

건강한 식생활

덜 단, 덜 짠을 기억하세요!



2021년 실시한 소비자인식조사 결과
응답자의 89.9%가 나트륨·당류 저감제품의
구매의향이 있다고 조사되었습니다.

식품업계도 소비자의 요구에 따라
나트륨을 줄인 삼각김밥부터 다양한 간편식까지
보다 건강한 제품 출시를 확대하고 있어요!

그렇다면 나트륨·당류를 줄인 제품인지
확인할 수 있는 방법이 있을까요?



✓ 구매전 식품의 포장지를 확인하세요!



‘줄인’, ‘낮춘’ 표시가 있는 제품은
같은 품목의 제품보다
10% 이상 덜 짜답니다!



‘자사 유사제품’과 비교한 경우
같은 식품제조회사나
유통전문판매업체의 유사한 제품보다
25% 이상 덜 짜요!



건강식생활 실천에 도움되는
덜 짜고 덜 단 식품구별법 2가지
지금 알려드릴게요.

덜 짜고 덜 달게 먹기 실천 팁 1

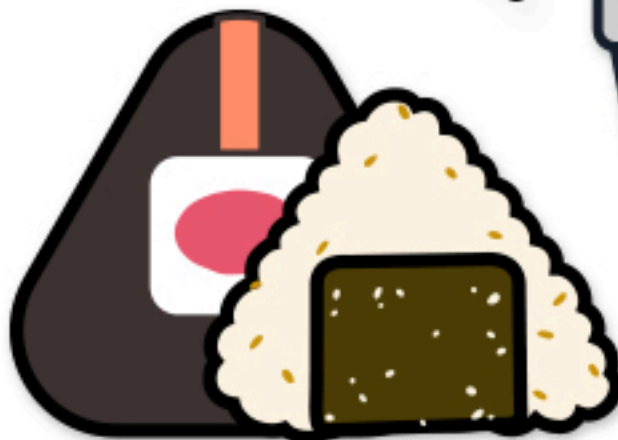
이 문구가 표시된 제품을 찾아보세요!

나트륨 감소,
당류 감소

덜 단, 덜 짠

라이트
(Light)

당을 줄인,
나트륨을 줄인



덜 짜고 덜 달게 먹기 실천 팁 2

영양표시를 확인하고
나트륨과 당이 적은 식품을 선택하세요!

짠맛을 내는
나트륨!

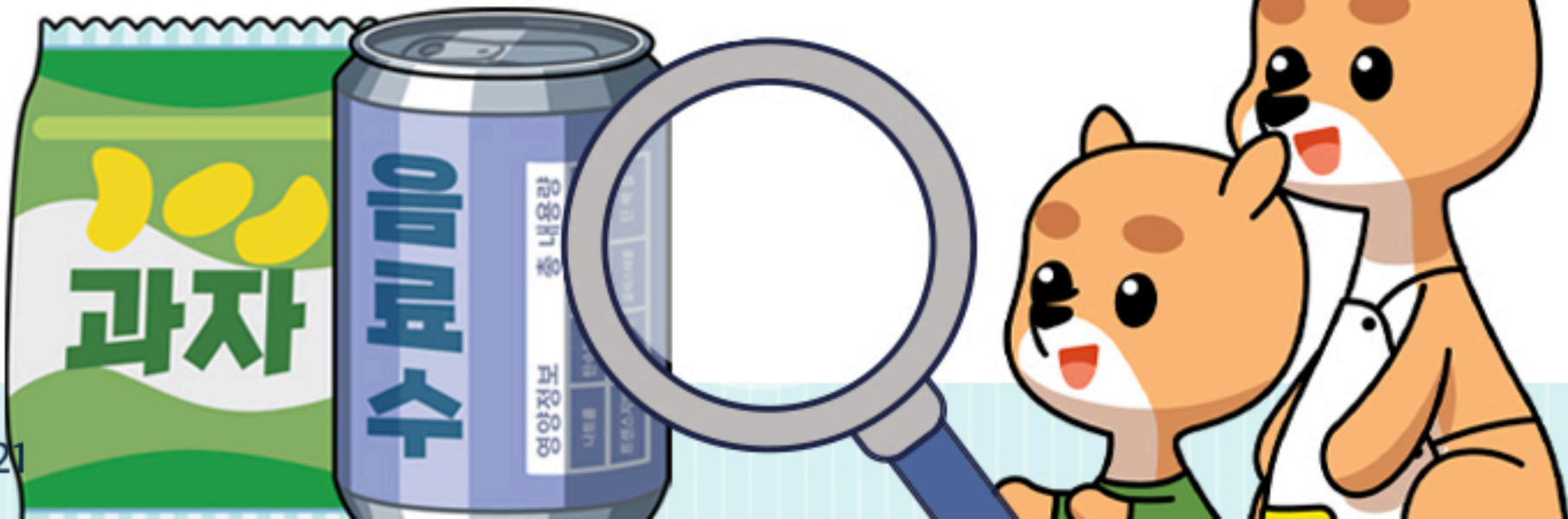
영양정보

총 내용량 00g
000kcal

단맛을 내는
당류!

나트륨 00mg 00%	탄수화물 00g 00%	당류 00g 00%
지방 00g 00%	트랜스지방 00g	포화지방 00g 00%
콜레스테롤 00mg 00%	단백질 00g 00%	

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.



우리 모두 건강한 식생활 실천을 위해
구매 시 영양표시를 확인하고
덜 짜고 덜 단 식품을 선택해요!

