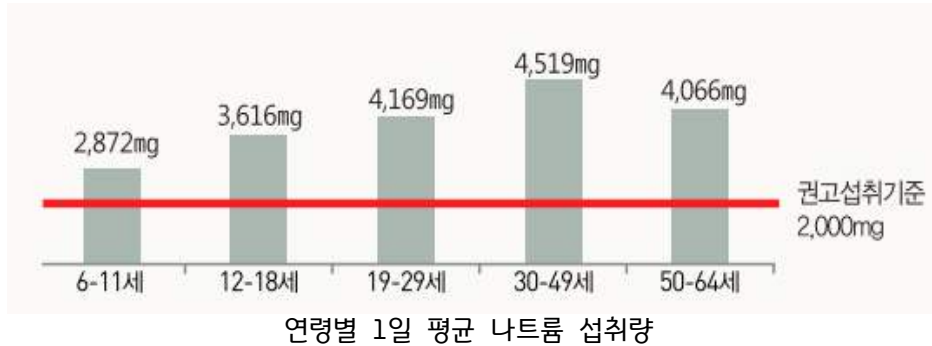


## 영양성분표시 이해하기



### 우리나라 국민들의 1일 나트륨 섭취량은 얼마나 될까요?

2016년 국민건강영양조사 결과에 따르면 만 1-2세를 제외한 모든 연령대에서 나트륨 권고섭취기준량인 2,000mg을 초과하여 섭취하고 있습니다.



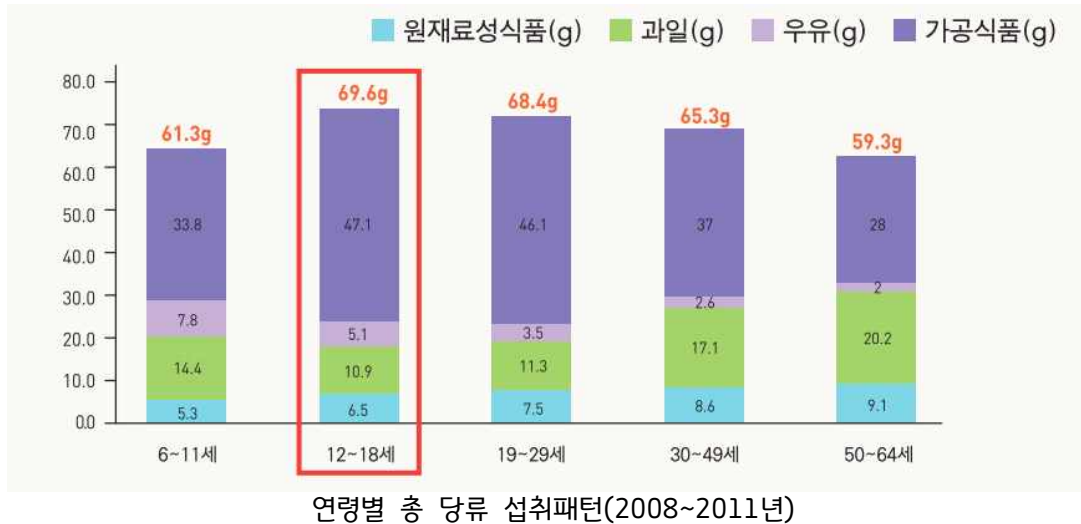
### 연도별 하루 평균 나트륨 섭취량을 비교해보면 어떨까요?

2013년 우리 국민의 나트륨 섭취량은 4,027mg으로 권고기준보다 2배 이상 높았습니다. 그러나 당류·나트륨 저감화 사업을 시행하며 해가 지날수록 섭취량이 줄어들고 있습니다. 최근 2019년도엔 3,289mg으로 WHO의 기준에 비하면 약 1.2배 높게 섭취하고 있습니다.



## 우리나라 청소년의 하루 당류 섭취량은 얼마나 될까요?

당류 섭취량이 가장 많은 연령대는 만 12-18세로 하루 69.6g을 섭취하고 있습니다. 특히 이중 가공식품으로 섭취하는 당의 양이 전체의 약 2/3 정도입니다.



이렇듯 나트륨 섭취와 당 섭취량은 아직 위험한 수준에 머물러 있습니다. 특히 나트륨 섭취량은 세계보건기구(WHO)의 권고섭취량을 많이 초과하고 있는데요, 어떻게 하면 나트륨과 당의 섭취를 줄일 수 있을지 영양성분 표시로 알아봅시다.

## 영양성분표시란 무엇일까요?

영양성분표시(영양정보)는 식품에 어떤 영양성분이 얼마나 들어있는지 식품 포장에 표시하는 것을 말합니다. 내용을 잘 살펴보면 제품이 가진 영양성분의 정보를 알 수 있습니다.

영양성분 표시는 제품이 가지고 있는 영양성분과 함량을 정확하게 알려줌으로써 소비자가 자신의 건강에 적합한 제품을 선택하도록 도와줍니다. 지방이나 열량이 적은 식품을 원하거나, 좀 더 건강에 좋은 간식을 선택하고 싶을 때 영양성분 표시 내용을 확인하면, 제품을 선택하는 데 큰 도움이 됩니다. 또한 자신에게 부족하기 쉬운 영양성분의 섭취는 늘리고, 너무 많이 먹고 있는 영양성분의 섭취는 줄일 수 있도록 도와주어 건강한 식사를 계획할 수 있습니다.

## 영양성분 표시 정확하게 읽는 법

- ① 제품 앞면에서 총열량을 확인합니다.
- ② 영양정보에서 표시단위(총 내용량, 100g, 단위내용량\*)를 확인합니다.
- ③ 내가 실제로 먹은 양과 비교합니다.

\*섭취한 식품량에 따라 열량 및 영양성분의 양이 달라집니다. 영양정보의 단위 내용량에 대한 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)을 확인하여 하루에 섭취해야 할 영양성분의 양을 조절하도록 합니다.



**\*참고: 영양성분표 자세히 들여다보기**

영양정보		총 내용량 130g(130g×1개) 1개(130g)당 275kcal
1개당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 288mg	14%	
탄수화물 29g	9%	
당류 5g	5%	
지방 15g	28%	
트랜스지방 0g		
포화지방 3g	20%	
콜레스테롤 0mg	0%	
단백질 6g	11%	

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

이 제품의 영양정보는 개당 기준으로!

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!

제품의 총 내용량은 130g 1개, 모두 섭취하면 275kcal!

제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 14%를 섭취하게 됩니다.

% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높은지, 낮은지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지 확인할 수 있습니다.

**생활속에서 영양성분 표시(영양정보) 활용하기!**

1. 학교 매점이나 슈퍼에서 간식을 고를 때

영양성분을 비교하여 비교적 건강에 좋은 식품을 선택합니다. 예를 들면, 탄산음료보다는 흰 우유, 물 등의 메뉴를 선택하고, 시리얼은 열량과 당의 함량이 적고 식이섬유소나 비타민이 높은 것으로 선택합니다.

2. 패스트푸드점이나 식당에서 음식을 고를 때

음식의 조리법이나 용량에 따른 열량을 확인한 후 음식을 주문합니다. 또한 세트 메뉴를 주문할 때 지방 함량 및 열량이 높은 음식 대신 지방 함량 및 열량이 낮은 음식을 주문합니다. 예를 들면, 감자튀김 대신에 양배추샐러드를, 콜라 대신에 물이나 우유를 선택합니다.

### 당 섭취를 줄일 수 있는 실천 요령

- 1) 단음식을 적게 먹는다.
  - 사탕이나 아이스크림, 과자, 케이크와 같은 단 음식을 적게 먹는다.
  - 바나나맛 우유, 초코우유보다 흰우유를 먹는다.
- 2) 가공식품보다는 자연식품을 먹는다.
  - 콜라, 사이다 대신 물을 마신다.
  - 과일주스 대신 생과일 먹기, 간식으로는 과자보다 파프리카와 같은 채소, 과일 섭취
- 3) 가공식품을 구입 할 때는 영양성분표시(영양정보)를 반드시 확인하고 같은 식품이라도 당류의 함량이 적은 식품을 선택한다.

### 나트륨 섭취를 줄일 수 있는 실천 요령

- 1) 식품은 되도록 자연식품으로 섭취하는 습관을 갖도록 한다.
- 2) 소금 섭취 감소를 위한 조리법을 사용하도록 한다.
  - 식품 자체가 가지는 향과 맛을 이용하여 산뜻하게 맛을 낸다.
  - 카레, 겨자, 계피, 고추, 깨소금, 식초 등의 자연 조미료를 이용한다.
  - 쑥갓, 미나리, 파슬리, 깻잎, 고추 등 향을 내는 채소를 사용한다.
  - 조림보다는 찜, 소금간을 하지 않고 구이로 섭취하고 생선에 간을 하기보다는 구워서 레몬즙 등을 뿌려서 섭취한다.
- 3) 가공식품을 구입할 때는 영양성분 표시(영양정보)를 확인하는 습관을 갖도록 한다.
  - 가공식품은 맛, 색깔, 보존 등의 목적으로 나트륨이 첨가되므로 나트륨의 함량이 일반적으로 높다. 장류, 토마토케첩, 겨자, 조미료 같은 양념류에도 나트륨이 많이 함유돼 있다.
- 4) 국이나 찌개, 물김치 등의 국물에는 나트륨이 많이 함유돼있어 되도록 적게 섭취한다.
- 5) 나트륨 함유량이 많은 외식이나 인스턴트 식품보다 집에서 직접 신선한 식품을 조리하여 섭취한다.