



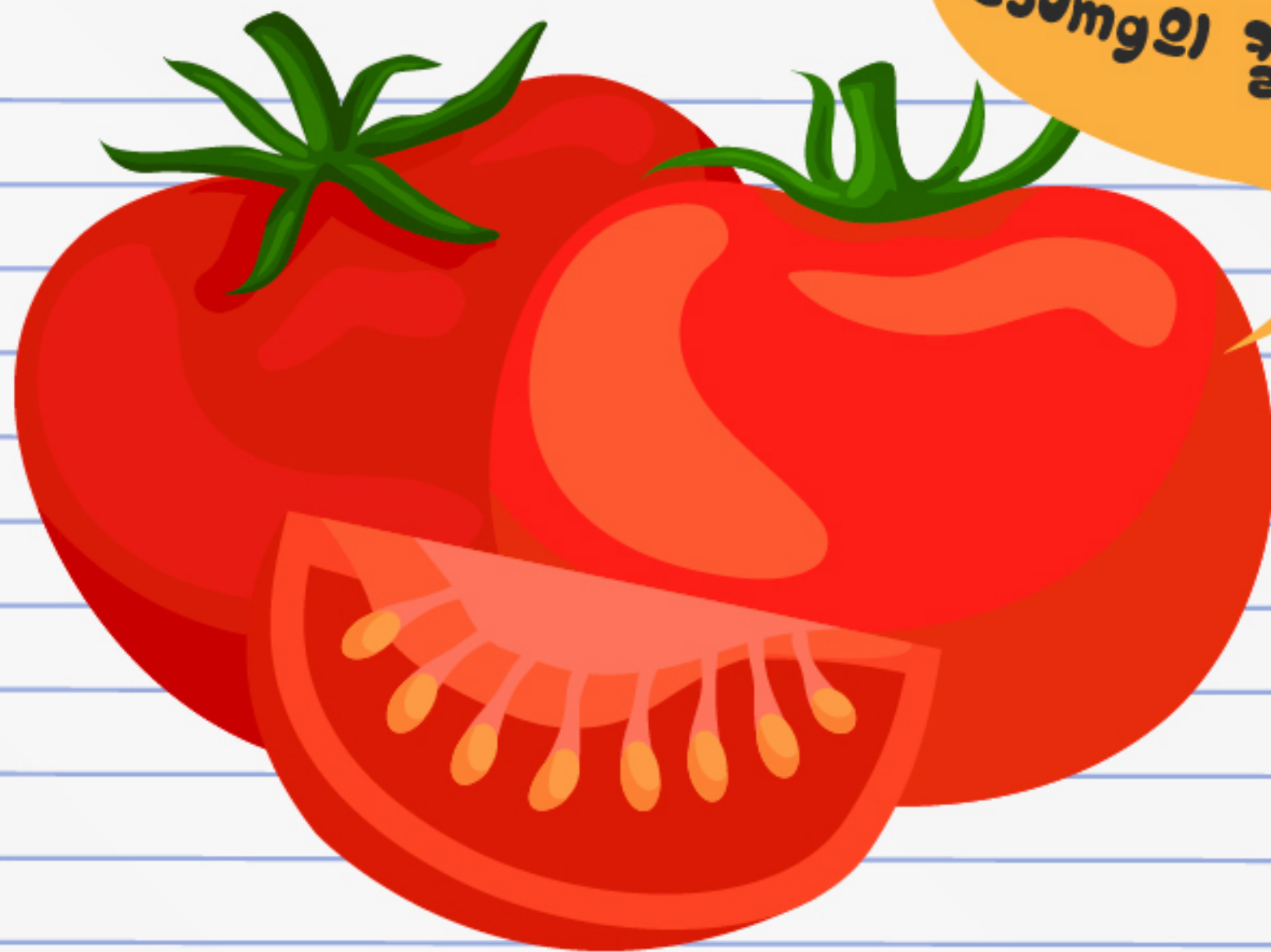
식품의약품안전처
Ministry of Food and Drug Safety



나트륨을 조금만 섭취할 수 있게
도와주는 식재료들을 소개합니다!



토마토 100g에는
250mg의 칼륨이!



쉐프의 특별한 비법 1.

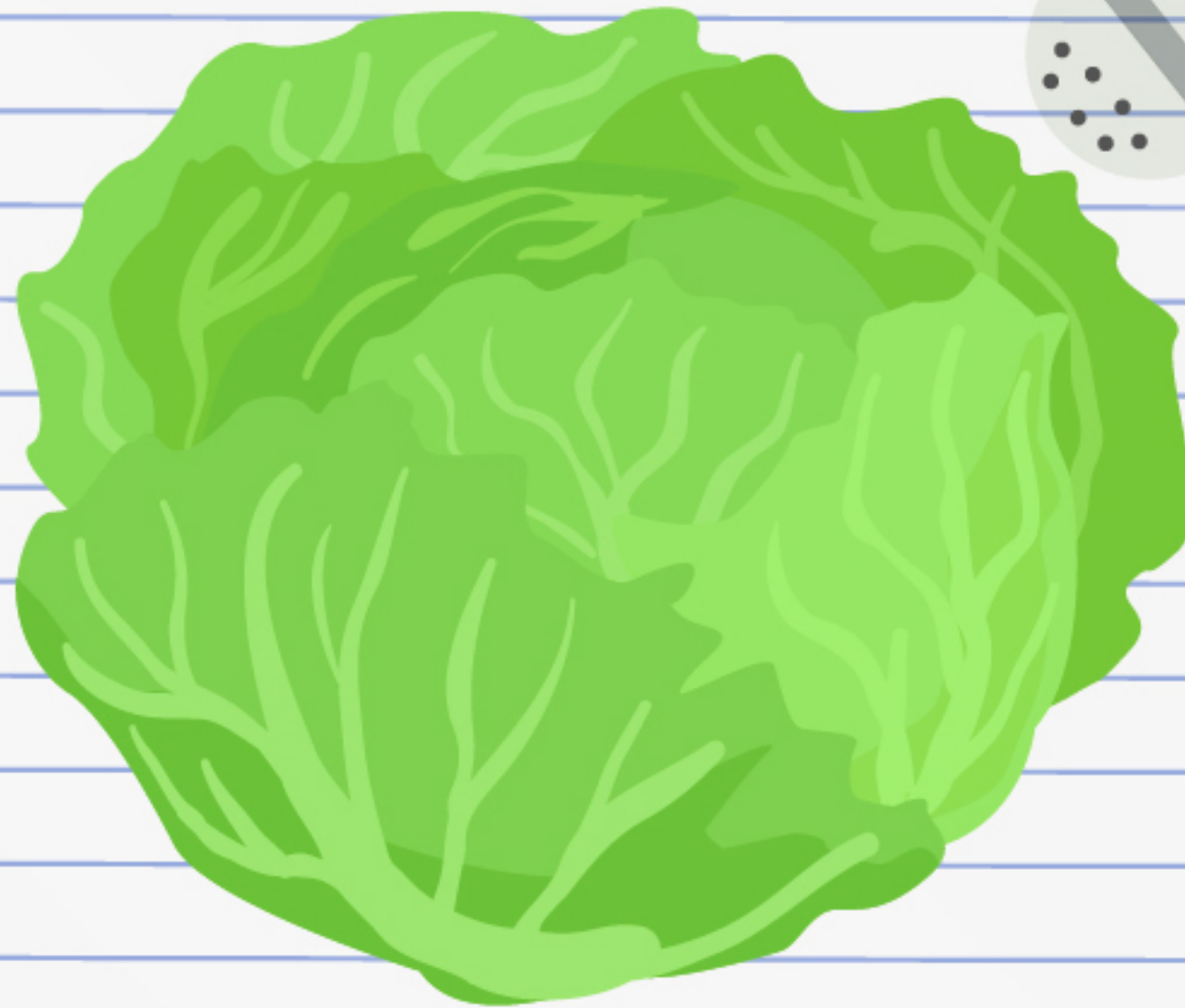
토마토에 풍부한 칼륨이 나트륨
배출을 도와줍니다. 기름과
함께 먹으면 영양소 흡수도 굿!

칼슘은 나트륨과
결합하여 몸 밖으로
배출하는 역할을 해!



쉐프의 특별 비법 2.

칼슘도 나트륨 배출에 효과적!
두부뿐만 아니라 검은 깨에도
풍부하니 곁들여 먹으면 좋아요.



쉐프의 특별 비법 3.

양배추의 달고 아삭한 맛이
염분이 적어도 음식에 풍미를
주어 소금을 적게 넣게 됩니다.



쉐프의 특별 비법 5.

뿌리채소인 우엉과 연근은
섬유질뿐만 아니라 칼륨도
풍부하여 나트륨 배출을 도와요!

오늘의 식탁은
나트륨 배출 식재료로 준비해주세요!

