



당, 나트륨 섭취를 조심해요!

□ 일상 속 당류 섭취량 줄이기 방법

1. 음료나 빙과류 대신 영양소가 함유된 신선한 과일 간식 찾기



아이스크림 1스쿱
(당 17g, 열량 246kcal)



수박 1조각
(당 7.6g, 열량 46.5kcal)

2. 수분 보충을 위해 음료수를 찾기보다는 시원한 물이나 탄산수를 선택하기



탄산음료 1잔
(당 22g, 200ml)



레몬 한 조각을 넣은 생수 1잔
(당 0g, 200ml)

3. 어린이 음료를 선택할 때는 가급적 품질인증마크 제품을 선택하기



[어린이기호식품 품질인증마크]
식품의약품안전처의 엄격한 심사를 통과한 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품에 부여하는 마크



일반 제품



품질인증을 받은 혼합음료·과채음료
(200ml)

4. 제품 구입 시 영양성분표에서 당류 함량 확인하기

영양정보		총 내용량 90g
		277kcal
총 내용량당	1일 권장량	
나트륨 0mg	기준치의 0%	0%
탄수화물 34g	11%	
당류 9g	9%	
지방 14g	27%	
트랜스지방 0g		
포화지방 10g	67%	
콜레스테롤 0mg	0%	
단백질 3g	5%	

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2000kcal 2000kcal 기준으로 계산한 것으로 개인의 필요 영양에 따라 다를 수 있습니다.

□ 일상 속 나트륨 줄이기 섭취 방법

< 음식을 조리 할 때 >

1. 양념조절하기



가정간편식(MHR)등을 조리할 때는 제공되는 **양념의 양을 조절**합니다.

2. 데쳐먹기



조리 전 **살짝 데쳐서** 나트륨을 덜어냅니다.

3. 향신료 사용하기



간을 세게 하는 것 대신 **양파, 마늘, 허브 등 향신료를 사용**합니다.

< 음식을 먹을 때 >

건더기만 먹기



국물은 별도의 그릇에 담아 **건더기만 주로** 먹습니다.

양념 절반만 먹기



양념(소금, 젓갈, 쌈장 등)은 **따로 주문해서 절반만** 먹습니다.

나트륨 배출을 도와주는 식재료도 있어요!



우엉

섬유소와 칼륨이 풍부한 우엉은 나트륨 배출을 도와줘요.



연근

뿌리채소인 연근 역시 칼륨이 풍부해 나트륨 배출에 도움을 줘요.



감자

감자는 칼륨이 풍부하고 전분이 국물을 갇고 진하게 만들어 소금 사용을 줄일 수 있어요.



토마토

토마토에 풍부한 칼륨이 나트륨 배출을 도와줘요. 생으로 먹어도 좋지만 기름과 함께 먹으면 맛도 좋고 영양소의 흡수도 좋아요.