 개인의 유전적 알레르기: 유해하지 않은 물질을 유해 물질로 착각해 항체를 만드는 경우
- ② 식품 단백질의 구조적 견고성: 식품 단백질 구조가 견고하여 우리 몸의 소화효소에 분해되지 않아 단백질이 일으키는 경우
- ③ 소화 기능 미성숙: 단백질을 충분히 소화하지 못하고 큰 단백질 형태로 흡수하여 알레르기를 일으키는 경우
- ④ 위생환경: 현대 사회에 위생환경이 좋아지면서 면역체계가 병균과 싸울 기회가 줄어들면서 알레르기가 증가하는 경우

3. 식품알레르기 증상

신체	증상	신체	증상
눈	가려움, 부어오름, 충혈, 눈물	코	콧물, 코막히, 반복되는 재채기
입, 입술	통증, 부어오름, 가려움	목	조이는 듯한 느낌, 목소리가 갈라짐
폐	호흡곤란(숨을 수기 어려움)	장	구토, 설사, 복통
전신성	아나팜락시스		

4. 식품알레르기 식품 표시 확인하기

- 식품의약품안전처 고시 알레르기 유발식품(19종)은 가공식품에도 표시되어 있습니다.



※ 알레르기를 유발하는 식품이 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표시됩니다.

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

- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발 식품이 아래와 같이 번호로 표시됩니다.

(예시: 간장이 들어간 음식은 대두가 사용되었기에 알레르기 유발 식품 5번으로 표시됨)

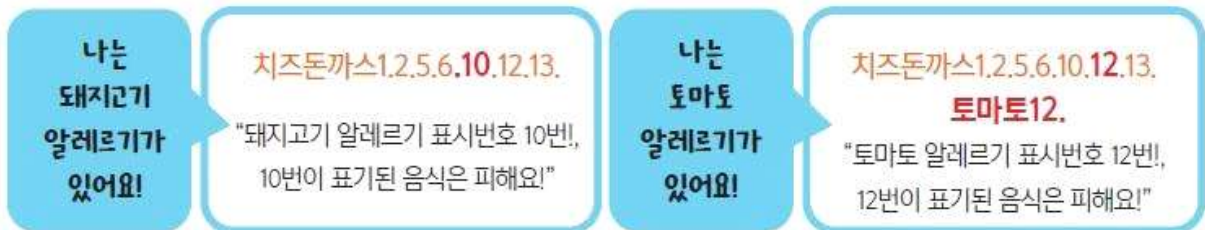


5. 학교급식 식품알레르기 표시하기

- 19가지 알레르기 유발 식품이 표시된 학교급식 식단표(예)

월	화	수	목	금
<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 어묵볶음 1.5.6.13. • 양상추흑임자소스 샐러드(완) 1.5.12.13. • 소불고기 5.6.13.18. • 배추김치 9.13. • 된장찌개 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 비엔나볶음 2.5.6.10.12.13. • 조랭이떡국 1.13.18. • 피망감자채볶음 • 오징어실채볶음 5.6.13.17. • 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 이분도통밀밥 6. • 미역줄기볶음 • 수제등심돈까스 1.2.5.6.10.11.12.13. • 오이소박이 9.13. • 요구르트(한국) 2. • 참치김치찌개 5.6.9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 5. • 잔치국수 1.5.6.9.13. • 참나물생채 • 닭고구마조림 5.6.13. • 배추김치 9.13. • 과일(사과) 	<ul style="list-style-type: none"> • 발아현미밥 • 어묵국 1.5.6.9.13. • 매운돼지갈비찜 5.6.10.13. • 청경채나물무침 • 깍두기 9.13. • 초코한케익 1.2.5.6.13.

가. 학교 식단에서 나의 알레르기 음식 확인 방법



6. 식품알레르기가 확인된 후 관리하는 방법

- ① 필요한 만큼 최소한으로 섭취를 제한한다.

: 식품알레르기는 원인 식품을 먹지 않아 사고를 예방하는 것으로 식품을 제한한다.

- ② 대체 식품을 선택하여 섭취한다.

7. 알레르기 식품의 대체식품

식품	주요 영양원	대체 식품 선택
우유	칼슘, 단백질	산양유, 두부(두유), 해조류, 견과류
달걀	단백질	육류, 생선, 두부 등
견과류	무기질, 단백질	땅콩, 아몬드, 피칸, 해바라기씨 등
새우, 게	단백질	소고기, 돼지고기, 생선, 두부
밀	탄수화물	쌀

< 출처: 식품의약품안전처, 식품알레르기 바르게 알고 잘 관리하기 >

한국인을 위한 식생활 지침

한국인을 위한 식생활 지침이란?

보건복지부에서는 농림축산식품부, 식품의약품안전처와 공동으로 국민의 건강하고 균형잡힌 식생활을 위해 9가지 권장 수칙을 발표했습니다.

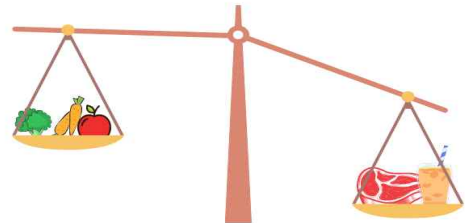
식생활지침은 ①식품 및 영양섭취, ②식생활 습관, ③식생활 문화 분야의 3가지로 구성되었습니다.

한국인을 위한 식생활 지침

- 1 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자
- 2 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
- 3 물을 충분히 마시자
- 4 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자
- 5 아침식사를 꼭 하자
- 6 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자
- 7 음식을 먹을 땀 각자 덜어 먹기를 실천하자
- 8 술은 절제하자
- 9 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자

식품 및 영양섭취

매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자



우리 국민의 지난 10년간 채소류와 과일류의 섭취량은 점차 감소하고 있는 반면, 음료수와 육류 섭취는 증가하고 있습니다.

출처: 국민건강통계

식품 및 영양섭취

매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자

건강한 식사, 이렇게 실천해요



건강을 지켜 나가기 위해서는 1일 500g 이상의 채소와 과일을 섭취하고, 다양한 식품을 매일 필요한 만큼 골고루 균형있게 섭취합니다.

출처: 한국영양학회

식품 및 영양섭취

덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자

Down

우리 국민의 나트륨 섭취량은 세계보건기구의 권고량보다 1.6배 높습니다.
국민 나트륨 섭취량(3,289mg) > 세계보건기구 권고(2,000mg)

우리 국민의 가공식품을 통한 당류 섭취는 36.4g이며, 주공급원은 1-5세는 과일·채소음료, 6-49세는 탄산음료, 50세 이상은 커피를 통해 섭취합니다.

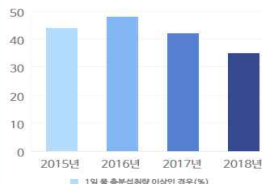


출처: 식품의약품안전평가원

식품 및 영양섭취

3 물을 충분히 마시자

나는 물을 충분히 마시고 있을까?



우리 국민의 물을 충분히 섭취하는 비율은 2015년 42.7%에서 2018년 39.6%로 감소하는 추세입니다.

물은 체온 조절 등 체내에서 다양한 기능을 하며, 인체의 항상성 및 생명 유지를 위해 반드시 필요합니다.

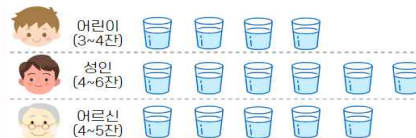
출처: 한국영양학회

식품 및 영양섭취

3 물을 충분히 마시자

한국인 1일 물 충분섭취량

* 순수한 물, 종이컵 기준



출처: 보건복지부, 한국영양학회

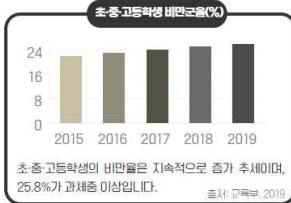
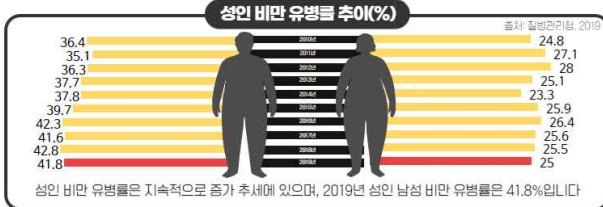
올바른 수분 섭취 방법

- ☒ 식사 중이나 식사 직후에 많은 양의 물을 섭취하는 것은 소화를 방해할 수 있으니 피해 주세요.
- ☒ 너무 차가운 물보다 체온과 비슷한 온도의 물이 더 좋아요.
- ☒ 시간을 정하여 틈틈이 자주 수분을 섭취해요.

4

식생활 습관

과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자



4

식생활 습관

과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자

비만을 예방·관리하기 위한 효과적인 방법

건강체중 유지하기

과식 피하기

일상생활 속 활동량 늘리기

- 1 가까운 거리는 걷거나 자전거 이용하기
- 2 천천히 식사하기
- 3 극도로 배고픈 상태에서 식사하지 않기
- 4 스트레스를 적절히 관리하며 조절하기

출처: 대한비만학회

5

식생활 습관

아침식사를 꼭 하자



아침식사 거르면 어떻게 될까요?

불규칙한 식사 습관과 과식으로 체중이 증가하게 되어 건강을 해칠 수 있습니다.

공복상태가 길어져 만성위장질환 위험, 뇌세포 에너지원 감소, 학습능력과 업무 능력이 떨어집니다.

5

식생활 습관

아침식사를 꼭 하자

건강한 아침식사를 위한 Tip

- 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품 중 최소 3가지 이상 구성하여 먹기
- 잘 차려진 밥상이 아닌 간편한 상차림으로도 건강한 아침식사 가능

< 간편한 아침식사 예시 >

- 말차김 주먹밥
- 바나나
- 요거트
- 통밀식빵 토스트
- 달걀부침
- 우유
- 방울토마토
- 현미밥
- 소고기미역국
- 안두부찜
- 올무김치
- 사과

6

식생활 문화

음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자



[음식물 쓰레기로 인한 손실]

음식을 처리하는 비용으로 연간 약 20조원 손실

음식을 처리 시 메탄가스 발생, 온실가스 배출, 고농도 폐수 생성 등 환경 오염 발생

6

식생활 문화

음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자

위생적으로 Tip

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 1분 이상 충분히 가열하여 먹기 (육류 75℃, 어패류 85℃)
- 물은 끓여서 마시기
- 식재료, 조리기구 세척 및 소독하기
- 날 음식과 조리 음식 구분 후 칼, 도마 구분하여 사용하기
- 냉장도 식품 보관온도 지키기 (냉장 5℃ 이하, 냉동 18℃ 이하)

필요한 만큼만 Tip

- 식사와 메뉴 미리 계획하기
- 식품 구입 전 냉장고 정리하기
- 필요한 식재료를 메모하여 구입하기
- 식사량에 맞게 조리하기
- 작은 그릇에 음식을 담아 버려지는 양 줄이기
- 주문 시 먹을 만큼만 주문하기

출처: 식품의약품안전처, 2021년

7

식생활 문화

음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자

하나의 찻개, 반찬을
여러 사람이 같이 먹는 식문화
감염 위험 증가!



【식중독 예방 대국민 인지도】

코로나 19로 인해
개별 위생 인식과 실천율이
증가하고 있습니다.

출처: 식품의약품안전처, 2020

7

식생활 문화

음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자

함께 실천해요! 건강한 식사문화

출처: 농림축산식품부, 2021

다같이 먹는
찌개, 반찬, 양념 등의 음식은
개인 용기에 덜어 먹기

음식이 입 안에 있을 때는
대화를 삼가하기

외식 시 덜어먹기를 실천하는
'안심식당' 이용하기



【안심식당이란】

식사문화 개선 3대 실천과제를 준수하는 식당

- ① 덜어 먹기 가능한 도구 비치·제공
- ② 위생적 수저 관리
- ③ 종사자 마스크 착용

☞ 우리 동네 안심식당은 한식포털(www.hansik.or.kr)에서 확인 가능합니다.

8

식생활 습관

술은 절제하자



성인 5명 중 1명은 고위험음주자

고위험음주자는
1회 평균 음주량이 남자 7잔 이상, 여자 5잔 이상이며,
주 2회 이상 음주하는 분을 말합니다.

최근 5년간 고위험음주율의 평균은 13.7%이며
감소 추세지만 여전히 높은 상태입니다.

출처: 질병관리청, 2019

우리의 건강을 위협하는 술

단기적 영향

- 뇌 일부 기능 저하
- 심장 박동 증가
- 혈관 확장
- 자제감 상실

장기적 영향

- 알코올성 지방간
- 알코올성 간경화
- 알코올성 간암
- 알코올 중독

출처: 과음이 주는 해, 영동포구연구소, 2019

8

식생활 습관

술은 절제하자

함께해요 절주방법

- 술 자리는 되도록 피해요
- 남에게 술을 강요하지 않아요
- 원샷을 하지 않아요
- 폭탄주를 마시지 않아요
- 음주 후 3일은 금주해요

필요해요 금주대상

- 19세 이하 청소년
- 술 한 잔에도 얼굴이
빨개지는 사람
- 약 복용 중인 사람
- 임신 준비 중이거나
임신 중인 사람

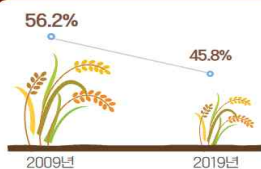


출처: 함께 실천해요! 생활 속 절주 실천수칙
한국건강증진개발원, 2021

9

식생활 문화

우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자



【국내 식량 자급률】

10년 사이 10% 이상 하락

농산물과 식재료 수입은 증가하고,
국내 식량 자급률은 50% 미만으로
감소했습니다.

우리 지역 식재료와 환경을 위해 로컬푸드 소비하기!

※로컬푸드란?

장거리 수송 및 단단계 유통과정을 거치지 않은 지역에서 생산된 농식품

출처: 농림축산식품부, 2019

건강한 식생활을 위해 일반 대중들이 쉽게 이해할 수 있고 일상생활에서 실천할 수 있도록 제시하는 권장 수칙입니다.

4

과식을 피하고
활동량을 늘려
건강체중을 유지하자

5

아침식사를 꼭 하자

6

음식은 위생적으로,
필요한 만큼만 마련하자

3

물을 충분히 마시자

7

음식을 먹을 땐
각자 덜어 먹기를 실천하자

8

술은 절제하자

2

덜 짜게, 덜 달게,
덜 기름지게 먹자

9

매일 신선한 채소, 과일과 함께
곡물, 고기·생선·달걀·콩류,
유·유제품을 골고르게 먹자

9

우리 지역 식재료와
환경을 생각하는
식생활을 즐기자

보건복지부
국민건강증진사업

