

1인
평균
당량

우리 국민 나트륨 섭취량은 얼마??

생애주기별 나트륨 섭취량 심층 보고서





우리 국민 나트륨 섭취량

2016년 대비 **10.8%** 감소

but! 여전히 WHO 권고량 보다 높아...



성인 남성, 나트륨 섭취 WHO 권고량 **2배!**

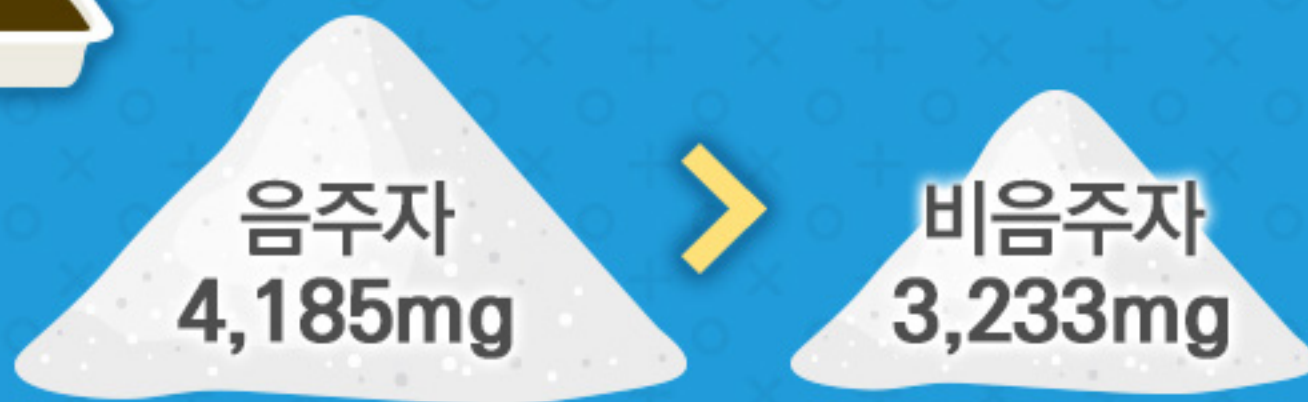
특히 **30~40대 남성** 나트륨 섭취량이 가장 높은 편

나트륨 섭취량 이럴 때 더 높아요!



음주 시 나트륨 섭취량 **증가!**

... 안주와 함께 섭취하는 양념류에 나트륨 과다



야식 섭취 시 나트륨 섭취량 **증가!**

... 하루 섭취하는 나트륨의 37%를 야식에서 섭취



영양표시 확인하고 나트륨 섭취 줄여보세요~!

1 국물은 적게, 건더기 위주로 드세요

2 양념류는 가급적 적게 드세요

3 영양정보를 확인하고
나트륨이 적은 식품을 고르세요