

# 5월 가정통신문

## • 주제 : 나트륨 알아보기 (제 1탄)

### 나트륨은 무엇일까요?

소금은 나트륨  
40%, 염소 60%로  
이루어져 있습니다.

식품 중에서 나트륨이 가장  
많이 든 것이 바로 소금입니다.  
그래서 나트륨의 섭취는  
대부분 소금이 들어있는 음식  
이나 나트륨이 많이 함유된  
조미료를 통해 이루어지는  
경우가 많습니다.



이번 시간에는 먼저  
소금에 대해 알아  
보겠습니다.

### 나트륨 많이 먹으면 어떻게 될까요?



고혈압



심장병

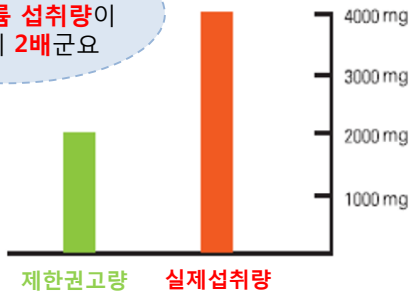


신장병

초등학생의 경우 소금의 나트륨성분이  
칼슘을 몸 밖으로 나가게 해서 뼈가 약해지고  
키가 크지 못하게 됩니다.

### 얼마나 섭취하고 있을까요?

초등학생의  
1일 나트륨 섭취량이  
목표량의 2배군요



초등학생의 나트륨 1일 목표섭취량은 2000mg으로

소금 5g에 해당됩니다.

소금 5g의 양은 1작은술 정도입니다.



### Tip. 자연식품속에 숨은 나트륨



달걀 1개 (50g)  
65mg



바나나 1개 (100g)  
2mg



우유 1팩 (200ml)  
110mg



마른 김 1장 (2g)  
26mg

나트륨의 대부분은  
자연식품에 들어있고,  
자연식품의 섭취만으로 나트륨필요량을  
충분히 공급할 수 있으므로  
자연식품 위주로 나트륨을  
섭취하는 것은 좋은 습관입니다.