

# < 7월 학생 영양 정보 >

## - 나트륨과 라면 -



### 먼저, 라면의 종류를 알아볼까요?

라면은 제조방법에 따라 5가지, 포장형태에 따라 2가지 종류로 구분할 수 있습니다.

#### 제조방법

- 1 유탕면: 면발을 익힌 후 기름에 튀긴 면
- 2 건면: 기름에 튀기지 않고 열풍으로 자연 건조한 면
- 3 사출건면: 익힌 떡 반죽을 채반에 넣고 눌러 면발을 뿔아낸 후, 둥글게 말아서 뜨거운 바람에 자연 건조시킨 면
- 4 생면: 유기산으로 살균한 면
- 5 냉동면: 냉각수에서 급속 냉동(-40°C) 시킨 면

#### 포장형태

- 1 비닐봉지에 포장된 면



- 2 종이 또는 스티로폼 용기에 포장된 면



## 라면 속 '분말 스프'는 무엇으로 만들어질까요?

일반적으로 '고춧가루, 후춧가루, 간장, 소고기, 소고기 뼈, 양파, 대파' 등이 들어가며 건조 및 분말화된 각 식재료를 정량에 맞게 혼합하여 포장합니다.



## 국내 '라면' 시장은 어떻게 변화하고 있나요?

최근 라면 소매시장 매출 현황을 보면, 1인 가구가 증가함에 따라 주로 4~5개 묶음 제품으로 판매되는 '봉지라면'보다는 '용기면'을 선호하는 추세임을 알 수 있습니다.



# 세계의 '라면' 소비 현황을 보면...

라면을 가장 많이 소비하는 나라는 1위 중국, 2위 인도네시아,  
3위 일본 순으로 대한민국은 8위(37억 개)를 차지하고 있습니다.  
그러나 1인당 연간 라면 섭취 순위는 대한민국이 73.7개로  
가장 많은 라면을 섭취하는 것으로 나타났습니다.

(단위 : 백만 개)



[출처] 세계 인스턴트 라면협회(WINA), 2018.5

# 전 세계적으로 사랑받는 '라면', 섭취 시 주의할 점은 무엇일까요?

“라면 속 나트륨, 주의하세요!”

나트륨은 김치, 된장, 미역 등 원재료와 라면, 소금 등에 많이 들어있습니다. 특히, 라면 수프는 한 개당 소금 함량이 3g 이상으로 나트륨 함량이 높습니다.

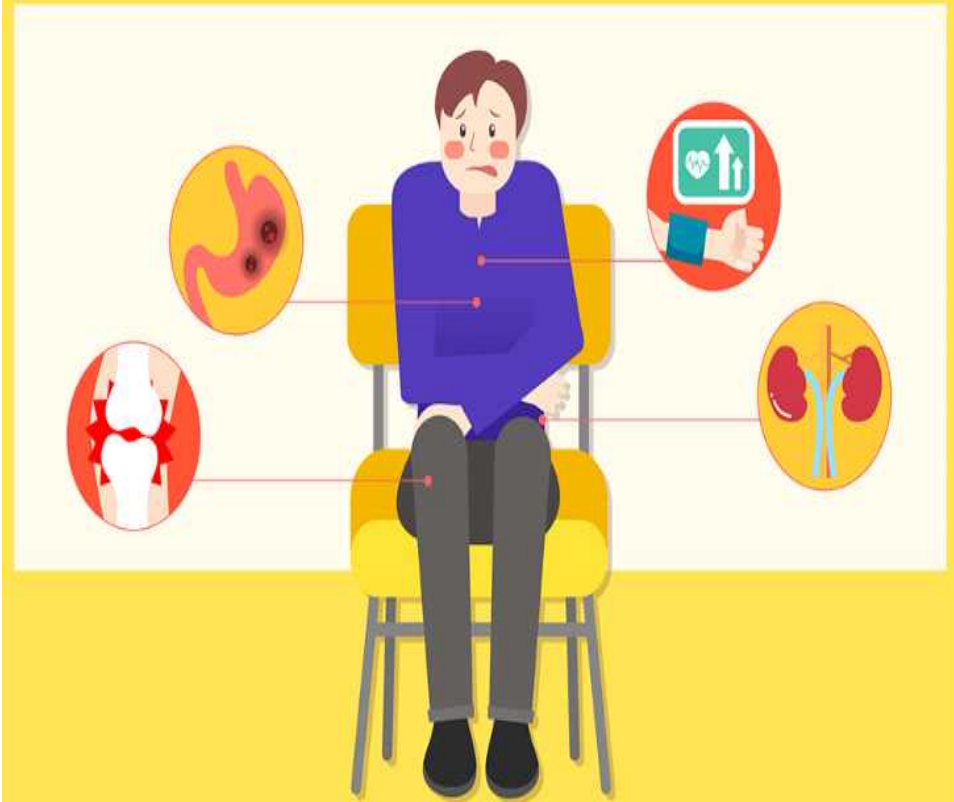


"WHO 권장량의 약 2배!"

[출처] 데일리 푸드&메드 '국민 식습관 바로잡기 나선 식약처', 2018.3.5

“나트륨 과잉섭취, 누구에게나 위험할 수 있어요!”

나트륨을 과잉 섭취하면 '위암, 고혈압, 심장병, 신장병' 등의 질병을 일으킬 수 있고, 체내 칼슘의 배출을 증가시켜 성장기 어린이의 건강에 더 좋지 않습니다.



# 나트륨 섭취 줄이기 TIP!



라면 구입 시, 제품 포장지에 표시되어 있는 영양표시의 나트륨 함량을 확인하고, 나트륨이 적은 식품을 선택하세요.

라면 조리 시, 스프를 반만 넣거나 국물을 적게 먹으면 나트륨 섭취를 줄일 수 있어요.

스프는 조금만!

많은 사람들이 즐겨먹는 라면, 나트륨 섭취 권장량을 초과하지 않도록 적당하게 섭취하여 건강하게 즐기세요~^^

