



33화. 나트륨 줄이는 법

왜 자꾸 덜 짜게
먹으라고 하는거죠?

그냥 많이 먹으면
안 되나요?

?!
안 돼요!!

·이름: 케어루 (나트륨·당류 줄이기 홍보 캐릭터)
·특징: 어린이를 돌보는
어른 캥거루
·좋아하는 것: 나슈로

·이름: 나슈로 (나트륨·당류 줄이기 홍보 캐릭터)
·특징: 나트륨·당을 적게 먹어
건강한 아기 캥거루
·좋아하는 것: 녹색 티셔츠

나트륨 1일 섭취 권고량?
그게 뭐죠? 안 지키면 안 돼요?

나트륨 1일 섭취 권고량을
지키는 게 좋습니다



*나트륨 1일 섭취
권고량은 **2,000mg!**

*세계보건기구(WHO)기준

나트륨 1일 섭취 권고량을 초과해
나트륨을 과잉 섭취하게 되면
뇌졸중, 고혈압 등 **여러가지 문제가
생길 수 있어 주의해야 해요!!**



예를 들어
라면의 평균 나트륨
함량이 **1,524mg,**

삼각김밥의 평균 나트륨
함량이 **499mg**인 경우,

이 두 가지만 먹어도 벌써 나트륨이
2,023mg나 돼서 1일 섭취 권고량을
지키기 쉽지 않은데요.



나트륨을 어떻게 줄여야 할까요?!
방법을 잘 모르겠어요ㅠㅠ..



조리할때 소금 대신
천연조미료를 사용하고,



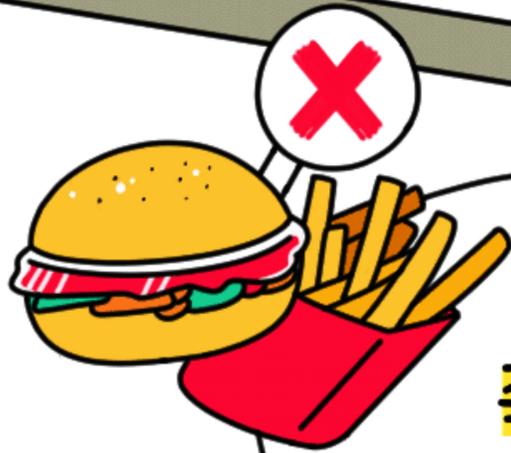
국, 찌개, 라면을
드시면 국물은 적게!

건더기
위주로 드시고~



오! 이래도
맛있구나~!!

소스는 따로
드시는 게 좋고,

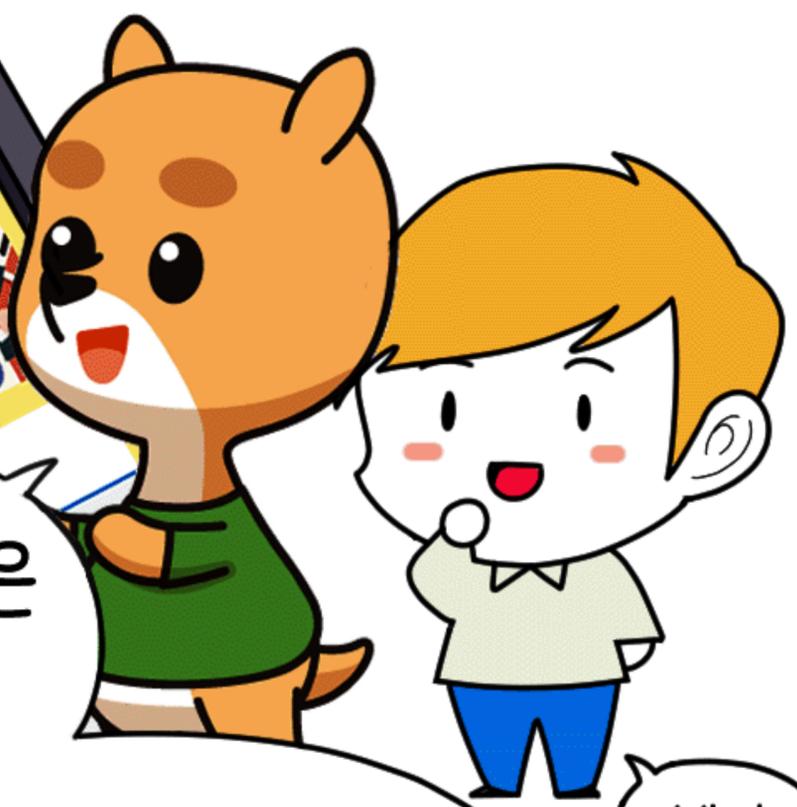
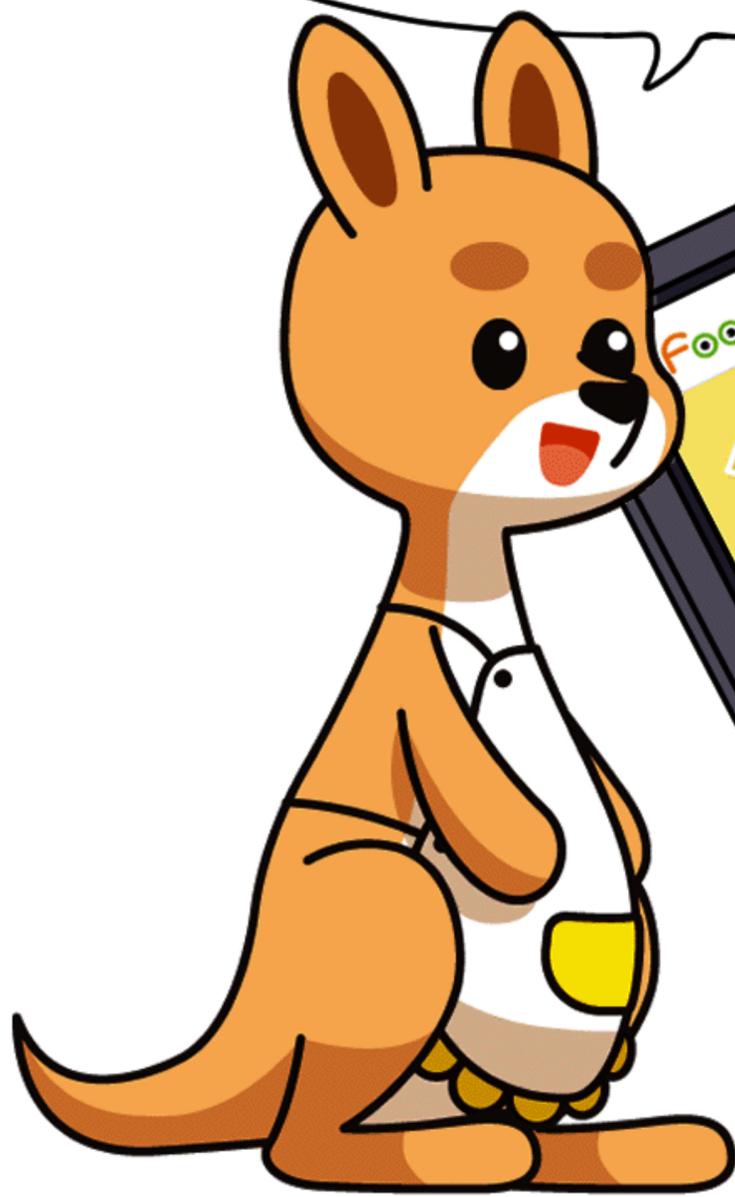


나트륨 함량이 높은
즉석 식품 섭취를 자제하면
나트륨을 많이 줄일 수 있죠~!

또, 식품 구매 전 나트륨 함량을
확인 후 구매하면 되는데요~

식품 포장지에 있는 **영양성분표**에서
확인 가능하답니다ㅎㅎ

영양정보			총내용량 350ml
나트륨 95mg 5%	탄수화물 31g 10%	당류 26g 10%	132kcal
지방 0g 0%	트랜스지방 0g	포화지방 0g 0%	
	단백질 2g 4%		
	칼슘 81mg 12%		
*한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 다 다를 수 있습니다.			



나트륨 줄이는 방법은
주기적으로

식품안전나라에도 소개되고 있으니
방문하셔서 살펴보셔도 좋고요~!

네~!

www.foodsafetykorea.go.kr