

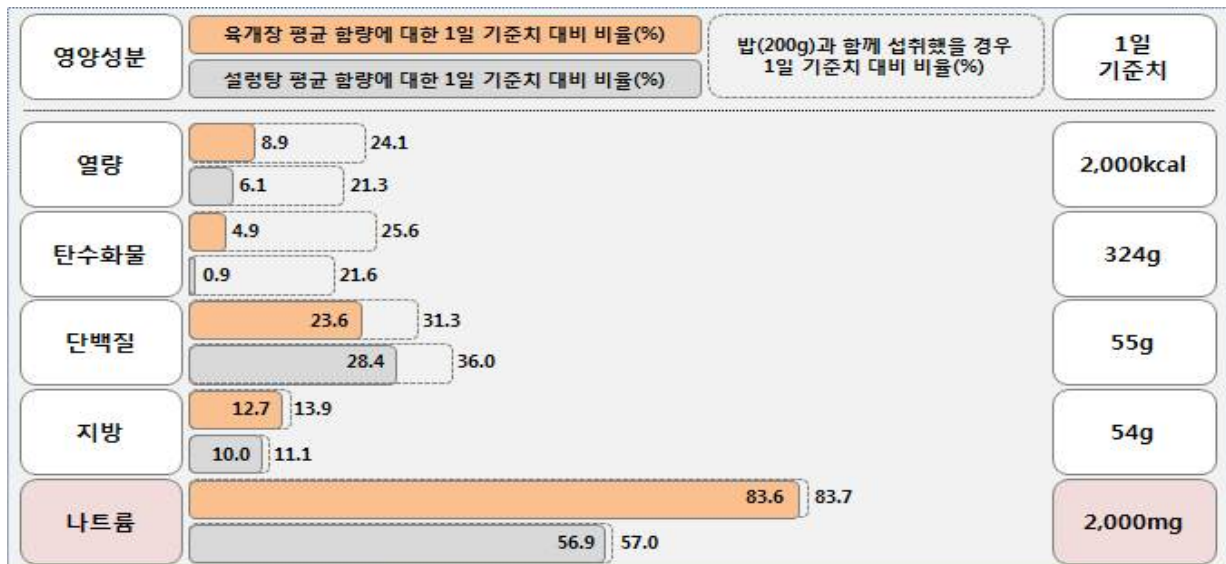
< 붙임 4 >

국, 탕류 간편식 섭취가이드

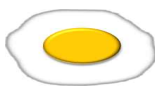

★ 육개장·설렁탕 간편식, 이렇게 섭취하세요!

※ 부족한 영양을 보충하려면?

- ▶ 국, 탕류 만으로는 열량(에너지)을 낼 수 있는 탄수화물, 단백질, 지방 등 영양성분 함량이 부족하지만, 나트륨은 상대적으로 과잉섭취 할 수 있어 **주의**가 필요해요.
- 우리 식단의 주식인 “밥”은 상대적으로 나트륨이 적고, 열량, 탄수화물, 단백질, 지방을 보충할 수 있어서 함께 섭취하는 것이 건강에 유익합니다.



- 달걀프라이, 두부 등을 함께 섭취하면 부족한 영양을 보충할 수 있어요.

 100g 기준	열량	1일 기준치의 10.3%	 100g 기준	열량	1일 기준치의 4.9%
	탄수화물	1일 기준치의 1.2%		탄수화물	1일 기준치의 1.2%
	단백질	1일 기준치의 27.5%		단백질	1일 기준치의 17.5%
	지방	1일 기준치의 25.0%		지방	1일 기준치의 8.5%

※ 나트륨 과잉섭취를 막으려면?

- ▶ 판매되고 있는 국, 탕류 제품은 대부분 1 ~ 2인분(500g 기준)이지만 한 번에 섭취하기보다는 2 ~ 3회 또는 2 ~ 3명과 함께 나누어 섭취하는 것이 나트륨 섭취를 줄이는 데 도움을 줄 수 있어요.



- ▶ 칼륨이 다량 함유된 시금치, 미나리 등을 반찬으로 함께 섭취하고, 가열 조리 시 파, 양파 등을 넣어 조리*하면 칼륨 섭취에 도움을 줄 수 있어요.

* 찌개류 가정간편식, 한 끼 식사로는 영양성분 부족(식품의약품안전처 보도자료, 2020.7.)

[칼륨] 체내에서 나트륨 이온과 함께 세포의 삼투압과 수분평형을 유지하는 성분으로, 다량 섭취 시 나트륨의 배설을 증가시켜 혈압을 강하시키는 효과가 있음.

※ 소비자 피해가 발생하면, ‘소비자24 열린소비자포털(모바일 앱, www.consumer.go.kr)’을 통해 거래내역, 증빙서류 등을 갖추어 온라인 상담 또는 피해구제를 신청할 수 있다.