



## 💧 나트륨이란 무엇일까요?

나트륨은 우리 몸의 혈액이나 체액 등 수분량을 조절하고 신경, 신호전달, 근육수축에 중요한 역할을 하고 소화액의 성분으로 쓰이는 등 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이다. 그러나 나트륨은 우리 몸에 매우 적은 양이 필요하기 때문에 오히려 나트륨의 과잉섭취가 문제가 되고 있다. 그러므로 싱겁게 먹는 식습관을 갖도록 노력하고 나트륨이 많이 들어있는 음식이나 가공식품의 섭취를 줄이도록 해야 한다. 나트륨을 과잉으로 섭취할 경우에는 고혈압, 심뇌혈관질환, 신장질환, 위장질환, 골다공증 등의 질병을 일으킬 수 있으니 적당량 섭취하는 것이 좋다.

## 💧 나트륨 섭취량 얼마나 되나요?

### 나트륨!!

하루에 얼마나 섭취하고 있을까?

WHO 및 우리나라

최대 섭취 권고량

⇒ 2,000mg

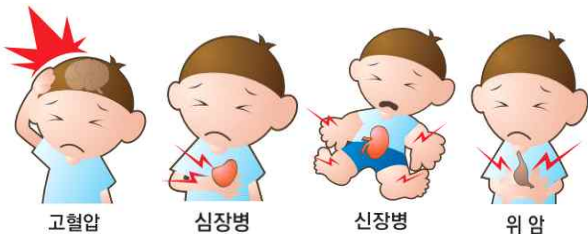
우리국민 1인당 하루 나트륨 섭취량

⇒ 4,878mg(2010)



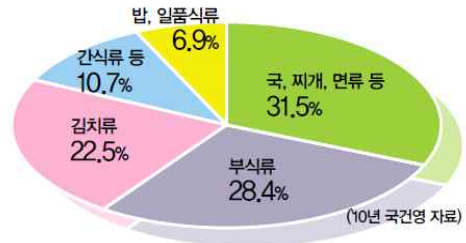
## 💧 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?

1. 혈액량이 증가하고 혈관을 수축시켜 고혈압, 심장병의 원인이 될 수 있다.
2. 짠 음식은 위를 자극하기 때문에 위염 및 위암으로 발전할 수 있다.
3. 몸속의 나트륨 농도를 조절하는 신장(콩팥)에도 무리가 올 수 있다.
4. 소변으로 칼슘을 배설시켜 뼈가 약해지고 골다공증이 생길 수 있다.



## 💧 나트륨 어디에 많이 있나요?

\*우리나라의 경우 국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높음  
(외국의 경우 가공식품, 곡류, 빵에서 나트륨 섭취량이 높음)



## 💧 나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?



### 소금 적게먹기 실천전략

가정에서 적게 넣고

급식에서 적게 담고

외식에서 적게 먹고

- ※ 가정에서 소금 적게 넣고 - 가정에서부터 심심한 맛에 익숙해지세요.  
- 음식이 뜨겁거나, 매운맛이 강하면 입맛이 둔해져 간을 짜게 하게됩니다.
- ※ 급식에서 음식 적게 담고 - 짠 음식은 적게 담으세요.  
- 절임 식품, 양념, 소스 등을 적게 담으면 적게 먹게 됩니다.
- ※ 외식에서 국물 적게 먹고 - 외식에서는 과식하기 쉬우므로 주의하세요.  
- 국물 등 식사량만 줄어도 나트륨 섭취량이 많이 줄어듭니다.

## 💧 나트륨을 줄이면 어떤 효과가 있을까요?

- ✓ 1일 소금 섭취 3g을 줄이면 연간 고혈압 진료비 100~240억 달러 (미국, 2010)
- ✓ 65세 이상 하루 소금 1~3g 줄이면 혈압약 복용보다 효과적 (미국, 2010)
- ✓ 하루에 소금을 3g 줄이면, 심혈관계 질환으로 인한 사망 2.7~4.4% 감소 (미국, 2010)
- ✓ 1일 소금 섭취 4.6g을 줄이면 고혈압 30% 예방, 고혈압 약보다 2배의 효과 (캐나다, 2007)
- ✓ 핀란드는 30년 동안 나트륨 섭취량 1/3 감소로 평균 수명 5년 연장
- ✓ 나트륨 1,100mg 감소시 고혈압 유병률 5% 감소 (Health Promotion, 2009)
- ✓ 나트륨 섭취량 15% 감소가 흡연연구 20% 감소보다 심혈관질환 예방에 비용 효과적 (Lancet, 2007)

출처 : 식품의약품안전처(나트륨줄이기운동본부)  
식품의약품안전처 (2007) 나를 위한 나트륨 이야기



# 8월 학교급식 식단 안내

<p><b>알레르기정보</b></p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>		10 <b>Wed</b>	11 <b>Thu</b>	12 <b>Fri</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미찰쌀밥</li> <li>• 복어무국(9.)</li> <li>• 건파래볶음(5.)</li> <li>• 참치김치볶음(5.9.)</li> <li>• 돈육스테이크샐러드(1.2.5.6.10.12.16.18.)</li> <li>• 송각김치(9.)</li> </ul> <p style="text-align: center;">892.1/54.1/184.4/6.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강황쌀밥</li> <li>• 아욱된장국(5.6.)</li> <li>• 편육굴소스조림(5.6.10.18.)</li> <li>• 비빔국수(5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 친환경상추쌈(5.6.)</li> </ul> <p style="text-align: center;">854.3/54.6/182.5/4.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강황쌀밥</li> <li>• 한방녹두닭죽(5.6.15.)</li> <li>• 어묵감자조림(1.5.6.)</li> <li>• 오이부추겉절이</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 우유미숫가루(2.5.)</li> </ul> <p style="text-align: center;">686.1/34.8/193/3.6</p>
15 <b>Mon</b>	16 <b>Tue</b>	17 <b>Wed</b>	18 <b>Thu</b>	19 <b>Fri</b>
 <p style="text-align: center;">광복절</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰보리밥</li> <li>• 두부된장찌개(5.6.)</li> <li>• 바삭볼고기/파채무침(5.6.10.17.)</li> <li>• 수제실파산적(1.2.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 비스킷슈커스터드(1.2.5.6.)</li> </ul> <p style="text-align: center;">922.5/45/137.9/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치밥(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18.)</li> <li>• 들깨무채국(5.6.)</li> <li>• 참나물무침(5.6.)</li> <li>• 누룽지탕수(1.2.5.6.10.11.12.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 주시쿨(파인맛)</li> </ul> <p style="text-align: center;">971.7/48.5/127.9/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 아귀탕(5.6.9.18.)</li> <li>• 스팸김치볶음(1.2.5.6.9.10.)</li> <li>• 갈비맛돈육강정(1.2.5.6.10.12.17.18.)</li> <li>• 쌈배추무겉절이(9.)</li> <li>• 멜론</li> </ul> <p style="text-align: center;">971.9/63.8/190.6/8.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김가루밥</li> <li>• 김치말이국수(1.3.5.6.9.16.)</li> <li>• 돼지등/안심칩스테이크(1.2.5.6.10.12.16.18.)</li> <li>• 사과오이무침</li> <li>• 깍두기(9.)</li> <li>• 청포도맛음료(5.13.)</li> </ul> <p style="text-align: center;">954.1/55/112/4.2</p>
22 <b>Mon</b>	23 <b>Tue</b>	24 <b>Wed</b>	25 <b>Thu</b>	26 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 검정쌀밥</li> <li>• 얼갈이된장국(5.6.)</li> <li>• 건파래볶음(5.)</li> <li>• 치즈닭갈비볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>• 어묵감자강정(1.5.6.12.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul> <p style="text-align: center;">880.8/55.9/310.8/8.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차수수밥</li> <li>• 콩나물국(5.)</li> <li>• 얼큰돼지갈비찜(5.6.10.)</li> <li>• 청경채무침</li> <li>• 피망잡채(1.5.6.10.16.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul> <p style="text-align: center;">885.4/46.7/172.2/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 낙지채소비빔밥(5.6.12.)</li> <li>• 황태계란국(1.5.6.9.)</li> <li>• 옛날소시지달걀부침/계첩(1.2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 무생채(9.)</li> <li>• 얼려먹는 야쿠르트(2.)</li> </ul> <p style="text-align: center;">863.5/50.3/293/6.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰기장밥</li> <li>• 순두부찌개(1.5.6.9.10.)</li> <li>• 보쌈(5.6.10.)</li> <li>• 무말랭이무침(5.6.)</li> <li>• 비빔만두(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul> <p style="text-align: center;">837.7/58.1/184.4/5.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미찰쌀밥</li> <li>• 돼지국밥(5.6.9.10.)</li> <li>• 오이고추된장무침(5.6.)</li> <li>• 부추겉절이</li> <li>• 새우까스/소스(1.2.5.6.9.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> </ul> <p style="text-align: center;">776/39.2/96.6/3.2</p>
29 <b>Mon</b>	30 <b>Tue</b>	31 <b>Wed</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>건강</b> 🍵</p> <p>영양적 균형실천 한국형 식생활 실천</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>배려</b> 🍴</p> <p>직접 준비하는 식생활 실천 음식에 대한 감사</p>  </div> </div>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 우거지감자탕(5.6.9.10.)</li> <li>• 콩나물무침(5.)</li> <li>• 삼치마요카레구이(1.2.5.6.12.16.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 생크림크로플(1.2.5.6.)</li> </ul> <p style="text-align: center;">795.8/39.1/256.8/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥</li> <li>• 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.)</li> <li>• 얼무된장지짐(5.6.)</li> <li>• 후라이드치킨(1.2.5.6.12.15.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 양배추샐러드(1.2.5.6.16.)</li> <li>• 한라봉감귤쥬스</li> </ul> <p style="text-align: center;">1105.6/53.7/165.7/4.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 볼고기볶음김치덮밥(5.6.9.10.16.17.18.)</li> <li>• 오이냉국</li> <li>• 닭봉오븐구이(2.5.6.12.15.16.18.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> <li>• 망고수제요거트(2.5.6.)</li> <li>• 우리밀꿀약과(5.6.)</li> </ul> <p style="text-align: center;">1017.1/65.6/343/5.2</p>		

\*에너지/단백질/칼슘/철분

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 고창고등학교 홈페이지 (<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.