건강하게
염분 섭취
하는 방법
알려드리겠습니다

나트륨은 나쁜성분?

NO

나트륨은 우리 생명을 유지하도록 돕는 **중요한 성분**으로,

신체 평형 유지·신경자극의 전달·근육 수축·삼투압 등의 역할을 합니다.

나트륨을 과다 섭취하면?

나트륨을 과다 섭취하면 **혈압을 상승**시켜
뇌졸중, 심혈관질환을 일으키게 됩니다.
위암, 비만, 신장질환을 증가시킨다는 근거도 있습니다.

우리나라 음식과 나트륨

나트륨을 섭취하게 되는 주요 음식은?

연령에 따른 나트륨 섭취 음식은?

나트륨 섭취장소는?

외식을 통한 **나트륨 섭취**
지속적으로 증가

우리나라 나트륨 섭취량

우리나라 성인의 **1일 나트륨 섭취량**은

***평균 12.2g*으로,**

서양인 평균 10g과 일본인 10.7g에 비해

다소 많은 편입니다.

나트륨 권장 섭취량은?

세계보건기구에서는 **하루 소금 섭취량**을

5g(나트륨 2,000mg) **넘지 않도록**

권장하고 있습니다.