

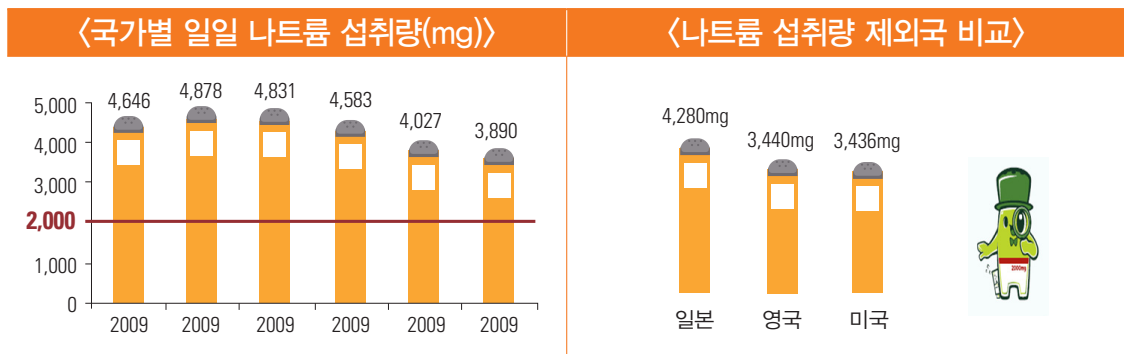
# 외식분야 나트륨 줄이기

식품의약품안전처 영양안전정책과

## I. 추진배경

### 가. 섭취 실태

- 우리 국민의 나트륨 섭취량('14년 3,890mg, WHO 권고량 2,000mg의 1.9배)은 식약처 나트륨 저감 사업 이후 감소 추세('10년 4,878mg → '11년 4,831mg → '12년 4,583mg → '13년 4,027mg → '14년 3,890mg)이나, 아직 세계 주요국 가운데 높은 수준이다.



- 우리 국민이 선호하는 국·찌개·면류에 나트륨 함유량이 높고 단체급식·외식 증가 추세에 기인

※ 국·찌개·면류(31.4%) > 김치류(20.2%) > 밥류·일품식류(6.0%) ('12, 국민건강영양조사)

### 나. 소비자 인식

- 소비자나 업체의 개별적 노력만으로는 저감화에 한계가 있어 사회 차원의 총체적 대응 필요
- 일반 소비자의 경우 나트륨 과잉섭취의 심각성을 인지하나 섭취를 줄이기 위한 실천 미흡('15, 식약처)

※ 나트륨 권장량 인지도가 점차 증가하고 있으며('12, 24% → '14, 41.9%),

나트륨을 줄여야 한다고 생각하는 비율이 78.6%에 달함



- 외식 이용률이 증가하고 있고, 소비자는 외식을 나트륨 섭취의 주요 요인으로 인식(72.6%) ('15, 식약처)
  - ※ 국민은 평소 짜다고 느낀 경험에 대해서는 외식(배달음식 포함)의 긍정 응답률이 72.9%로 가장 높게 나타났으며, 단체급식은 37.3%, 가정식은 19.0% 순
  - ※ 우리 국민의 72.6%는 나트륨 섭취에 가장 큰 영향을 미치는 식사형태로 '외식'을 꼽음

## 나. 외식에서의 나트륨 섭취 현황

- 외식으로부터의 나트륨 섭취비율은 '07년 25.5%에서 '13년 32.6%로 지속 증가하고 있으며 단체급식 이용도 지속 증가 추세
  - 전체 국민 중 25.7%(1,390만명)가 단체급식을 이용('12년, 보건사회연구원) 하고, 32.4%가 하루 한 끼 이상 외식을 이용('14년 국민건강영양조사)
  - 외식에서의 나트륨 저감화 환경이 구축되지 않으면, 소비자는 짜거나 매운 음식을 수동적으로 먹을 수 밖에 없는 상황임

## II. 외식분야 나트륨 저감화 추진 계획

### 가. 외식의 나트륨 저감화 환경 확산

- 지자체 운영 '나트륨 줄이기 실천음식점' 전국 확산 추진진
  - 2015년부터 해당 지자체를 통해 신청 가능하며, 사전 운영 후 평가를 통해 매 년말 '나트륨 줄이기 실천음식점'으로 지정
  - 2015년 나트륨 줄이기 실천음식점 지정 음식점 수 총 95개
  - ※ 지정기준 : 10% 이상 나트륨을 저감하여 1인 분량 나트륨이 1,300mg 미만인 메뉴를 전체 메뉴의 20% 이상 운영하는 음식점

### 나. 외식의 영업자 대상 교육 · 홍보 지속 추진

- 일반음식점 영업자 위생교육에 나트륨 교육 실시(외식업중앙회)
- 음식점 이용 소비자 및 영업자 실천행동 변화 유도를 위한 홍보물 배포
  - (소비자) 싱겁게 조리 요청, 싱겁게 간 맞추기, 짠 음식 적게 먹기 등



- (영업자) 싱겁게 조리 여부 먼저 묻기, 양념 적게 넣기 등

※ 나트륨 줄이기 포스터, 3단계 실천 스티커, 경각심 고취 리플릿, 나트륨 줄인 메뉴 레시피 책자 등

#### 다. 프랜차이즈 나트륨 저감화 추진

○ 프랜차이즈 음식점의 나트륨 저감화 메뉴 보급 및 대국민 홍보

- 국내 외식업 중 40% 매출액을 차지하는 프랜차이즈 업체의 나트륨 줄이기 실천 참여 확대를 위해 2013년부터 프랜차이즈 업체 대상 나트륨 줄이기 메뉴 개발 지원 및 전국 가맹점에 개발 메뉴 운영 확대

- 현재 14개 업체 43개 메뉴 개발 지원 및 우수 참여업체 포상 실시 등으로 프랜차이즈 나트륨 저감 환경 마련

- 놀부부대찌개, 봉추찜닭, 오니기리와이규동, 누리마을감자탕, 이바돔감자탕, 토다이, 밀크밥버거, 본도시락, 오봉도시락, 치킨매니아, 한솔도시락 등이 참여

※ 프랜차이즈 나트륨 저감 메뉴 개발 지원 사업 : 프랜차이즈 업체 대상 저나트륨 레시피 개발 지원(전문 컨설턴트 지원, 메뉴개발 비용지원, 나트륨 함량 등 영양성분 함량 분석 등

### III. 조리시 분야별 나트륨 저감화 실천 요령

#### ■ 양식

01. 볶음밥은 “소금 대신 카레가루”로 간을 맞출 경우 싱거운 맛을 보완해 줄 수 있다.

02. 고기 밑간에 소금 대신 깨소금, 과일주, 양파즙을 활용하고 다양한 버섯과 채소를 함께 조리 하면 나트륨 사용을 줄일 수 있다 .

03. 후추와 겨자소스, 레몬즙 등 소금이 포함되지 않은 향신료를 다양하게 사용하는 습관을 가지면 나트륨의 부족한 맛을 채울 수 있다.

04. 염분이 높은 시판용 토마토케첩 대신 숙성이 잘된 토마토에 칼집을 낸 뒤 따뜻한 불에 한번 데쳐 껍질을 벗긴 후 잘라 수분 없이 한번 끓여 무염 토마토케첩으로 사용할 수 있다.

05. 바나나는 사과와 4배에 해당하는 500mg의 칼륨이 포함되어 있어 하루 하나씩만 섭취해도 평균 나트륨 섭취를 줄이는데 도움이 될 뿐 아니라 식이섬유와 단백질이 풍부하여 체중 감량에도 매우 효과적이다.



06. 브로콜리 한 송이에는 평균 450mg의 칼륨이 포함되어 있다. 칼륨 뿐 아니라 피로회복, 비타민 C가 매우 풍부하여 저염과 피부미용에 매우 효과적이다. 흔히 데쳐서 많이 섭취하는데 우유와 함께 스무디로 마시면 인체 내 나트륨을 배출하는 효과가 있어 저염식 식단을 만드는데 매우 효과적이다.

## 한식

01. 나물류는 먹기직전 양념 또는 양념장을 만들어 찍어 먹는다. 미리 양념에 무쳐두면 수분이 많은 채소는 숨이 죽게 된다. 시간이 지날수록 간이 싱거워져서 더 많은 간을 첨가할 수밖에 없게 된다. 양념을 만들어 찍어 먹게 되면 입에서 느끼는 간은 똑같지만 실제로 섭취하는 염분은 훨씬 적어진다.
02. 채소는 무침, 겉절이보다 생으로 먹는 것이 좋다. 채소는 간을 해서 무치는 조리방법 보다는 생으로 먹는 것이 염분 섭취를 줄이는 방법이다.
03. 조림 혹은 볶음 등에 육수를 넣으면 짭맛을 줄일수 있다. 조림, 볶음 또는 국을 끓일 때 다시마, 멸치 등을 이용한 육수를 넣으면 간도 되고 감칠맛 & 구수한 맛을 주므로 간장, 소금 양 등을 줄일 수 있다.
04. 향이 강한 향신료 혹은 양념을 활용한다. 소금으로 모든 간을 맞추기 보다는 향이 강한 채소를 넣거나 고춧가루, 마늘, 파 등을 넣어 주면 좋다.
05. 신맛을 활용한다. 레몬즙, 매실청등을 활용하여 신맛을 첨가하면 소금간을 적게 해도 싱겁거나 맛없다는 생각이 들지 않게 된다.
06. 나트륨 배출 효과가 있는 식재료를 활용한다. 체내 나트륨 배출을 도와주는 식재료(감자, 우유, 콩류, 양배추, 미역, 굴, 버섯, 견과류 등) 칼륨, 칼슘, 마그네슘 등이 풍부한 식재료를 활용하면 나트륨 배출효과가 크다.
07. 해산물의 경우 신선한 것을 사용한다. 해산물의 경우 신선한 것을 사용하게 되면 조림 또는 탕을 끓일 때 간장, 소금의 양을 적게 넣어도 신선한 맛을 그대로 느낄 수가 있으며, 재료의 선도가 떨어질 경우 간장, 소금등을 더 넣어줘야 맛을 낼 수가 있게 된다.

## 중식

01. 소스가 있는 요리는 소스를 따로준다.
  - ① 탕수육 : 바나나, 방울토마토, 파인애플, 양파, 오이, 브로콜리 등을 소스의 고명으로 사용하면 나트륨을 배출에 도움이 될 수 있다.



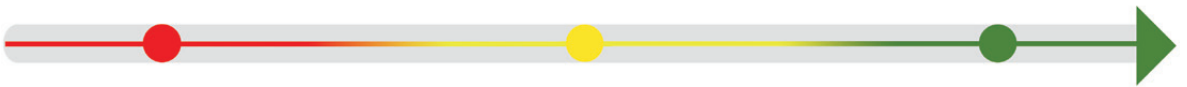
- ② 칠리새우 : 칠리소스에 토마토 케찹 소스와 토마토 페이스트를 이용해서 소스를 만든다.
  - ③ 생선찜 : 생선자체에 소금을 첨가 하지 않아도 생선고유의 맛과 기호에 따라 간장소스를 찍어 먹을 수 있다.
  - ④ 자장면 : 감자, 양파, 고구마, 호박, 오이 등을 재료로 넣고 볶아 나트륨의 체내 배출을 돕는다.
02. 조리시 향신료의 이용을 높이고 천연향신료 사용을 통해 요리의 풍미를 높이면 나트륨 섭취량을 줄일 수 있다.
  03. 나트륨을 배출할 수 있는 식재료를 많이 쓴다. 바나나, 자몽, 배, 감, 수박, 양파, 토마토, 브로콜리, 썩갠 검은 콩, 생오이, 고구마 등 칼륨성분이 풍부한 식재료를 식사나 간식에 자주 사용하면 나트륨을 배출하는데 도움이 된다.
  04. 가공식품을 조리할 때는 뜨거운 물에 한번 데쳐내고 조리하면 나트륨 섭취를 줄일 수 있다.
  05. 각종 신선한 채소를 최대한 짧은 시간에 조리한다. 오랜시간 조리하다 보면 야채의 영양소가 파괴되고 나트륨의 흡수율이 높아지므로 최대한 짧은 시간에 조리한다.

## ■ 일식

01. 저염 양념을 이용한다. 저염 된장, 저염 소금, 저염 쌈장 등 본연의 맛은 최대한 살리되 나트륨이 본래의 성분보다 적게 나온 것을 말한다.
02. 튀기는 요리를 할때는 원재료 튀김이 좋다. 원재료의 맛을 살려 소금간을 하지 않는 원재료 튀김을 이용하는 것이 나트륨 섭취를 줄이는 방법중 하나이다. 튀김요리를 할때는 느끼하지 않게 바삭하고 고소하게 튀겨내야 한다. 튀김이 느끼 할 수록 짠맛을 찾게 되므로 바삭하고 튀겨내어 사용하면 나트륨 섭취를 줄일 수 있다.
03. 요리를 조리시 찜요리를 이용하는 것이 좋다. 조리방법 중 찜요리는 나트륨의 섭취를 줄이고 건강한 메뉴를 만드는데 도움이 된다. 일식요리에서 찜요리는 채소, 생선, 어패류 등이 다양한 식재료를 사용할 수 있으며 소금을 약간 넣고 재료의 맛을 살리는 요리방법이라고 할 수 있다.
04. 일식요리에서 또는 다른 일반화된 요리를 할 때 개인 각자의 맛을 즐기기 위하여 소금을 사용하는데 소금보다는 암염을 사용하면 염도가 낮으며 짠맛은 그대로 즐길수 있다.
05. 개인소스 그릇을 사용하여 덜 짜게 먹을 수 있도록 한다.
06. 요리를 할 때 소금 대신 육수를 활용한다. 요리를 할 때 다시마, 멸치 등을 이용한 육수를 넣으면 감칠맛과 구수한 맛을 높여주며 특히 감칠맛이 높은 가쓰오부시 육수를 사용하면 간장, 소금 사용을 줄일 수 있다.

〈출처 : 나트륨줄이기 조리사 매뉴얼, 식약처〉





# 밥상의 ‘신호’를 지키면 건강도 ‘안전’합니다.

2015년 나트륨 줄이기 공모전 수상작 (창신대학교 조 은 진)

**나트륨 줄이기  
실천 음식점**



평균 10% 이상 나트륨 함량을 낮추어, 1인분 나트륨량이 1,300mg 미만인 메뉴를 전체 메뉴의 20% 이상 운영하는 음식점을 나트륨 줄이기 **실천음식점**이라고 함

\*식품의약품안전처에서는 2017년까지 나트륨 1일 섭취량을 3,900mg으로 낮추는 것을 목표로 하고 있습니다.