

Step 1. 궁금해요

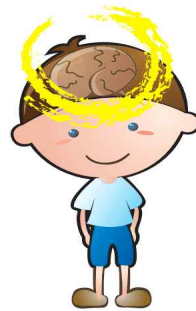
나트륨이란 무엇일까요?

나트륨은 소금을 구성하는 물질이며 우리 몸에 꼭 필요한 영양소입니다. 소금 10g에는 나트륨이 약 4g 들어 있습니다. 나트륨은 소금뿐만 아니라 여러 식품에 들어 있기 때문에 너무 많이 먹으면 건강에 문제가 될 수 있습니다.

나트륨은 우리 몸에서 무슨 일을 하나요?



몸속의 수분을 적당하게 유지 시켜 줍니다.



신경이 신호를 전달하도록 도와줍니다.



근육이 잘 움직일 수 있도록 도와줍니다.



소화된 영양소를 잘 흡수하도록 도와줍니다.

나트륨을 너무 많이 먹으면 어떤 문제가 생길까요?1)



고혈압



위 암



심장병



신장병

1) 식품의약품안전처. (2007). 나를 위한 나트륨 이야기 (pp.6-15).



나트륨

초등학생용

Step 2. 알아보아요

우리가 먹는 음식 중에 나트륨은 얼마나 들어 있나요?2)

식품을 가공할 때 맛이나 색을 더 좋게 하고, 오래 보존하기 위하여 나트륨을 넣습니다. 그래서 라면, 김치, 젓갈, 장아찌, 과자, 식빵, 햄버거와 같은 가공식품에는 나트륨이 많이 들어 있습니다. 자연식품과 가공식품의 나트륨 함량을 비교해 봅시다.

자연식품 (식물성식품<동물성식품)	 바나나 1개 (100g) 2mg	 귤 1개 (100g) 3mg	 달걀 1개 (50g) 65mg	 삼겹살 1인분 (200g) 88mg	
가공식품	 초코케이크 1쪽 90mg	 오이지 20g 288mg	 햄 (60g) 648mg	 감자칩 1통 1497mg	 라면 1개 2530mg

영양표시를 확인해 보세요

제품 뒷면의 영양표시를 보면, 가장 위에 나트륨의 함량과 1일 영양성분 기준치를 확인할 수 있습니다. 나트륨 함량을 확인하고 나트륨이 적게 든 제품을 선택합니다.

영양정보	
총 내용량 150g	136kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 90mg	5%
탄수화물 20g	6%
당류 18g	18%
지방 4g	8%
트랜스지방 0g	
포화지방 2.5g	17%
콜레스테롤 15mg	5%
단백질 5g	9%

나트륨의 함량과 하루 섭취 기준량에 대한 비율(%)을 읽어보세요.

아동의 나트륨 섭취기준

나트륨 섭취는 하루에 1,500mg 정도가 적당하고, 2,300mg 이상은 섭취하지 않는 것이 좋습니다.3) 2019년 기준 우리나라 6~11세 하루 평균 나트륨 섭취량은 2,428.3mg으로 기준량보다 많이 먹고 있습니다.4)

건강한 나트륨 섭취! 우리 다 같이 실천해요!

2) 식품의약품안전처. (2007). 나를 위한 나트륨 이야기 (pp.8-11).
3) 보건복지부·한국영양학회. (2021). 2020 한국인 영양소 섭취기준.
4) 보건복지부·질병관리청. (2020). 2019 국민건강통계.



나트륨

초등학생용

Step 3. 실천해요

나트륨 섭취를 어떻게 줄일 수 있을까요?




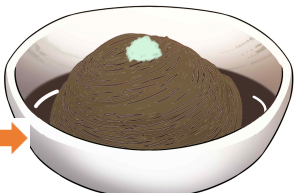

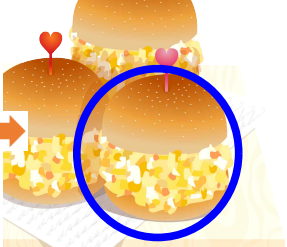
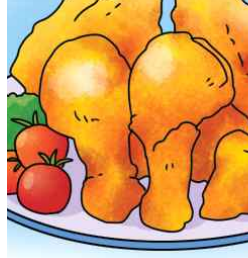
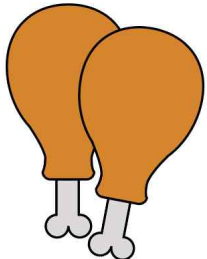
- 제품의 영양표시에서 나트륨의 함량을 확인합니다.
- 핫도그나 소시지는 토마토케첩 없이 먹습니다.
- 만두나 어묵을 먹을 때 간장을 찍어 먹지 않습니다.
- 국이나 찌개의 국물보다는 건더기 위주로 먹습니다.
- 어묵, 소시지, 라면 등의 가공식품을 자주 먹지 않습니다.
- 햄버거, 피자과 같은 패스트푸드를 자주 먹지 않습니다.
- 감자칩과 같이 짠 과자보다는 과일이나 우유를 간식으로 먹습니다.
(과일은 나트륨이 몸 밖으로 빠져나가는 것을 도와줍니다.)



영양정보		총 내용량 454g
		550Kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 1,520mg	76%	
탄수화물 117g	35%	
당류 16g	16%	
지방 3g	6%	



내가 좋아하는 음식을 더 건강하게 먹는 법

 떡볶이 1인분 900mg	 떡볶이 1/2인분 +액상 요구르트 1개 510mg	 라면 1인분 2,500mg	 메밀국수 1인분 1,200mg
 햄버거 1개 1,200mg	 달걀샌드위치 1개 510mg	 튀긴 치킨 2조각 1,050mg	 구운 치킨 2조각 600mg



나트륨

초등학생용

Step 4. 더 나아가요

평소 나의 나트륨 섭취량을 확인해 보세요⁵⁾

총 10개의 문항 중 나에게 해당하는 문항이 몇 개인지 체크 해 보아요

문항		예	아니오		
1. 생채소를 즐겨 먹지 않는다.					
2. 일품식(볶음밥, 덮밥 등)을 좋아한다.					
3. 자연식품(과일, 고구마, 바나나 등)보다 가공식품(과자, 햄버거 등)을 좋아한다.					
4. 인스턴트식품이나 반조리식품을 자주 먹는다.					
5. 짠 반찬(젓갈, 소시지 등)이 없으면 식사가 맛이 없다.					
6. 음식이 싱거우면 소금, 간장 등으로 간을 더한다.					
7. 국, 찌개 등의 국물을 거의 다 먹는다.					
8. 튀김, 돈가스, 피자 등에 소스를 듬뿍 찍어 먹는다.					
9. 외식이나 배달 음식을 먹는 일이 많다.					
10. 절인 식품(단무지, 피클, 젓갈, 장아찌 등)을 좋아한다.					
3개 이하	주의해주세요	4 ~ 6개	위험해요	7개 이상	매우 위험해요

나트륨 비교표시제도란 무엇일까요?⁶⁾

동일하거나 유사한 식품에 대하여 나트륨 함량을 비교해 표시함으로써 제품의 나트륨 함량 정보를 보다 쉽게 알 수 있는 표시제도입니다. 단계가 높을수록 나트륨 함량이 높은 것입니다.

* **대상식품:** 라면류(국물형, 비국물형), 국수, 냉면, 즉석섭취 식품(햄버거, 샌드위치)

홍보영상 : https://youtu.be/8hQ5A-n9_l8



5) 식품의약품안전처. (2016). 성인의 나트륨 줄이기 실천 방법.
 6) 식품의약품안전처. (2021). 나트륨 함량 비교표시 리플릿.