

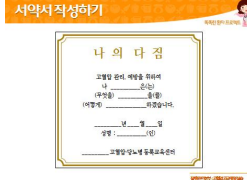
교육자용 해설서

구분 (시간)	슬라이드 페이지	내용	보조자료 및 학습 활동
도입 (5분)		기본 영양교육을 토대로 식생활 관리를 올바르게 할 수 있도록 실습 교육을 진행하겠습니다.	
	학습목표 · 본인어떻게 짜게 먹는지 알 수 있습니다 · 영양표시읽기나 영양표시는 식품을 선택할 수 있습니다 · DASH 다이어트를 알고 실천할 수 있습니다 · 식사영양지표를 읽고 식사량을 파악할 수 있습니다 · 저염식을 실천할 수 있습니다	(학습목표) 이번 시간의 목표는 본인이 얼마나 짜게 먹는지를 알고, 식사일지를 기록하여 나의 식생활 습관을 파악하는 것입니다. 또한 영양표시를 확인하여 나에게 알맞은 식품을 선택하며, DASH 다이어트를 실천하고 외식할 때나 가정에서 저염식을 실천하도록 합니다.	
	목 차 · 내 입맛 알아보기 · 짭짤 음식 알아보기 · 영양표시 읽기 · DASH 다이어트 실천하기 · 식사영양지표 읽기 · 저염식 실천하기		
발전 및 본론 (32분)	내 입맛 알아보기 	지난 시간 식사관리에 대해 여러 가지를 배웠는데요. 이 시간에는 내가 얼마나 짜게 먹고 있는지 알아보기로 해요. ※미각테스트 및 염도측정을 위해 여러 시료를 만드는 것이 번거로운 경우 간단한 방법으로 대체할 수 있습니다(미각테스트, 콩나물국 염도 체크해보기, 내가 자주 먹는 국 염도 체크해보기 중 선택 가능).	
		지금부터 실제로 얼마나 짜게 드시는지, 싱겁게 드시는지 확인해 보는 미각 테스트를 실시하겠습니다. *****미각테스트 방법***** 1) 시료 만드는 방법: 콩나물국 원액제조(20인용) · 콩나물 75g에 물 1L를 넣고 간을 하지 않고 약 20분간 끓인다. · 끓인 후 염도를 측정하여 0.03%미만이 나올 때까지 생수로 희석한다. - 염도 1.25% 시료 : 식힌 콩나물 원액 197.5ml에 NaCl(99.99%) 2.5g을 넣어 염도 1.25% 시료 200ml를 만들고, 100ml만 냉장고 보관(시료 라벨 부착) - 염도 0.63% 시료 : 1.25%시료 보관 후 남겨둔 100ml에 콩나물 원액 100ml를 첨가하여 염도 0.625% 시료 200ml를 만들고, 100ml만 냉장고 보관(시료 라벨 부착) - 염도 0.31% 시료 : 같은 방법으로 시료 준비 - 염도 0.16% 시료 : 같은 방법으로 시료 준비 - 염도 0.08% 시료 : 같은 방법으로 시료 준비 2) 미각테스트 진행방법 · 전날 콩나물국 시료를 5가지 염도로 준비 한다. · 종이컵에 5가지 시료를 담고 , 개인용 물도 준비 한다. · 5가지의 시료를 차례대로 미각 테스트 한 후 미각 테스트용 기초 설문지에 체크한다. 자료원: 대구광역시 싱겁게먹기 센터. 미각판정.	강사 준비: 미각 테스트용 시료 준비, 종이컵, 수저 등; 물, 보조 자료 2. 시료 미각 테스트 평가지

구분 (시간)	슬라이드 페이지	내용	보조자료 및 학습 활동									
		http://www.saltdown.com/										
	콩나물국염도체크해보기 • 콩나물 국을 내 입맛에 맞도록 간을 해봅시다 • 콩나물 국의 염도가 얼마나 될까요?  www.saltdown.com	콩나물국을 실습대상자 입맛에 맞도록 각자 간을 하게 한 후 염도를 측정하는 방법으로 염도가 0.31% 이상으로 나온 경우 짜지 않게 먹을 수 있도록 교육 및 상담이 필요합니다. <방법> ①콩나물 75g에 물 1L를 넣고 간을 하지 않은 상태로 끓입니다(20인분). ②끓인 콩나물국을 두 국자 떠서 종이컵에 담습니다. ③먼저 맛을 보고 난 후 꽃소금으로 입맛에 맞을 때까지 간을 합니다. ④염도계를 이용하여 염도를 측정합니다.										
	내가 자주먹는국 염도체크해보기 • 내가 자주 먹는 국 염도를 체크해봅시다 • 염도가 얼마나 될까요?  www.saltdown.com	<목적> ① 실습대상자가 평소 자주 먹는 국 중 1가지씩 가져오게 한 후 국 염도를 측정해 보고 평소 식습관을 확인하여 얼마나 짜게 먹고 있는지 알아봅니다. ② 음식을 통해서 섭취하는 소금양을 알아봅니다. 국의 염도는 맑은 국(콩나물국, 0~10℃) 0.31%를 기준으로 하여 음식 종류별로 적정 염도 기준을 낮출 필요가 있고, 짠맛의 역치를 낮추기 위한 지속적인 노력이 필요합니다. 자료원 : 짠맛 미각 판정 도구 개발 및 타당성 검증에 관한 연구, 한국영양학회지. 신은경 등. 2008										
	짠 음식 알아보기 	나트륨이 많이 포함되어 있는 짠 음식을 알아보도록 합니다.										
	나트륨이 많은 음식순으로 나열하기 	나트륨 양이 많은 식품을 구분하고 싱거운 음식으로 바꾸어 먹을 수 있도록 합니다. <나트륨 양 많은 순서대로 나열하기> <table><tr><td> ⑤물냉면 (6.5g)2618</td><td> ③해물칼국수 (5.8g)2355</td><td> ①짬뽕 (10g)4000</td></tr><tr><td> ⑦비빔밥 (3.3g) 1337</td><td> ⑥라면 (3.8g)1530 그림 대체</td><td> ④자장면 (5.9g)2391</td></tr><tr><td> ⑧김치찌개 (4.9g)1,982</td><td> ②생드워치 (2.25g)901</td><td> ⑨김밥 (2.0g)833</td></tr></table> <정답> ①짬뽕 (소금 10g) 나트륨 4,000mg ②물냉면 (소금 6.5g) 나트륨 2,618mg ③자장면 (소금 5.9g)나트륨 2,391mg ④해물칼국수 (소금 5.8g)나트륨 2,355mg	 ⑤물냉면 (6.5g)2618	 ③해물칼국수 (5.8g)2355	 ①짬뽕 (10g)4000	 ⑦비빔밥 (3.3g) 1337	 ⑥라면 (3.8g)1530 그림 대체	 ④자장면 (5.9g)2391	 ⑧김치찌개 (4.9g)1,982	 ②생드워치 (2.25g)901	 ⑨김밥 (2.0g)833	워크북
 ⑤물냉면 (6.5g)2618	 ③해물칼국수 (5.8g)2355	 ①짬뽕 (10g)4000										
 ⑦비빔밥 (3.3g) 1337	 ⑥라면 (3.8g)1530 그림 대체	 ④자장면 (5.9g)2391										
 ⑧김치찌개 (4.9g)1,982	 ②생드워치 (2.25g)901	 ⑨김밥 (2.0g)833										

구분 (시간)	슬라이드 페이지	내용	보조자료 및 학습 활동
		⑤김치찌개 (소금 4.9g)나트륨 1,962mg ⑥라면 (소금 3.8g)나트륨 1,530mg ⑦비빔밥 (소금 3.3g) 나트륨 1,337mg ⑧샌드위치 (소금 2.25g)나트륨 901mg ⑨김밥 (소금 2.0g)나트륨 833mg -자료원 : 식약처. 외식 영양성분자료집, 2012	
		고혈압이 있을 때 섭취 가능한 식품을 골라 동그라미를 그려봅시다. 섭취 가능한 음식 고르기 목록한 환자 프로젝트 ☐ 파프리카 ☐ 깻잎, 상추 ☐ 캘리포니아를 ☐ 두부 ☐ 치즈 ☐ 비엔나 소세지 ☐ 햄버거 ☐ 피자 ☐ 라면 ☐ 고등어조림 ☐ 달걀 ☐ 샐러드 ☐ 팔콘 ☐ 수박 ☐ 양배추 ☐ 카스테라 ☐ 토마토 ☐ 모듬전 ☐ 케찹 ☐ 오이 ☐ 참깨 ☐ 모듬 소세지 ☐ 원두종 ☐ 자갈면 -자료원 : 식약처. 나트륨 섭취를 줄입니다!, 2011	워크북
		섭취 가능한 음식 고르기 목록한 환자 프로젝트 ☐ 파프리카 ☐ 깻잎, 상추 ☐ 캘리포니아를 ☐ 두부 ☐ 치즈 ☐ 비엔나 소세지 ☐ 햄버거 ☐ 피자 ☐ 라면 ☐ 고등어조림 ☐ 달걀 ☐ 샐러드 ☐ 팔콘 ☐ 수박 ☐ 양배추 ☐ 카스테라 ☐ 토마토 ☐ 모듬전 ☐ 케찹 ☐ 오이 ☐ 참깨 ☐ 모듬 소세지 ☐ 원두종 ☐ 자갈면	
		국·찌개류는 국물 맛을 내기 위하여 많은 양의 소금 또는 나트륨을 함유한 조미료가 첨가되기 때문에 나트륨의 함량이 높습니다. 나트륨의 섭취를 줄이기 위하여 국이나 찌개 대신 나물이나 생물 생선 구이로 바꾸어 먹도록 합시다. -자료원 : 농촌진흥청, 대한지역사회영양학회. 실물로 보는 건강한 상차림 길잡이, 2012	
	영양표시 읽기 	나에게 맞는 식품 고르기를 위해서는 영양표시를 볼 줄 알아야하는데요. 영양표시는 어떻게 읽을 까요?	
		영양표시는 가공식품 뒷면에 인쇄되어 있습니다.	워크북

구분 (시간)	슬라이드 페이지	내용	보조자료 및 학습 활동
		식품 구입 시 제품에 표시 되어 있는 영양표시를 확인하고 비교하는 것이 반드시 필요 합니다. <영양표시 확인하는 요령> • 나트륨을 찾습니다. • 나트륨 mg을 확인합니다. • % 영양소 기준치를 확인합니다. • 1회 제공량을 확인합니다. 자료원 : 식품의약품안전처. 생애주기 영양관리 정보관. 영양표시자료. 2014 (http://www.foodnara.go.kr/foodlife/index.do)	
		고혈압 환자는 나트륨 함량을 살펴보거나 “저염”의 표시가 있는지 확인합니다. 1) 맛있지롱 나트륨량 1봉을 다 먹은 경우, 나트륨 20mg을 섭취하게 됩니다. 2) 땡기지롱 나트륨량 1봉을 다 먹은 경우, 나트륨 90mg(10mg×9회)을 섭취하게 됩니다. 따라서, 나트륨량이 적은 맛있지롱을 선택하시면 좋겠지요?	워크북
		식사일지를 기록함으로써 나의 식습관을 평가해보고 앞으로의 건강식 실천을 계획합니다.	
		<식사일지 쓰는 방법> 식사일지는 본인이 먹은 음식의 종류와 양을 기록합니다. 3개 식사 외에도 간식, 야식, 음료, 차, 주류 등도 모두 기록합니다. 가능하면 먹은 즉시 기록하며, 칸은 모두 채우도록 노력합니다. 먹은 음식의 양은 눈대중으로 기록하되, 최대한 자세히 기록하도록 합니다.	워크북 식사일지
		DASH 다이어트가 무엇인지 알고 어떻게 실천해야 하는지 배워보도록 합니다.	
		DASH 다이어트의 ‘대시’란 ‘고혈압 치료를 위한 식사요법(Dietary Approaches to Stop Hypertension)’의 첫머리에서 따온 명칭입니다. DASH 다이어트는 미국 국립 심폐혈연구소(National Heart, Lung, and Blood Institute)가 오랜기간 동안의 연	

구분 (시간)	슬라이드 페이지	내용	보조자료 및 학습 활동
	 DASH 다이어트란 무엇인가요? 고혈압 환자를 위해 개발된 식사요법 UP (증가) : 과일, 채소, 유제품, 단백질, 섬유질, 칼륨, 마그네슘, 칼슘 DOWN (감소) : 포화지방, 나트륨, 설탕, 지방	구를 통해 고혈압환자를 위해 만든 식사요법이랍니다. DASH다이어트를 실시한 대상자들의 수축기 혈압이 2주 만에 8-14mmHg나 떨어졌다고 하네요. 현재 이 다이어트는 고혈압은 물론 심뇌혈관질환이나 당뇨병 환자에게도 권장되고 있구요. 또한 우리 같은 일반인들도 건강식으로 이용할 수 있는 식단이기도 합니다. DASH(대시) 다이어트는 야채를 많이 먹는 우리나라 식단에서 우유와 견과류를 더 먹는 것입니다. -자료원 : 식약처. 내 몸을 살리는 삼삼한 레시피, 2013	
	 DASH 다이어트 더 알아보기 UP (증가) : 과일 채소 하루 4~5회, 야채류 단백질 하루 2~3회, 단백질 함량 높고 지방이 적은 생선 가금류 하루 2회 DOWN (감소) : 포화지방, 나트륨, 설탕, 지방	다시 한번 말씀드리면 DASH 다이어트는 과일 채소를 하루 4~5회, 저지방 유제품을 하루 2~3회, 단백질이 많고 지방이 적은 생선 가금류를 하루 2회 섭취하도록 하고, 포화지방, 콜레스테롤 및 소금 섭취량은 가급적 제한하도록 합니다.	
	 DASH 다이어트 권장 식품 체크하기 DASH 다이어트로 먹을 수 있는 식품을 체크해 보세요 추천 식품 : 과일, 채소, 유제품, 단백질, 섬유질, 칼륨, 마그네슘, 칼슘 제한 식품 : 포화지방, 나트륨, 설탕, 지방	DASH 다이어트로 먹을 수 있는 식품을 그림을 보고 선택하도록 합니다. 그림을 보고 선택하기 ※ DASH 다이어트 해당 식품 : 저지방우유, 수박, 토마토, 참외, 당근, 양파, 샐러드, 고등어, 닭고기	워크북
	 서약서 작성하기	올바른 식생활 실천을 위해 서약서를 작성해봅시다.	
	 서약서 작성하기 나의 다짐 고혈압 관리, 예방을 위하여 나 홍길동은 무엇을 : 라면스프, 햄, 술 어떻게 : 반만, 되도록 먹지 않도록, 일주일에 1회만 마시도록 하겠습니다.	고혈압 관리, 예방을 위하여 나 홍길동은 무엇을 : 라면스프, 햄, 술 어떻게 : 반만, 되도록 먹지 않도록, 일주일에 1회만 마시도록 하겠습니다.	워크북
	 마무리	자, 그럼 이 시간에 배운 내용을 마무리 해 볼까요?	

구분 (시간)	슬라이드 페이지	내용	보조자료 및 학습 활동
정리 (3분)	 학습 목표 달성 했나요? ☒ 고혈압 관리를 위해서 영양표시 중 () 양을 확인하고 식품을 구입한다 ☒ 고혈압 관리를 위한 DASH 다이어트는 섬유소, 칼슘 섭취는 ()고, 나트륨, 지방 섭취는 ()인다 	1. 고혈압 관리를 위해서 영양성분표시 중 (나트륨)양을 확인하고 식품을 구입한다. 2. 고혈압 관리를 위한 DASH 다이어트는 섬유소, 칼슘 섭 취는 (늘리)고, 나트륨, 지방섭취는 (줄)인다. 그럼 수고하셨습니다.	

자료원

(참고문헌)

구분 (시간)	슬라이드 페이지	자료원
발전 및 본 론(35		대구광역시 싱겁게먹기 센터. 미각판정. http://www.saltdown.com/

구분 (시간)	슬라이드 페이지	자료원
면)		
		짬뽕 미각 판정 도구 개발 및 타당성 검증에 관한 연구, 한국영양학회지. 신은경 등. 2008; 41(2):154~191
		식약처. 외식 영양성분자료집, 2012
		식약처. 나트륨 섭취를 줄임시다!, 2011
		농촌진흥청, 대한지역사회 영양학회. 실물로 보는 건강한 상차림 길잡이, 2012
		식품의약품안전처. 생애주기 영양관리 정보관. 영양표시자료. 2014 (http://www.foodnara.go.kr/foodlife/index.do)
		식약처. 내 몸을 살리는 삼삼한 레시피, 2013