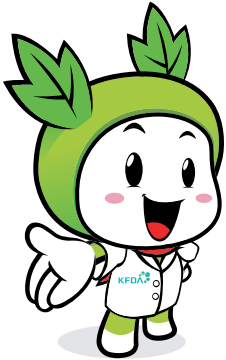


나트륨을 줄이면 어떤 효과가 있을까요?



나트륨 관련 질환 예방 및 의료비 절감, 건강수명 연장

일일섭취량을 3,000mg으로 낮출 경우

사회적 편익은 13조원(2012, 식약청)

– 의료비용 절감 등 3조원, 사망 감소에 따른 편익 10조원

- ✓ 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)

잠깐, 영양표시 확인 하셨나요?

1회 제공량 1개 (80g),
총 2회 제공량 (160g)

이 제품의 총 중량은 160g이고 1회
제공량인 80g을 기준으로 영양성분의
함량을 표시하였습니다.

영양성분

영양성분표시에는 열량, 탄수화물,
당류, 단백질, 지방, 포화지방,
트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨을
의무적으로 표시하고 있습니다.

1회 제공량 당 함량

1회 제공량 당인지 식품100g (ml) 당
인지에 따라 영양성분 함량이 크게
달라집니다.
1회 제공량을 꼭 확인하세요!

%영양소기준치

%영양소기준치는 하루에 섭취 해야 할
영양성분인 영양소기준치를 100%라고
할 때 해당 식품의 섭취를 통해 얻는
영양성분의 비율입니다.

영 양 성 분		
1회 제공량 1개 (80g) 총 2회 제공량 (160g)		
1회 제공량 당 함량		% 영양소 기준치
열량	285kcal	-
탄수화물	46g	14%
당류	23g	-
단백질	5g	8%
지방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	-
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150	8%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	13%
비타민C	2mg	2%
%영양소기준치 : 1일 영양소기준치에 대한 비율		

열량

체중에 관심이 많으세요?
열량을 확인하세요.
열량은 탄수화물 (4kcal), 단백질 (4kcal),
지방 (9kcal)의 함량으로부터 결정됩니다.

단백질

1회 제공량을 먹으면 단백질 5g을
섭취하게 되고, 1일 단백질기준치 (60g)의
8%를 섭취하는 것입니다.

나트륨

1회 제공량을 먹으면 나트륨
150mg을 섭취하게 되고,
1일 나트륨 기준치 (2,000mg)의
8%를 섭취하는 것입니다.

트랜스지방

가능한 적게 드세요!
WHO에서는 하루 섭취열량 2,000칼로리
기준으로 2.2g을 넘지 않도록 권고하고
있습니다.

※ 식약청 영양정책과 홈페이지(<http://nutrition.kfda.go.kr>)를 참고
하시면 플래쉬로 쉽게 재미있게 구성된 영양표시를 보실 수 있습니다.

영양표시 확인! 건강습관의 출발입니다.

외식에도 영양표시 있습니다

가공식품 등에 실시하던 식품의 영양표시가 조리음식으로 확대되어 피자, 햄버거, 아이스크림, 제빵은 의무적으로, 주요 패밀리 레스토랑, 고속도로 휴게소, 프랜차이즈, 다중놀이시설에서도 자율적으로 영양표시를 하고 있습니다.

햄버거, 피자, 아이스크림, 제과 (의무표시)



고속도로휴게소 조리판매 식품 (자율표시)



패밀리레스토랑 (자율표시)

빚스



제품 영양성분 분석표

2. Ribeye Steak

립아이 스테이크

※100g 당 영양성분 (가나위 기준)

200g ₩36,800

※본 메뉴는 100g 당 영양성분을 기준으로
작성되었습니다. 실제 조리된 음식의 영양성분
은 다를 수 있습니다.

※100g 당 영양성분

공명	열량 (kcal/100g)	당류 (g/100g)	단백질 (g/100g)	포화지방 (g/100g)	나트륨 (mg/100g)	
가나위	179.41	0	26	4.0	300	
가나위	143.85	34	8	6	360	
가나위	148.88	8	20	2.0	210	
가나위	98.63	31	9	7	210	
등심 스테이크	230g	196	0	25	5	130
가나위	143g	65	3	3	0	190
꽃등심 스테이크	220g	200	0	22	6	130
가나위	215g	215	5	6	2.0	770
등심 스테이크	210g	196	0	25	5	130
가나위	148g	125	1	3	2.0	35
프라이드 등심 스테이크	230g					
가나위	127g					
등심 스테이크	210g					
가나위	80g					
프라이드 안심 스테이크	180g					

Compositions 영양성분

※본 메뉴는 100g 당 영양성분을 기준으로 작성되었습니다. 실제 조리된 음식의 영양성분은 다를 수 있습니다.

000g 기준

영양성분

단백질

지방

탄수화물

나트륨

품명	나트륨 (mg/100g)	단백질 (g/100g)	지방 (g/100g)	탄수화물 (g/100g)
뉴욕스트립 스테이크	347.29	15.88	12.98	17.1
웨이니얼 스테이크	328.74	16.53	15.13	16.1
블루네이션 스테이크	544.28	13.55	14.12	16.1
웨이니얼&쉬림프 스테이크	500.04	15.61	14.72	16.1
웨이니얼 찹 스테이크	345.85	8.30	7.71	18.1
쿠사스 림아이 스테이크	141.98	10.75	12.49	17.1
블렛 미농	315.90	14.01	11.74	17.1
웨이니얼 글레이즈 림	244.77	18.26	20.97	17.1
큐볼 글레이즈 림	254.81	21.13	15.77	16.1
케이비 백 림	277.41	16.48	17.99	14.1
블로 화이트	205.71	12.31	6.11	9.1
키프 화이트	215.63	8.04	5.98	11.1
웨이니얼 연첼 디너	460.55	7.90	8.95	12.1
웨이니얼 치킨&쉬림프	251.35	7.84	8.03	17.1
웨이니얼 쉬림프	762.01	11.28	17.61	14.1
프라이데이즈 코코넛 쉬림프	469.33	7.31	14.57	16.1
파이스 치킨스테이크&쉬림프	324.96	8.78	10.19	17.1

아웃백스테이크

00g 기준	열량(kcal)	단백질(g)	나트륨(mg)	당류(g)	포화지방(g)
100g	249.5	16.9	272.0	5.0	7.4
200g	214.8	29.0	208.7	0.3	5.2
300g	154.3	27.5	442.4	0.7	2.1
400g	369.2	23.5	241.9	0.2	13.9
(100g 기준)	열량(kcal)	단백질(g)	나트륨(mg)	당류(g)	포화지방(g)
10g/500g	228.6	25.3	436.9	1.1	5.3
10g/Chicken Combo Platter	173.1	24.5	338.5	0.8	3.4
10g/Chicken	224.0	21.8	389.9	0.6	6.7
10g/Steak Platter (250g)	270.2	12.7	538.1	7.1	8.6
10g/Steak Platter (250g)	190.0	15.2	362.5	11.1	3.2
10g/Grilled Neobiani (250g)	200.5	26.6	267.3	2.9	3.1

TGIF

프랜차이즈 (자율표시)



김가네

김치찌개 (Kimchi Jjigae)	2,000원	1,307 kcal
김치찌개 (Kimchi Jjigae)	3,000원	753 kcal
김치찌개 (Kimchi Jjigae)	3,500원	507 kcal
김치찌개 (Kimchi Jjigae)	2,500원	543 kcal
김치찌개 (Kimchi Jjigae)	4,000원	580 kcal
김치찌개 (Kimchi Jjigae)	5,000원	539 kcal

명인만두



휴대폰과 웹으로 영양관리하세요

휴대폰을 이용한 영양관리 프로그램 “칼로리코디”



- ✓ 휴대폰을 이용하여 개인이 하루 섭취한 음식의 열량 등 영양정보를 간단히 계산하고 생활 속에서 효과적으로 영양관리를 할 수 있는 모바일 프로그램



- ✓ 내장된 영양성분 DB 및 영양표시 추가 입력을 통한 개인 영양평가 및 관리
- ✓ 신체활동 DB를 활용한 개인별 신체활동 평가 및 관리
- ✓ 식사지침, 체중관리 요령, 질병과 영양 등 생활 속에서 필요한 건강정보 제공

비만도 및 체중조절플랜

- 개인정보입력
- 비만도평가
- 체중조절플랜
- 개인별 목표열량 산출

식사, 신체활동

- 식품/음식DB
- 500종 DB (국민섭취 80%기여)
- 신체활동DB

건강정보 미니게임 운동칼로리 계산기

종합평가 영양평가 운동시간 영양평가



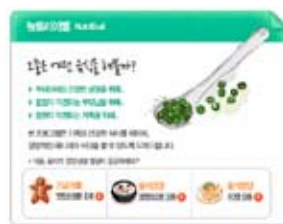
※ 적극 활용의사 표시자 74%, 타인에게 추천자 90%

웹을 이용한 영양관리 “뉴트리이벨, 칼로리코디”

(www.foodnara.go.kr/nutrieval)

뉴트리이벨

건강한 식단을 작성할 수 있도록 식사와 간식의 나트륨 등 함량을 평가하는 프로그램



칼로리코디

개인이 하루 섭취한 열량과 활동량 관리 프로그램



식품영양성분 데이터베이스 “FANTASY”

(www.foodnara.go.kr/kissna)

우리 국민의 섭취 식품과 그 구성성분에 대한 정의와 함께 국내외 각종 식품별 나트륨 등 영양성분 함량의 정보를 포괄하는 데이터 베이스



산업체에서도 나트륨 줄이기에 참여하고 있습니다

‘나트륨 줄이기’에 자율 참여한 가공식품업체

구분	참여업체
라면류	농심, 오투기, 한스코리아, (주)한국아쿠르트, 면사랑, 삼양
장류	샘표, 신송식품, 진미 (주)진미식품, 몽고식품, 매일식품주식회사, SAJO 사조산업, SAJO 사조해표
조미식품 등	DAESANG, 오투기, Dongwon 동원F&B, 롯데삼강, 아워홈

가공식품업체
‘나트륨 줄이기’
자율선언 참여 현황

구분	참여업체	품목수	저감화정도
라면류	6개	90개	4~15%
장류	7개	61개	2~5%
조미식품 등	5개	51개	1~43%

나트륨 줄인 제품 (예시)

라면류	
장류	
조미식품	

