교 훈
지 성
근 로
실 천

영 양 소 식

2021년 07월호 HTTP://www.gochang.hs.kr/

민족교육의 산실
인재양성의 요람

고창고등학교

우) 56428 전북 고창군 고창읍 모양성로 50 ☎교무실 561-2441 / 행정실 561-2443 / 식생활관 561-2461

나트륨

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.

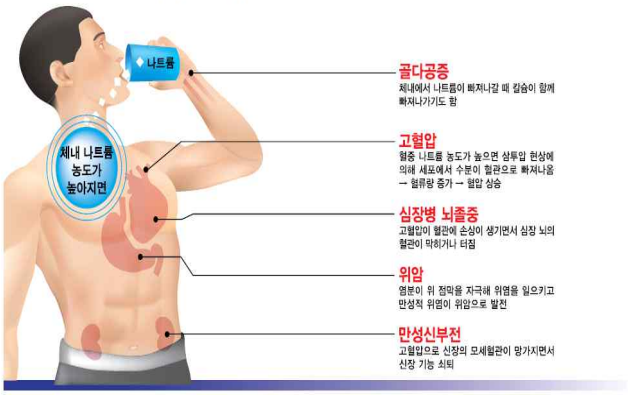
나트륨 섭취량 얼마나 되나요?

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?

과다한 나트륨 섭취가 초래하는 질병

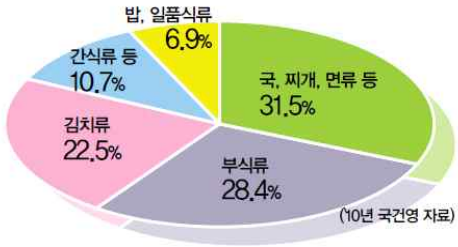


※나트륨 과잉섭취와 질환과의 상관성 WHO NUGAG 회의(2011. 03)

분류	질 병
높음	혈압(고혈압), 뇌졸중, 관상동맥질환, 심혈관질환
중간	신장질환/신부전, 위암, 골다공증/골감소증/골절
낮음	당뇨, 과체중/비만, 천식, 백내장

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 줄여도 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 유병율 5% 감소 (Health Promotion, 2009)
- ✔ 나트륨 섭취량 15% 감소가 흡연인구 20% 감소보다 심혈관질환 예방에 비용 효과적 (Lancet, 2007)

출처 : 식품의약품안전처(나트륨줄이기운동본부)

고 창 고 등 학 교 장

7월 학교급식 식단 안내

❖ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

❖ *에너지/단백질/칼슘/철분

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

			1 Thu	2 Fri
			2 차 고 사	2 차 고 사
5 Mon	6 Tue	7 Wed	8 Thu	9 Fri
2 차 고 사	2 차 고 사	• 간장꼬막비빔밥(5.6.18.) • 얼갈이들깨된장국(5.6.) • 노각무침 • 메밀김치전병(1.2.5.6.9.10.16.18.) • 인절미바(설빙)(1.2.5.) • 김구이 809.1/32.1/335.4/7.8	• 잡곡밥 • 감자고추장찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.) • 고춧잎무침(5.6.) • 후라이드치킨/더블치즈볼(1.2.5.6.12.15.) • 배추김치(9.) • 요구르트(야쿠르트)(2.) • 묵말랭이들깨샐러드(1.2.5.6.12.) 1222.3/65.8/278.6/8	• 차수수밥 • 동태찌개(5.9.) • 얼큰돼지갈비찜(5.6.10.18.) • 상추부추무침(5.6.) • 배추김치(9.) • 사과맛음료 • 블루베리토스트(전남친토스트)(1.2.5.6.10.) 1262.1/58.8/219.2/8.7
12 Mon	13 Tue	14 Wed	15 Thu	16 Fri
• 잡곡밥 • 누룽지전복장각탕(15.18.) • 오이고추된장무침(5.6.) • 비빔막국수(3.5.6.) • 옛날소시지달걀부침/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.) • 깍두기(9.) • 조각수박 1098.4/55.4/158/6.8	• 차수수밥 • 아욱들깨된장국(5.6.) • 돼지고기불고기(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 깐풍코다리(1.5.6.) • 배추김치(9.) • 비스킷슈커스터드(1.2.5.6.) • 쌈배추/쌈장(5.6.) 933.9/59.7/221.2/8.7	• 김가루밥 • 연두부계란탕(1.5.18.) • 크림소스스파게티(1.2.5.6.10.15.16.) • 돈육목살한입스테이크(5.6.10.12.16.18.) • 배추김치/파김치(9.) • 오이피클(13.) • 모닝야채빵(1.2.5.6.10.) 1314/67.7/319.6/5.7	• 찰보리밥 • 순대국(5.6.9.10.) • 부추겉절이 • 청포묵무침(5.) • 후라이드닭꼬치강정(1.2.5.6.12.15.18.) • 깍두기(9.) • 블루레몬에이드 994/45.9/103.4/7	 1 학 기 종 업 식
19 Mon	20 Tue	21 Wed	22 Thu	23 Fri
• 유부초밥(1.5.6.9.13.) • 메밀소바(3.5.6.9.) • 새우볼타코야끼(1.2.5.6.9.) • 배추김치(9.) • 망고맛음료 • 단무지 1178.7/39.8/368.6/7.2	• 잡곡밥 • 조랭이떡국(1.5.6.) • 치커리사과무침(유자소스)(1.2.5.6.) • 두부볶음김치(5.9.) • 순살치킨마요강정(1.2.5.6.12.15.) • 깍두기(9.) • 요구르트(딸기)(2.) 1386.7/57.5/465.1/5.5	• 쌀밥(자율) • 짜장면(1.2.5.6.10.) • 짬뽕국물(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18.) • 닭장각구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18.) • 배추김치(9.) • 요구르트(야쿠르트)(2.) • 단무지 1013.8/59/328.6/4	• 잡곡밥 • 우거지감자탕(5.6.9.10.) • 고춧잎무침(5.6.) • 건파래볶음(5.) • 연어치즈까스(1.2.5.6.) • 깍두기(9.) • 미니도넛(바나나맛)(1.2.5.6.) 981.6/36.1/272.3/4.9	• 잡곡밥 • 얼갈이들깨된장국(5.6.) • 보쌈(5.6.10.) • 무말랭이무침(5.6.) • 고추잡채고로케(5.6.10.18.) • 배추김치(9.) • 상추쌈(5.6.) 971.3/54.1/215.6/7.6
26 Mon	27 Tue	28 Wed	29 Thu	30 Fri
• 잡곡밥 • 돼지국밥(5.6.9.10.) • 부추겉절이 • 너비아니구이(1.2.5.6.10.16.18.) • 깍두기(9.) • 토마토꿀절임(12.) 815.2/52.5/93.3/5.1	• 잡곡밥 • 돈육김치찌개(5.9.10.) • 청경채무침(6.) • 치킨스테이크(2.5.6.12.15.16.17.18.) • 배추김치(9.) • 조각수박 • 찹쌀슈크림도넛(1.2.5.6.) 951.3/55.4/166.1/4.4	• 치킨까스카레덮밥(1.2.5.6.10.15.16.) • 미니우동(1.5.6.9.18.) • 배추김치(9.) • 초코칩트위스트(1.2.5.6.) • 자두맛음료(2.5.) 1189.5/53.6/193.3/6	• 잡곡밥 • 말죽거리소고기국밥(1.2.5.6.9.16.18.) • 교자만두(1.5.6.10.15.16.18.) • 어묵무침(1.5.6.) • 열무김치(9.) • 메론바(2.) 895.5/37.9/150.4/3.7	• 날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.) • 양지쌀국수(1.2.5.6.9.15.18.) • 깍두기(9.) • 토마토꿀절임(12.) • 반미샌드위치(2.5.6.10.12.) 851.2/37/233.1/5.9

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