



나를 위해 싱겁게 먹어요! 나트륨 섭취 줄이기

소금에는 어떤 영양소가 들어 있을까요?



나트륨의 주된 공급 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!!

나트륨을 많이 먹으면 이런 질병에 걸려요



골다공증

체내에서 나트륨이
빠져나갈 때 칼슘이
함께 빠져 나가기도 함.



고혈압

혈중 나트륨 농도가
높으면 심두압 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

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.

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.

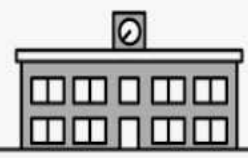


10월 학교급식 식단 안내



★알레르기정보: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고동어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉑젓 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

<div><학교급식 식재료원산지표시></div> <div>*쌀:친환경국내산 *콩,두부,콩가루콩: 국내산 *배추김치(배추,고춧가루): 국내산 *돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산 *쇠고기:국내산(한우) *오징어채가공품: 페루산 *고동어, 삼치, 오징어, 참조기, 꽃게: 국내산 *낙지, 주꾸미 : 베트남산 *갈치: 국내산 *명태,코다리,북어채: 러시아산 *아귀: 국내산 *다랑어/다랑어가공품: 원양산 *명엽채(어육): 베트남산</div>					<div>10/1 Tue</div> <div></div> <div>에너지889.3단백질42.8칼슘192.5철분3.4</div>					<div>10/2 Wed 생일밥상</div> <div><div><div><div>• 쌀밥</div><div>• 한우미역국(5.6.16)</div><div>• 고추장돼지갈비찜(5.6.10.13)</div><div>• 가자미구이(2.5.6.12.13.16.18)</div><div>• 시금치나물무침(13)</div><div>• 배추겉절이(9.13)</div><div>• 꿀떡</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분889.342.8192.53.4</div>					<div>10/3 Thu</div> <div></div> <div>에너지단백질칼슘철분747.032.2183.92.7</div>					<div>10/4 Fri</div> <div><div><div><div>• 보리밥</div><div>• 참치두부김치찌개(5.6.9.10.13.16.18)</div><div>• 나초킹치킨(5.15)</div><div>• 연유옥수수전(2.5.6)</div><div>• 상추겉절이(5.6.13)</div><div>• 깍두기(9)</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분747.032.2183.92.7</div>				
<div>10/7 Mon</div> <div><div><div><div>• 쌀밥</div><div>• 한우육개장(16)</div><div>• 오리훈제/무쌈(1.5.6.13)</div><div>• 돼지고기메추리알장조림(1.5.6.10.13)</div><div>• 오이 고추무침(1.5.6)</div><div>• 깍두기(9)</div><div>• 키위</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분769.040.3226.43.1</div>					<div>10/8 Tue</div> <div><div><div><div>• 현미밥</div><div>• 시래기된장국(5.6)</div><div>• 돼지갈비후라이드(1.2.5.6.10.13)</div><div>• 골뱅이야채무침(5.6.13)</div><div>• 깻잎양념무침(5.6.13)</div><div>• 깍두기(9)</div><div>• 복숭아음료(11.13)</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분781.440.3226.43.1</div>					<div>10/9 Wed</div> <div><div><div><div>혼인정음</div><div></div><div>한글날</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분764.041.3287.43.3</div>					<div>10/10 Thu</div> <div><div><div><div>• 혼합잡곡밥(5)</div><div>• 돈육두부김치찌개(5.6.9.10.13)</div><div>• 수제순살닭강정(1.4.5.6.12.13.15)</div><div>• 민물새우무조림(5.6.9)</div><div>• 숙주무침</div><div>• 깍두기(9)</div><div>• 단호박죽</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분764.041.3287.43.3</div>					<div>10/11 Fri</div> <div><div><div><저탄소 채식의 날></div><div><div>• 콩나물밥(5.6)</div><div>• 낙지수제비(5.6)</div><div>• 순두부달걀찜(1.5.13)</div><div>• 연근비부각(1.5.6)</div><div>• 배추김치(9)</div><div>• 도넛(1.2.5.6)</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분780.228.5259.54.3</div>				
<div>10/14 Mon</div> <div><div><div><div>• 기장밥</div><div>• 꼬치어묵국(1.5.6.9.13)</div><div>• 수육/야채쌈(5.6.10.13)</div><div>• 고기만두찜(1.5.6.10.16.18)</div><div>• 쫄면(5.6.13)</div><div>• 배추김치(9)</div><div>• 자두맛음료</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분758.424.7228.92.9</div>					<div>10/15 Tue</div> <div><div><div><저탄소 채식의 날></div><div><div>• 울무밥</div><div>• 얼큰콩나물국(5.9)</div><div>• 야채달걀말이(1.5)</div><div>• 마파두부(5.6.12.13.18)</div><div>• 감자조림(5.6.13)</div><div>• 배추겉절이(9.13)</div><div>• 떡꼬치(5.6.12.13)</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분762.026.0250.44.2</div>					<div>10/16 Wed 수다날</div> <div><div><div><div>• 밥버거(1.2.5.6.9.10.15.16)</div><div>• 김치우동(1.2.5.6.8.9)</div><div>• 치즈볼(1.2.5.6)</div><div>• 그린샐러드/발사믹드레싱(2.12.13)</div><div>• 총각김치(9)</div><div>• 파인애플</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분853.928.6385.22.6</div>					<div>10/17 Thu</div> <div><div><div>현장체험학습</div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분754.923.1308.53.2</div>					<div>10/18 Fri</div> <div><div><div><div>• 쌀밥</div><div>• 아귀매운탕(5.9)</div><div>• 목살꼭창스테이크(2.5.6.10.12.13.15.16.18)</div><div>• 실곤약채소무침(5.6.13)</div><div>• 배추나물</div><div>• 방울토마토(12)</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분754.923.1308.53.2</div>				
<div>10/21 Mon</div> <div><div><div><div>• 귀리밥</div><div>• 설렁탕(1.5.6.13.16)</div><div>• 김치닭볶음(5.6.9.13.15)</div><div>• 어묵볶음(1.5.6.13.18)</div><div>• 참나물무침</div><div>• 깍두기(9)</div><div>• 청포도크로플(1.2.5.6)</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분754.235.6164.03.3</div>					<div>10/22 Tue</div> <div><div><div><div>• 혼합잡곡밥(5)</div><div>• 등뼈감자탕(5.6.10)</div><div>• 삼치구이(5)</div><div>• 소시지미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</div><div>• 공심채볶음</div><div>• 깍두기(9)</div><div>• 흑당버블라떼(2.13)</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분760.230.1286.02.5</div>					<div>10/23 Wed 수다날</div> <div><div><div><div>• 산채비빔밥/달걀후라이(1.5.6.10.13.16)</div><div>• 송송</div><div>• 순살후라이드치킨(5.6.15)</div><div>• 도토리묵/양념장(5.6.13)</div><div>• 배추김치(9)</div><div>• 페퍼로니치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.16)</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분792.542.580.12.5</div>					<div>10/24 Thu</div> <div><div><div><저탄소 채식의 날></div><div><div>• 현미밥</div><div>• 해물짬뽕국(5.6.9.13.17.18)</div><div>• 매콤크림우동(1.2.5.6.13.16)</div><div>• 참치볶음김치+온두부(5.9.13.16.18)</div><div>• 건파래볶음(9.13.17.18)</div><div>• 깍두기(9)</div><div>• 사과</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분780.131.1282.33.5</div>					<div>10/25 Fri</div> <div><div><div><div>• 쌀밥</div><div>• 사골꽃떡국(1.5.13.16)</div><div>• 닭보쌈/무쌈(5.6.8.12.13.15.18)</div><div>• 소세지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16)</div><div>• 오이소박이(13)</div><div>• 총각김치(9)</div><div>• 독도쥬스(13)</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분799.735.3164.83.0</div>				
<div>10/28 Mon</div> <div><div><div><div>• 흑미밥</div><div>• 모듬햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16)</div><div>• 해물파전(1.5.6.9.13.17)</div><div>• 곱창돌김</div><div>• 브로콜리/다시마초무침(5.6.13)</div><div>• 깍두기(9)</div><div>• 단감</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분753.232.8305.84.1</div>					<div>10/29 Tue</div> <div><div><div><div>• 수수밥</div><div>• 추어탕(5.6.13)</div><div>• 치즈돈까스(1.2.5.6.10.11.12.16)</div><div>• 뮤즐리멸치볶음(5.6.13)</div><div>• 김가루실파무침(5.6)</div><div>• 배추겉절이(9.13)</div><div>• 참쌀파배기(1.2.5.6)</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분829.039.4587.29.6</div>					<div>10/30 Wed 수다날</div> <div><div><div><div>• 짜장덮밥(2.5.6.10.13.16)</div><div>• 달걀국(1)</div><div>• 미니불고기버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</div><div>• 도토리묵야채무침(5.6.13)</div><div>• 깍두기(9)</div><div>• 요구르트(2)</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분821.525.5214.23.4</div>					<div>10/31 Thu</div> <div><div><div><저탄소 채식의 날></div><div><div>• 보리밥</div><div>• 우렁된장국(5.6.9)</div><div>• 갈끔오징어볶음+소면(5.6.13.17)</div><div>• 가래떡떡볶이(1.5.6.13)</div><div>• 치커리사과무침(1.2.5.6.13)</div><div>• 배추김치(9)</div><div>• 감귤</div></div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분762.732.0390.63.4</div>					<div>11/1 Fri</div> <div><div><div></div><div>개교기념일</div></div></div> <div>에너지단백질칼슘철분762.732.0390.63.4</div>				



개교기념일

위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.