



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

생리적 나트륨 필요량
소량 (500mg)



결핍우려 거의 없으며,
과잉시 문제!

하루에 소금 1~2티스푼 줄이는 것이 필요!!

나트륨 섭취 줄이기 위한 실천 방법

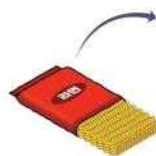
1. 국물은 적게 먹어요!

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.



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 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

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, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

10/2 Mon 대체공휴일	10/3 Tue 개천절	10/4 Wed 스템프릭는날	10/5 Thu 스템프릭는날	10/6 Fri																																								
		<ul style="list-style-type: none">• 쌀밥• 한우미역국(5.6.16)• 고추장돼지갈비찜(5.6.10.13)• 갈치구이(2.5.6.12.13.16.18)• 시금치나물무침(13)• 배추김치(9)• 생일떡(1.2.5.6) <table><tr><td>에너지</td><td>단백질</td><td>칼슘</td><td>철분</td></tr><tr><td>751.7</td><td>31.8</td><td>227.3</td><td>3.2</td></tr></table>	에너지	단백질	칼슘	철분	751.7	31.8	227.3	3.2	<ul style="list-style-type: none">• 보리밥• 시골청국장(5.6.9)• 생선까스(1.5.6.13)• 비빔국수(5.6.13)• 달걀장조림(1.5.6.13)• 배추겉절이(9.13)• 또띠아피자(1.2.5.6) <table><tr><td>에너지</td><td>단백질</td><td>칼슘</td><td>철분</td></tr><tr><td>803.1</td><td>31.2</td><td>309.1</td><td>4.7</td></tr></table>	에너지	단백질	칼슘	철분	803.1	31.2	309.1	4.7	<ul style="list-style-type: none">• 혼합잡곡밥(5)• 사골조랭이떡국(1.5.6.13.16)• 간장찜닭(5.6.13.15.18)• 베이컨감자채전(5.6.10)• 참나물무침• 배추김치(9)• 방울토마토(12) <table><tr><td>에너지</td><td>단백질</td><td>칼슘</td><td>철분</td></tr><tr><td>815.6</td><td>41.5</td><td>91.8</td><td>3.8</td></tr></table>	에너지	단백질	칼슘	철분	815.6	41.5	91.8	3.8																
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
751.7	31.8	227.3	3.2																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
803.1	31.2	309.1	4.7																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
815.6	41.5	91.8	3.8																																									
	10/10 Tue 스템프릭는날	10/11 Wed 스템프릭는날	10/12 Thu	10/13 Fri																																								
	<ul style="list-style-type: none">• 수수밥• 참치두부김치찌개(5.6.9.10.13.16.18)• 해물우동볶음(2.5.6.9.12.13.16.17.18)• 마파두부(5.6.12.13.18)• 건파래볶음(13)• 총각김치(9)• 요구르트 <table><tr><td>에너지</td><td>단백질</td><td>칼슘</td><td>철분</td></tr><tr><td>771.6</td><td>34.3</td><td>265.5</td><td>4.1</td></tr></table>	에너지	단백질	칼슘	철분	771.6	34.3	265.5	4.1	<ul style="list-style-type: none">• 작은밥• 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16)• 브로콜리크림스프(2.5.6.13.16)• 닭봉조림(5.6.13.15)• 시래기된장지짐(5.6)• 오이피클• 배추김치(9)• 아이스크림(1.2.5) <table><tr><td>에너지</td><td>단백질</td><td>칼슘</td><td>철분</td></tr><tr><td>753.0</td><td>36.1</td><td>235.7</td><td>4.0</td></tr></table>	에너지	단백질	칼슘	철분	753.0	36.1	235.7	4.0	<ul style="list-style-type: none">• 차조밥• 등뼈감자탕(5.6.10)• 오징어김치전(1.5.6.9.13.17)• 어묵볶음(1.5.6.13.18)• 제철과일샐러드(1.2.5.6.12.13)• 총각김치(9)• 바나나우유(2) <table><tr><td>에너지</td><td>단백질</td><td>칼슘</td><td>철분</td></tr><tr><td>807.7</td><td>33.4</td><td>294.4</td><td>2.8</td></tr></table>	에너지	단백질	칼슘	철분	807.7	33.4	294.4	2.8	<ul style="list-style-type: none">• 쌀밥• 아귀매운탕(5.9)• 김치닭볶음탕(5.6.9.13.15)• 미트볼야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16)• 김가루실파무침(5.6)• 깍두기(9)• 사과 <table><tr><td>에너지</td><td>단백질</td><td>칼슘</td><td>철분</td></tr><tr><td>753.6</td><td>32.0</td><td>243.7</td><td>3.6</td></tr></table>	에너지	단백질	칼슘	철분	753.6	32.0	243.7	3.6								
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
771.6	34.3	265.5	4.1																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
753.0	36.1	235.7	4.0																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
807.7	33.4	294.4	2.8																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
753.6	32.0	243.7	3.6																																									
10/16 Mon 스템프릭는날	10/17 Tue	10/18 Wed 스템프릭는날	10/19 Thu	10/20 Fri																																								
<ul style="list-style-type: none">• 나물비빔밥(1.5.6.13)• 얼갈이된장국(5.6)• 채식군만두(1.5.6.10.16.18)• 배추김치(9)• 핫도그(1.2.5.6.10.12.16) <table><tr><td>에너지</td><td>단백질</td><td>칼슘</td><td>철분</td></tr><tr><td>768.7</td><td>36.3</td><td>100.8</td><td>3.2</td></tr></table>	에너지	단백질	칼슘	철분	768.7	36.3	100.8	3.2	<ul style="list-style-type: none">• 기장밥• 닭다리삼계탕(15)• 파채올린떡갈비(5.6.10.13.15.16.18)• 감자곤약조림(5.6.13)• 오이고추된장박이(5.6.13)• 배추겉절이(9.13)• 배 <table><tr><td>에너지</td><td>단백질</td><td>칼슘</td><td>철분</td></tr><tr><td>774.4</td><td>36.3</td><td>100.8</td><td>3.2</td></tr></table>	에너지	단백질	칼슘	철분	774.4	36.3	100.8	3.2	<ul style="list-style-type: none">• 김가루주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18)• 쌀국수(16)• 통새우짜조(1.5.6.9)• 반미샌드위치(2.5.6.10)• 배추김치(9)• 사과쥬스(13) <table><tr><td>에너지</td><td>단백질</td><td>칼슘</td><td>철분</td></tr><tr><td>773.4</td><td>32.7</td><td>215.3</td><td>3.4</td></tr></table>	에너지	단백질	칼슘	철분	773.4	32.7	215.3	3.4	<ul style="list-style-type: none">• 현미밥• 사골순대국(2.5.6.9.10.13.16)• 치킨텐더(1.2.5.6.15)• 도토리묵/양념장(5.6.13)• 상추겉절이(5.6.13)• 배추김치(9)• 요거트(2) <table><tr><td>에너지</td><td>단백질</td><td>칼슘</td><td>철분</td></tr><tr><td>814.2</td><td>33.1</td><td>108.0</td><td>3.8</td></tr></table>	에너지	단백질	칼슘	철분	814.2	33.1	108.0	3.8	<ul style="list-style-type: none">• 혼합잡곡밥(5)• 달걀만두국(1.5.6.10.16.18)• 목살푹찜스테이크(2.5.6.10.12.13.18)• 가자미구이(2.5.6.12.13.16.18)• 청경채나물• 배추김치(9)• 바나나 <table><tr><td>에너지</td><td>단백질</td><td>칼슘</td><td>철분</td></tr><tr><td>749.5</td><td>33.8</td><td>214.2</td><td>4.1</td></tr></table>	에너지	단백질	칼슘	철분	749.5	33.8	214.2	4.1
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
768.7	36.3	100.8	3.2																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
774.4	36.3	100.8	3.2																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
773.4	32.7	215.3	3.4																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
814.2	33.1	108.0	3.8																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
749.5	33.8	214.2	4.1																																									
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed 스템프릭는날	10/26 Thu 스템프릭는날	10/27 Fri																																								
<ul style="list-style-type: none">• 쌀밥• 꼬치어묵국(1.5.6.9.13)• 수육*야채쌈(5.6.10.13)• 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.13.15.16)• 쫄면(5.6.13)• 보쌈김치(9)• 아이스슈(1.2.5.6) <table><tr><td>에너지</td><td>단백질</td><td>칼슘</td><td>철분</td></tr><tr><td>790.9</td><td>31.7</td><td>330.5</td><td>4.0</td></tr></table>	에너지	단백질	칼슘	철분	790.9	31.7	330.5	4.0	<ul style="list-style-type: none">• 보리밥• 돈육두부김치찌개(5.6.9.10.13)• 꿀간장누룻지치킨(5.6.15)• 오징어채조림(1.5.6.13.17)• 치커리사과무침(1.2.5.6.13)• 총각김치(9)• 사과 <table><tr><td>에너지</td><td>단백질</td><td>칼슘</td><td>철분</td></tr><tr><td>752.6</td><td>34.9</td><td>158.1</td><td>2.6</td></tr></table>	에너지	단백질	칼슘	철분	752.6	34.9	158.1	2.6	<ul style="list-style-type: none">• 날치알김치볶음밥+달걀후라이(1.2.5.6.9.10.15.16)• 콩나물국(5.9)• 들깨무나물(5.6.9)• 소떡소떡(1.5.6.10.15)• 불닭맛김• 깍두기(9)• 독도의날 케익(1.2.5.6) <table><tr><td>에너지</td><td>단백질</td><td>칼슘</td><td>철분</td></tr><tr><td>785.3</td><td>35.6</td><td>266.7</td><td>5.1</td></tr></table>	에너지	단백질	칼슘	철분	785.3	35.6	266.7	5.1	<ul style="list-style-type: none">• 수수밥• 얼큰수제비국(1.5.6)• 오지치즈후라이(1.2.5.6.13)• 삼치옛장구이(5.6.13)• 애호박느타리볶음(9)• 배추김치(9)• 포도젤리(2) <table><tr><td>에너지</td><td>단백질</td><td>칼슘</td><td>철분</td></tr><tr><td>774.0</td><td>23.6</td><td>226.8</td><td>2.8</td></tr></table>	에너지	단백질	칼슘	철분	774.0	23.6	226.8	2.8	<ul style="list-style-type: none">• 차조밥• 황태해장국(5.9)• 돈육김치볶음/두부(5.9.10.13)• 순대소시지볶음(2.5.6.10.13.15.16)• 방울카프레제샐러드(2.12.13)• 파김치(13)• 골드키위 <table><tr><td>에너지</td><td>단백질</td><td>칼슘</td><td>철분</td></tr><tr><td>769.0</td><td>32.6</td><td>295.3</td><td>4.2</td></tr></table>	에너지	단백질	칼슘	철분	769.0	32.6	295.3	4.2
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
790.9	31.7	330.5	4.0																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
752.6	34.9	158.1	2.6																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
785.3	35.6	266.7	5.1																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
774.0	23.6	226.8	2.8																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
769.0	32.6	295.3	4.2																																									
10/30 Mon	10/31 Tue	< 학교급식 식재료 원산지 표시 > * 쌀:친환경국내산 * 콩:국내산, 두부/콩가루 콩: 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 오징어채가공품(진미채): 페루산 * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 꽃게: 국내산 * 낙지, 주꾸미 : 베트남산 * 갈치: 국내산,세네갈산 * 명태, 코다리, 북어채: 러시아산 * 아귀: 국내산 * 다랑어/다랑어가공품: 원양산 * 명엽채(어육): 베트남산 * (고등어,삼치,조기,갈치)가공품: 국내산 ※ 식재료 수급상황에 따라 메뉴변동 가능합니다. ※ 위 일정은 학사일정 및 식재료 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다.																																										
<ul style="list-style-type: none">• 기장밥• 시래기된장국(5.6)• 마라부대볶음(1.2.5.6.10.15.16)• 호두멸치볶음(13.14)• 꽃맛살메추리알샐러드(1.5.6.8.12.13.18)• 갯잎양념무침(5.6.13)• 배추김치(9)/비타민쥬스(13) <table><tr><td>에너지</td><td>단백질</td><td>칼슘</td><td>철분</td></tr><tr><td>750.2</td><td>30.8</td><td>373.9</td><td>3.7</td></tr></table>	에너지	단백질	칼슘	철분	750.2	30.8	373.9	3.7	<ul style="list-style-type: none">• 검정쌀밥• 만두떡국(1.5.6.10.16.18)• 고구마치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.16)• 떡볶이(1.5.6.13)• 도라지오이생채(5.6.13)• 배추김치(9)• 감귤 <table><tr><td>에너지</td><td>단백질</td><td>칼슘</td><td>철분</td></tr><tr><td>773.7</td><td>19.8</td><td>112.4</td><td>2.7</td></tr></table>	에너지	단백질	칼슘	철분	773.7	19.8	112.4	2.7																											
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
750.2	30.8	373.9	3.7																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
773.7	19.8	112.4	2.7																																									

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

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