

## < 첨부파일 2 >

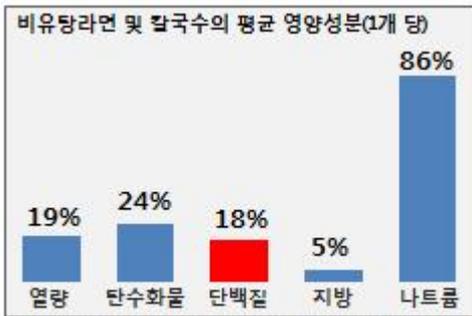
# 인스턴트 건면 섭취 가이드

### ✓ 건면과 유탕면의 차이?

- 건면 : 튀기지 않고 **자연건조**시켜 만들기 때문에 상대적으로 **지방과 적고 열량이 낮아요**
- 유탕면 : 제조과정 중 기름에 튀기는 **유탕과정**이 있어 상대적으로 **지방이 많고 열량이 높아요**



### ✓ 인스턴트 건면의 영양 균형



[ 영양성분별 1일 영양성분 기준치 대비 비율 ]

- + 부족한 단백질 보충을 위해 **달걀, 두부, 흰 우유**를 함께 섭취해주세요.
- + 식이섬유를 보충하기 위해 **파, 버섯, 양파** 등을 넣어 드세요.

### ✓ 나트륨 섭취 줄이기

- ① **스프를 조금 적게 넣으세요!**
  - 글루탐산이 많이 함유되어 있는 양파를 넣으면 적은 양의 스프로도 감칠맛을 낼 수 있어요.
- ② **국물을 적게 섭취하시고, 면 위주로 드세요!**
  - 전체(제품 1개 기준) 나트륨의 72% 정도가 국물에 함유되어 있으니 면 위주로 섭취하세요.
- ③ **염장류 반찬(김치, 단무지 등) 섭취는 자제하세요!**
- ④ **칼륨이 풍부한 식품과 함께 섭취하세요!**
  - 칼륨성분은 나트륨 배출에 도움이 됩니다. 따라서 칼륨성분이 풍부한 해조류(다시마)를 넣고 같이 끓여 드시거나, 후식으로 바나나를 섭취해주세요.

※ 소비자 피해가 발생하면, '행복드림 열린소비자포털(모바일 앱, [www.consumer.go.kr](http://www.consumer.go.kr))'을 통해 거래내역, 증빙서류 등을 갖추어 온라인 상담 또는 피해구제를 신청할 수 있다.